



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA
ICAI ICADE CIHS

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**Doble grado en CAFYDE + Educación
Primaria**

Revisión bibliográfica

*Impacto de las actividades deportivas y complementarias
en el rendimiento académico y el bienestar psicosocial
del estudiantado universitario español*

Autor: Carlos Marugán Ayuso

Director: Javier Pinilla Arbex

Curso académico: 2025 - 2026

Fecha:

CONTENIDO

Resumen.....	4
Abstract.....	5
1. Introducción.....	6
2. Justificación del tema elegido.....	7
3. Marco teórico.....	8
Conceptualización de las actividades deportivas y complementarias en el ámbito universitario.	8
Las actividades deportivas y complementarias en el contexto universitario español.	8
Evidencias científicas sobre el impacto en el rendimiento académico.	10
Evidencias científicas sobre el impacto en el bienestar psicosocial.....	10
Factores moderadores identificados en la literatura.....	11
Síntesis del estado actual de la investigación.....	12
4. Objetivos.....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos.....	12
5. Método.....	12
Diseño del estudio.....	13
Estrategia de búsqueda bibliográfica.	13
Criterios de inclusión y exclusión.....	13
Procedimiento de selección y análisis de la información.....	14
6. Resultados/Análisis de la información recopilada.	14
Impacto de la actividades deportivas y complementarias en el rendimiento académico.	15
Impacto de la actividades deportivas y complementarias en el bienestar psicosocial.	16
Relación entre participación extracurricular e integración social.	17
Factores que modulan los efectos de la participación en actividades deportivas y complementarias.	18
Síntesis de los principales resultados.	19
7. Discusión.....	20
Revisión del Objetivo General: Influencia global en el rendimiento y bienestar.....	20
Revisión del Primer Objetivo Específico: Detección de evidencia en España.....	21
Revisión del Segundo Objetivo Específico: Análisis de las líneas de investigación (2010 – 2025) ...	21
Revisión del Tercer Objetivo Específico: Contraste de resultados y variables moderadoras.....	22
Limitaciones metodológicas y prospectiva.....	22
8. Conclusión.....	22
9. Referencia APA 7.....	25

RESUMEN

Dentro del contexto universitario actual, la participación en actividades deportivas y complementarias se ha establecido como un elemento clave para respaldar el desarrollo integral de los estudiantes. Múltiples investigaciones recomiendan que estas actividades pueden condicionar positivamente en el rendimiento académico, la autogestión del aprendizaje, el bienestar psicosocial y la motivación. No obstante, los resultados no son del todo decisivos y se percibe una falta de síntesis sobre la demostración existente en el ámbito universitario español.

El presente trabajo pretende analizar mediante una revisión bibliográfica, el impacto de la participación en actividades deportivas y complementarias en el bienestar psicosocial y el rendimiento académico del estudiantado universitario español. Con ese fin, se ha realizado una búsqueda exhaustiva en bases de datos científicas, escogiendo estudios publicados entre 2010 y 2025 que aborden estas variables desde múltiples enfoques metodológicos.

Los resultados de la revisión permiten distinguir una tendencia general hacia la relación positiva entre la implicación en actividades co-curriculares y el progreso educativo, social y emocional del alumno. Igualmente, se detectan múltiples factores moderadores como el género, el tipo de actividad y la frecuencia de participación. En general, esta revisión contribuye con una visión crítica y actualizada sobre la relevancia de actividades deportivas y complementarias en la formación universitaria.

Palabras clave: Actividad deportiva universitaria, bienestar estudiantil, rendimiento académico, actividades complementarias, España.

ABSTRACT

With the current university context, participation in sport and complementary activities has become a key element in supporting students' holistic development. Multiple studies suggest that these activities can positively influence academic performance, self-management of learning, psychosocial well-being, and motivation. However, the results are not entirely conclusive, and there is a lack of synthesis regarding the existing evidence in the Spanish university context.

This study aims to analyze, through a literature review, the impact of participation in sports and complementary activities on the psychosocial well-being and academic performance of Spanish university student. To this end, an exhaustive search was carried out in scientific databases, selecting studies published between 2010 and 2025 that address these variables from multiple methodological approaches.

The results of the review show a general trend toward a positive relationship between involvement in co-curricular activities and students' educational, social, and emotional development. Likewise, several moderating factors were identified, such as gender, type of activity, and frequency of participation. Overall, this review provides a critical and updated overview of the relevance of sports and complementary activities in university education.

Keywords: university sports activity, student well-being, academic performance, complementary activities, Spain.

1. INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, el contexto universitario ha manifestado una transformación que ha motivado la reconsideración del papel de las universidades en el desarrollo integral de los estudiantes. La formación universitaria ya no se entiende únicamente como una etapa orientada a la adquisición de conocimientos académicos, sino como un proceso formativo integral que potencia el desarrollo de competencias profesionales, sociales y personales, así como el bienestar del alumnado (Díaz-Iso, Eizaguirre, y García-Olalla, 2019).

La evidencia científica indica que la práctica regular de la actividad física la participación en actividades deportivas universitarias se asocia a beneficios en el ámbito psicológico, físico y cognitivo, mejorando así el rendimiento académico y reduciendo los niveles de estrés (Luque-Illanes, 2021; Tomás-Gallego et al., 2024). Asimismo, estas actividades facilitan la integración social y el sentido de pertenencia al entorno universitario, elementos fundamentales para el éxito educativo y la pertenencia (Gallardo y Campos o, 2020). Sin embargo, aunque se dispone de múltiples estudios que analizan estas relaciones, los resultados no son del todo consistentes y la gran mayoría de las investigaciones presentan limitaciones metodológicas o contextuales.

En el ámbito español, las universidades han empezado a implementar políticas específicas de promoción de actividad física y salud, integrando el deporte y la participación extracurricular en sus planes estratégicos (CRUE, 2022). No obstante, la literatura nacional sobre el impacto psicosocial y académico de estas prácticas aún es bastante dispersa, y carece de una revisión sistemática que permita sintetizar los hallazgos disponibles y compararlos con las tendencias internacionales (Sanz et al., 2022).

Por consiguiente, este Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo revisar críticamente la evidencia científica existente sobre el impacto de las actividades deportivas y complementarias en el rendimiento académico y el bienestar psicosocial del estudiantado universitario español, con el propósito de ofrecer una visión actualizada y orientada a la práctica educativa. El estudio se plantea desde un enfoque analítico y descriptivo, basado en una revisión bibliográfica estructurada, y se organiza en los siguientes apartados: justificación del tema, marco teórico, objetivos, metodología, análisis de resultados, discusión y conclusiones.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La etapa universitaria representa un periodo clave dentro de la formación integral de los jóvenes, en el que se consolidan competencias, valores y hábitos. Dentro de este contexto, las actividades deportivas y complementarias se configuran como un instrumento educativo especial que contribuye a la consolidación de habilidades sociales, la gestión del estrés y la mejora del rendimiento académico (Chiva-Bartoll y Hernando-Domingo, 2014).

En el transcurso de los últimos años, las universidades españolas han incorporado programas y políticas orientadas a fomentar la práctica deportiva y la participación de los estudiantes fuera del aula, con el objetivo de promover múltiples estilos de vida saludables y fortalecer la cohesión comunitaria dentro del entorno universitario (CRUE; 2022). No obstante, pese a estos esfuerzos institucionales, la literatura científica nacional sobre el impacto de la participación en actividades complementaria y deportivas en el bienestar psicosocial y el rendimiento académico sigue siendo bastante limitada y fragmentada (Sanz, Martín, y Romero, 2022).

Esta falta de síntesis actualizada impide comprender de manea global cómo y en qué medida la implicación de actividades extracurriculares influye en el desarrollo de los estudiantes universitarios. Múltiples estudios apuntan a una relación positiva entre el rendimiento académico y la actividad física, pero existen diferencias notables según la frecuencia de la participación, el perfil del alumnado o el tipo de actividad (Luque-Illanes, 2021; García-Lastra, Arufe-Giráldez, y Lera-López, 2022). Por consiguiente, se considera necesario reunir y analizar críticamente las evidencias existentes para ofrecer un enfoque integral de este fenómeno dentro del contexto español.

De igual manera, el bienestar psicológico del estudiantado universitario ha ganado una relevancia especial tras la pandemia de COVID-19, ya que el incremento de problemas de ansiedad, estrés y desmotivación (Tomás-Gallego et al., 2024). En este marco, la participación en actividades deportivas y complementarias puede funcionar como un factor protector, al favorecer la interacción social, el equilibrio emocional y la autoestima (Díaz-Iso, Eizaguirre, y García-Olalla, 2019).

Por ende, este trabajo resultar pertinente tanto a nivel social como académico. Su realización permitirá reunir y analizar de forma literaria la evidencia empírica disponible entre 2010 y 2025, con el propósito de evaluar el impacto de las actividades deportivas y complementarias en el bienestar psicosocial y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles. De esta manera, se contribuirá a fundamentar futuras políticas universitarias de

mejora del rendimiento académico y de promoción de la salud, alineadas con los objetivos de bienestar y desarrollo sostenible de la educación superior.

3. MARCO TEÓRICO

Conceptualización de las actividades deportivas y complementarias en el ámbito universitario.

La educación superior contemporánea ha evolucionado hacia un modelo formativo que trasciende de la mera trasmisión de conocimientos académicos, agregando dimensiones relacionadas con el desarrollo personal, social y emocional del alumnado. En este contexto, las actividades complementarias y deportivas se integran como elementos fundamentales del aprendizaje no formal, aportando una formación universitaria más equilibrada y completa (Díaz-Iso y col., 2019).

Las actividades deportivas universitarias comprenden tanto la práctica física recreativa como la participación en competiciones internas o externas organizadas por las instituciones de educación superior. Estas prácticas no solo persiguen objetivos de salud física, sino que también fomentan valores educativos como la disciplina, la cooperación, el compromiso y la responsabilidad. Por su parte, las actividades extracurriculares incluyen iniciativas sociales, solidarias, culturales y de participación estudiantil que, aunque no forman parte del currículo obligatorio, inciden de manera significativa en la experiencia universitaria del alumnado.

En conjunto, todas estas actividades favorecen al desarrollo de competencia transversales que son esenciales para la ciudadanía activa y la inserción laboral, tales como la resiliencia, el trabajo en equipo, la gestión del tiempo y la autonomía personal. Desde este punto de vista, las actividades complementarias y deportivas se organizan como un complemento fundamental a la formación académica tradicional, reforzando el carácter integral de la educación superior (Chiva-Bartoll y Hernando-Domingo, 2014).

Las actividades deportivas y complementarias en el contexto universitario español.

En el caso español, múltiples estudios han puesto de manifiesto la importancia de la práctica de ejercicio físico en los estudiantes universitarios. Según el Consejo Superior de Deportes, el porcentaje de jóvenes que practican ejercicio físico de manera habitual ha experimentado un aumento progresivo durante la última década, situándose cerca del 50%, aunque con diferencias dependiendo del género y otros factores sociodemográficos (Consejo Superior de Deportes, 2022).

En el ámbito universitario, múltiples investigaciones recientes señalan que una parte significativa del alumnado universitario participa en actividades deportivas organizadas o realiza ejercicio físico en su tiempo libre, aunque sigue habiendo niveles muy relevantes de sedentarismo, sobre todo entre determinados perfiles de estudiantes (Gómez-Mazorra et al., 2022). De esta manera, la frecuencia de la participación y del tipo de actividad influyen en los beneficios percibidos tanto a nivel académico como psicosocial.

Pese a esta tendencia positiva, múltiples informes advierten que una alta proporción de estudiantes universitarios no alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados, lo que demuestra la necesidad de seguir fomentando la participación en actividades deportivas en el entorno universitario (Eurostat, 2021).

Sin embargo, la implementación de este tipo de iniciativas presenta una importante heterogeneidad entre las universidades españolas. Estas diferencias se reflejan, por una parte, en los recursos disponibles, ya que algunas instituciones cuentan con instalaciones deportivas propias, personal especializado y programas estructurados, mientras que otras tienen una oferta más limitada. Por otra parte, también existen grandes diferencias en los niveles de participación del alumnado, debido a factores como la accesibilidad a las actividades, la oferta deportiva, los horarios o el grado de promoción institucional. Como resultado, mientras unas universidades presentan altos niveles de implicación estudiantil en actividades complementarias y deportivas, otras universidades registran una participación más reducida, lo que afecta directamente en la experiencia universitaria.

Esta diversidad institucional ha motivado un interés académico creciente por analizar el impacto real de este tipo de actividades en variables clave del desarrollo universitario. En este aspecto, múltiples estudios han centrado su atención en la relación entre el rendimiento académico y la participación en actividades deportivas y complementarias, así como el bienestar psicosocial del alumnado (Gómez-Mazorra et al., 2022; Sanz et al., 2022). Estas investigaciones han resaltado la importancia de estas actividades en la mejora de variables como la integración social, la motivación y la salud mental. En concreto, el rendimiento académico y el bienestar psicosocial y el rendimiento académico han obtenido especial importancia en los últimos años debido al aumento de las exigencias académicas y a la creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios.

Evidencias científicas sobre el impacto en el rendimiento académico.

El estudio de la relación entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico ha generado un gran cuerpo de literatura científica dentro del ámbito universitario. Numerosas investigaciones indican que la participación regular en actividades deportivas está asociada a mejorar en diferentes procesos cognitivos como la memoria, la capacidad de concentración y la atención, aspectos directamente relacionados con el desempeño académico (Luque-Illanes, 2021).

Asimismo, la práctica deportiva ha relacionado a un aumento de la motivación académica y de la percepción de autoeficacia, factores que influyen de manera indirecta en los resultados académico. En este sentido, Gómez-Mazorra, Rodríguez-Romero y Carrascal (2022) observaron que los estudiantes universitarios que realizaban actividad física en su tiempo libre mostraban mayores niveles de compromiso académico y una mejor organización del tiempo de estudio.

No obstante, la literatura señala que el impacto del ejercicio físico sobre el rendimiento académico no es uniforme. Si bien múltiples estudios demuestran beneficios asociados a la práctica regular de ejercicio físico, otros estudios resaltan que estos efectos dependen en gran medida de la frecuencia, la intensidad y el tipo de actividad realizada. En este aspecto, se ha observado que una implicación moderada en actividades deportivas favorece el equilibrio entre la vida personal y académica, mientras que una dedicación excesiva a este tipo de actividades puede generar interferencias en el tiempo de estudio y en el cumplimiento de las obligaciones académicas del alumno.

De esta manera, algunos estudios destacan que los beneficios de la práctica de ejercicio físico no se reflejan siempre de manera directa en las calificaciones, sino que actúan a través de variables intermedias como la disciplina, la gestión del tiempo o la motivación, lo que explica que los estudios no llegan todos a la misma conclusión (Sanz et al., 2022). Estas diferencias ponen de manifiesto la importancia de analizar el fenómeno desde una visión más compleja, teniendo en cuenta tanto los efectos positivos como las posibles limitaciones de la participación en actividades deportivas dentro del contexto universitario.

Evidencias científicas sobre el impacto en el bienestar psicosocial.

Los estudios destacan que la práctica habitual de ejercicio físico contribuye a la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, mejorando el bienestar emocional y la salud mental. En este aspecto, Tomás-Gallego et al. (2024) analizaron una muestra de alumnos

universitarios españoles, evaluando diferentes variables relacionada con la salud mental mediante cuestionarios estandarizados sobre problemas conductuales y emocionales. Los resultados demostraron que los estudiantes con hábitos de vida más activos presentaban menores niveles de sintomatología psicológica y una mejora del bienestar general, lo que demuestra la relación positiva entre la salud mental y la actividad física en el contexto universitario.

Estos resultados concuerdan con investigaciones anteriores que señalan que la práctica regular de la actividad física actúa como un factor de protección frente a problemas de salud mental, mejorando el estado de ánimo, reduciendo el estrés y aumentando la calidad de vida (Biddle y Asare, 2011).

En el contexto universitario, caracterizado por altas demandas académicas y periodos de transición vital, estas actividades actúan como un factor protector, proporcionando espacios de socialización y apoyo interpersonal. Además, la participación en actividades colectivas favorece el sentido de pertenencia a la comunidad universitaria, elemento clave para la permanencia y adaptación en los estudios (Díaz-Iso et al., 2019).

La investigación reciente también subraya la relevancia de estas actividades en la prevención del abandono académico, al fortalecer la integración social y el compromiso institucional del alumnado. En este aspecto, el bienestar psicosocial se establece como un componente esencial del éxito personal y académico en la educación superior.

Factores moderadores identificados en la literatura.

La evidencia científica pone de relieve que los efectos de la participación en actividades deportivas y complementarias están condicionados por múltiples factores moderadores. Entre los más importantes se encuentran la frecuencia de participación, el género, el contexto institucional y el tipo de actividad (Sanz, Martín y Romero, 2022).

Algunos estudios indican que una participación moderada y regular genera mayores beneficios que una práctica excesiva o esporádica. Además, las actividades de carácter grupal parecen favorecer en mayor medida el bienestar emocional y la integración social, en comparación con prácticas individuales.

Estas diferencias evidencian la necesidad de utilizar enfoques flexibles y adaptados a las características de los alumnos, evitando modelos homogéneos que no tengan en cuenta de diversidad de necesidades y perfiles presentes en el estudiantado universitario.

Síntesis del estado actual de la investigación.

En su totalidad, la literatura científica revisada apunta a una relación mayoritariamente positiva entre la participación en actividades deportivas y complementarias y el desarrollo psicosocial y académico del alumnado universitario. A pesar de ello, la evidencia disponible en el contexto español se encuentra fragmentada y presenta diferencias metodológicas que dificultan la obtención de conclusiones concluyentes.

Esta situación justifica plenamente la realización de una revisión bibliográfica exhaustiva, orientada a sintetizar los hallazgos principales, identificar vacíos de investigación y ofrecer una visión integrada del impacto de estas actividades en la educación superior española. A partir de este marco teórico se fundamentan los objetivos del presente Trabajo Fin de Grado.

4. OBJETIVOS

Este Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo analizar, a partir de la revisión bibliográfica existente, el impacto que la participación en actividades complementarias y deportivas ejerce sobre el rendimiento académico y el bienestar psicosocial del estudiantado español.

Objetivo general

- Estudiar, mediante una revisión bibliográfica, la influencia de la participación en actividades deportivas y complementarias sobre el rendimiento académico y el bienestar psicosocial del estudiantado universitario español.

Objetivos específicos

- Detectar la evidencia científica disponible acerca de los efectos psicosociales y académicos de la participación en actividades complementarias y deportivas en el ámbito universitario español.
- Analizar las principales líneas de investigación desarrolladas en España sobre esta temática entre 2010 y 2025.
- Contrastar los resultados obtenidos en múltiples estudios, destacando diferencias, semejanzas y limitaciones metodológicas.

5. MÉTODO

El presente Trabajo Fin de Grado se desarrolla mediante una revisión bibliográfica, con un enfoque descriptivo y analítico, cuyo objetivo es analizar la evidencia científica existente sobre el impacto de las actividades deportivas y complementarias en el rendimiento académico y el bienestar psicosocial del estudiantado universitario español.

Diseño del estudio.

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica narrativa, orientada a compendiar los principales aportes teóricos y empíricos publicados en la literatura científica relevante. Este tipo de revisión resulta muy adecuado para obtener una visión global del estado de la cuestión, identificar tendencias de investigación y detectar posibles vacíos en el conocimiento existente.

Estrategia de búsqueda bibliográfica.

La búsqueda de información ha sido realizada en bases de datos científicas de notable relevancia en el ámbito de la Educación y las Ciencias Sociales, entre las que se incluyen Scopus, Web of Science, Google Scholar, Dialnet y SciELO. Asimismo, se han consultado repositorios institucionales y documentos oficiales de organismos universitarios, como la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE).

Para la localización de los estudios se utilizaron diferentes combinaciones de palabras clave en español e inglés, tales como: *actividad física universitaria, deporte universitario, actividades extracurriculares, rendimiento académico, bienestar psicosocial, university students, academic performance y psychosocial well-being*. Las búsquedas se realizaron mediante operadores booleanos (AND, OR) para delimitar y ampliar los resultados obtenidos.

Criterios de inclusión y exclusión.

Para la selección de los artículos y documentos se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudios publicados entre 2010 y 2025.
- Artículos científicos revisados por pares, documentos institucionales y libros académicos.
- Investigaciones centradas en el estudiantado universitario.
- Estudios que analicen la relación entre actividades deportivas y complementarias con el rendimiento académico y el bienestar psicosocial.
- Publicaciones en español o inglés.

Por otro lado, se aplicaron los siguientes criterios de exclusión:

- Estudios realizados en etapas educativas no universitarias.
- Investigaciones que no aborden de forma explícita las variables objeto de estudio.
- Publicaciones sin rigor científico.
- Documentos con información insuficiente para el análisis.

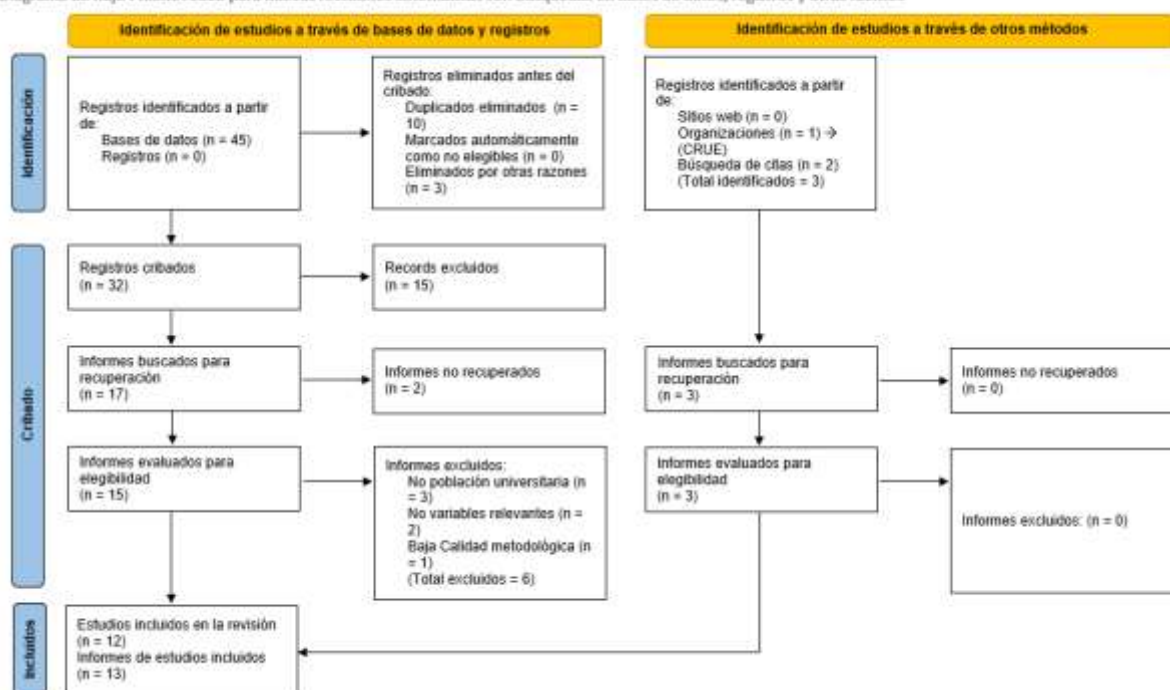
Procedimiento de selección y análisis de la información.

Tras la aplicación de los criterios establecidos, se procedió a la lectura de los títulos y resúmenes de los documentos identificados, seleccionando aquellos que cumplieran los objetivos de estudio. Posteriormente, se realizó una lectura completa de los textos seleccionados, extrayendo la información relevante relacionada con los efectos académicos y psicosociales de la participación en actividades deportivas y complementarias.

La información recopilada fue analizada de manera cualitativa, organizándose en categorías temáticas, tales como impacto en el bien psicosocial, impacto en el rendimiento académico y factores moderadores. Este proceso ha permitido sintetizar los principales hallazgos de la literatura y estructurar los resultados de la revisión.

Con el objetivo de garantizar la transparencia en el proceso de selección de los estudios, he elaborado un diagrama de flujo siguiendo las directrices PRISMA 2020, en donde se detallan las múltiples fases del proceso de búsqueda, elegibilidad, cribado e inclusión de los documentos analizados previamente. En dicho diagrama se recoge el número de estudios identificados, excluidos y finalmente incluidos en esta revisión bibliográfica.

Diagrama de flujo PRISMA 2020 para nuevas revisiones sistemáticas con búsquedas en bases de datos, registros y otras fuentes



6. RESULTADOS/ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOPIADA.

El análisis de los estudios utilizados seleccionados nos permite identificar una serie de tendencias y patrones comunes en relación con el impacto de la participación en actividades

deportivas y complementarias sobre el bienestar psicosocial y el rendimiento académico de los universitarios. Con el objetivo de facilitar la interpretación de los resultados, la información se ha organizado en torno a 3 categorías:

1. Impacto en el rendimiento académico.
2. Impacto en el bienestar psicosocial.
3. Factores moderadores de la participación.

Esta clasificación permite estructurar de forma clara los datos obtenidos de los estudios revisados, separando entre aquello que analizan el rendimiento académico, los que están centrado en el bienestar del estudiantado y aquellos que examinan las variables que influyen en dicha relación.

Tabla 1: Clasificación de los estudios según las categorías de análisis

Categoría	N.º de estudios
Rendimiento académico	5
Bienestar psicosocial	6
Factores moderadores	3

Fuente: Elaboración propia

Impacto de la actividades deportivas y complementarias en el rendimiento académico.

Una parte importante de los estudios analizados señala la existencia de la relación positiva entre las participación actividades deportivas y complementarias y múltiples variables asociadas al rendimiento académico. En este aspecto, Luque-Illanes (2021) sostiene que la práctica regular de actividad física se asocia a mejoras en procesos cognitivos como la memoria, la concentración y la atención, lo que influye positivamente en el desempeño académico del alumnado universitario.

De igual modo, Gómez-Mazorra, Rodríguez-Romero y Carrascal (2022) detectaron que los universitarios que realizaban actividad física durante su tiempo libre presentaban mayores niveles de compromiso académico, una organización del tiempo de estudio mejor y hábitos de aprendizaje más estructurados en comparación los alumnos que practicaban menos ejercicio físico.

En una la misma línea, Sanz, Martín y Romero (2022) destacan que la participación en actividades extracurriculares afecta positivamente en el rendimiento académico, especialmente

a través de variables intermedias como la implicación académica., la motivación y la autoeficacia.

A nivel global, Singh et al. (2012), en una revisión sistemática de 14 estudios se concluyó que en la mayoría de los casos analizados existe una relación positiva entre el rendimiento académico y la actividad física, sin que se observe un impacto negativo en el tiempo dedicado al estudio. Asimismo, Álvarez-Bueno et al. (2017), en un metaanálisis de más de 26 estudios, destaca que la actividad física tiene un efecto positivo significativo sobre las funciones cognitivas y el rendimiento académico, especialmente en variables como la atención y la memoria.

Sin embargo, los resultados no son del todo homogéneos. Eccles y Barber (1999) destacan que una implicación excesiva en actividades extracurriculares puede generar problemas de conciliación con las obligaciones académicas, especialmente cuando no hay una adecuada gestión del tiempo. En este aspecto, los estudios señalan que los beneficios de la actividad física dependen en gran parte del equilibrio entre las exigencias académicas y la dedicación a estas actividades.

Impacto de la actividades deportivas y complementarias en el bienestar psicosocial.

La literatura revisada muestra un amplio consenso respecto a los efectos positivos de la participación en actividades complementarias y deportivas sobre el bienestar psicosocial del alumnado universitario. Ciertos estudios indican que la práctica regular de actividad física contribuye a la reducción de la ansiedad, del estrés y de los síntomas depresivos, al tiempo que favorece el bienestar emocional y la satisfacción vital (Tomás-Gallego et al., 2024).

En este aspecto, Díaz-Iso, Eizaguirre y García-Olalla (2019), en un estudio que se realizó en el contexto universitario europeo con estudiantes de grado, analizan el impacto de las actividades extracurriculares en desarrollo de competencias asociadas a los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Gracias a una metodología basada en cuestionarios y análisis de percepción del alumnado, los autores determinan que la participación en este tipo de actividades ayuda significativamente a la socialización, el compromiso institucional y al desarrollo de habilidades sociales.

En esta misma línea, Tomás-Gallego et al. (2024), a partir de una muestra de universitarios españoles, evaluaron la relación entre salud mental y hábitos de vida mediante instrumentos estandarizados de evaluación psicológica, demostrando que lo estudiante físicamente más

activos presentaban menores niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, teniendo un mayor bienestar emocional.

Asimismo, Biddle y Asare (2011), en una revisión de diversos estudios, destacan que el ejercicio físico actúa como un factor protector frente a los problemas de salud mental, mejorando el estado de ánimo y reduciendo síntomas psicológicos negativos.

Estos efectos resultan particularmente relevantes en el contexto universitario actual, que se encuentra caracterizado por un aumento de los problemas de salud mental entre el estudiantado. Los estudios analizados coinciden en destacar que las actividades complementarias y deportivas pueden desempeñar un papel preventivo, contribuyendo a la mejora del equilibrio emocional y al afrontamiento de las demandas académicas.

Relación entre participación extracurricular e integración social.

Otro de los resultados más frecuentes en la literatura es la relación entre la participación en actividades complementarias y deportivas y la integración social de los universitarios. En este contexto, Astin (1999), en base a un amplio estudio con estudiantes universitario de Estados Unidos, determina que la implicación en actividades extracurriculares está asociada directamente con mayores niveles de interacción social, un sentimiento de permanencia y una mayor satisfacción con la experiencia universitaria.

Siguiendo en la misma línea, Tinto (1993) destaca que la integración social y académica representa un factor clave en la permanencia del alumnado universitario, resaltando que los alumnos que desarrollan vínculos sociales dentro del entorno universidad muestran menores tasas de abandono.

En investigaciones más recientes, Thomas (2012), en un estudio que está centrado en el contexto europeo, señala que la participación en actividades extracurriculares facilita el desarrollo de relaciones interpersonales y la creación de redes sociales, sobre todo durante los primeros años de universidad, favoreciendo la adaptación de los alumnos en el entorno académico.

De esta manera, Sanz, Martín y Romero (2022) evidencian que los alumnos que participan en actividades complementarias muestran unos mayores niveles de compromiso y una percepción más positiva de su experiencia universitaria, que repercute directamente en su integración social.

En su conjunto, estos estudios coinciden en destacar que la participación en actividades extracurriculares ayuda a la creación de redes sociales de apoyo, aumenta el sentido de pertenencia y contribuye a una mejor adaptación al contexto universitario, factores que se asocian a una mayor permanencia en los estudios y menores tasas de abandono.

Factores que modulan los efectos de la participación en actividades deportivas y complementarias.

El análisis de los estudios revisados demuestra que los efectos de la participación en actividades complementarias y deportivas están condicionados por múltiples factores moderadores. Este aspecto, Sanz, Martín y Romero (2022), en un estudio realizado con alumnos universitarios, destacan que variables como la frecuencia de participación, el tipo de actividad y las características individuales de los alumnos influyen de manera significativa en el impacto académico y psicosocial de estas prácticas.

En lo relativo a la frecuencia, Gómez-Mazorra, et al. (2022), a partir de una muestra de universitarios, pudieron observar que aquellos alumnos que practicaban ejercicio físico de forma regular presentaban mayores niveles de compromiso académico, unos hábitos de estudio más estructurados y una mejor organización del tiempo. No obstante, los autores advierten que una dedicación excesiva al ejercicio físico puede generar dificultad en la conciliación con las exigencias académicas.

Por otra parte, el tipo de actividades que se realicen también resulta determinante. Chiva-Bartoll y Hernando-Domingo (2014), en un análisis sobre el modelo del deporte universitario en España, destacaron que las actividades de carácter colectivo tienden a favorecer en mayor medida a la integración social, al sentido de pertenencia y al desarrollo de competencias sociales, mientras que la práctica en actividades físicas individuales está asociada principalmente a beneficios relacionados con la autonomía personal y la autodisciplina.

En relación a las características individuales, Tomás-Gallego et al.(2024), en un estudio con estudiantes universitarios, analizaron la relación entre hábitos de vida y la salud mental mediante cuestionarios estandarizados como el *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*, el estudio se realizó sobre una muestra de 1268 universitarios españoles, evidenció que el 27,6% presentaba problemas conductuales y emocionales. Dichos problemas se asociaron significativamente con mayores niveles de estrés percibido ($M = 36,77$ en casos patológicos), menos autoestima ($M = 24,75$) y menor adherencia a la dieta mediterránea ($M = 4,80$), así

como un uso más compulsivo de internet ($M = 22,98$) ($p < 0,001$), explicando el modelo del 49,2% de la varianza total.

En la misma línea, Díaz-Iso, Eizaguirre y García-Olalla (2019), en un estudio centrado en el ambiente universitario europeo en el que se analizó el impacto de la participación en actividades extracurriculares de carácter solidario y social sobre el desarrollo del aprendizaje reflexivo y de las competencias vinculadas a la sostenibilidad. A partir de una muestra de 23 alumnos universitarios que fueron participantes en un programa de voluntariado internacional, los autores usaron una metodología cualitativa basada en análisis textual y entrevistas en profundidad. Los resultados ayudaron a identificar diferentes dimensiones de reflexión relacionadas con la toma de conciencia sobre las desigualdades sociales, el compromiso social y el desarrollo personal. De esta manera, se demostró que la experiencia directa ($\approx 42\%$ de las menciones), el acompañamiento del profesorado ($\approx 19\%$) y la interacción con iguales (\approx actúan como factores clave para el desarrollo del aprendizaje reflexivo, mejorando la adquisición de competencias sociales, el compromiso con el entorno y el sentido de permanencia. Estos descubrimientos evidencian el papel de las actividades extracurriculares como herramienta fundamentales para el desarrollo psicosocial de los estudiantes universitarios.

En conjunto, todos estos estudios ponen de relieve la necesidad de considerar la diversidad del alumnado, así como las condiciones organizativas y contextuales, al analizar el impacto de la participación en actividades complementarias y deportivas.

Síntesis de los principales resultados.

En su conjunto, los resultados de la revisión bibliográfica muestran que la participación en actividades complementarias y deportivas está asociada de manera consciente con efectos positivos tanto para el rendimiento académico como para el bienestar psicosocial de los alumnos universitarios. Para el ámbito académico, la evidencia analizada demuestra que la práctica regular de ejercicio físico y la implicación en actividades extracurriculares ayudan a la mejora de procesos cognitivos como la memoria, la atención y la concentración, llevando a conseguir un mayor compromiso académico, mayores niveles de motivación y autoeficacia y una mejor organización del tiempo.

En lo que respecta al bienestar psicosocial, los estudios revisados coinciden en destacar que la participación en este tipo de actividades actúa como un elemento clave de proyección frente a problemas relacionados con la salud mental, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad, ayudando al bienestar emocional, la satisfacción vital y la integración social del alumnado

universitario español. De esta manera, se observa que este tipo de actividades facilitan la creación de redes de apoyo social y desarrolla el sentido de pertenencia a la comunidad universitaria, que son aspectos clave para la adaptación y la permanencia en los estudios.

Sin embargo, la magnitud de estos efectos no es homogénea, ya que dependen de múltiples factores, como la frecuencia de participación, el tipo de actividad realizada, las características individuales y el contexto institucional en el que se desarrollen. En este aspecto, la evidencia demuestra que una práctica equilibrada y regular de ejercicio físico maximiza los beneficios, mientras que una práctica excesiva puede generar dificultades a la hora de solventar las exigencias académicas.

Para terminar, la diversidad de enfoque metodológicos, muestras y variables analizadas en los estudios demuestra la complejidad del fenómeno y la necesidad de abordarlo desde una perspectiva más integradora. En este contexto, los resultados obtenidos en el estudio conforman una base sólida para el desarrollo de la discusión crítica, permitiendo contrastar la información existente y profundizar en la comprensión del impacto de las actividades complementarias y deportivas en el ámbito universitario español.

7. DISCUSIÓN

El objetivo principal de este trabajo Fin de Grado ha sido analizar el impacto de la participación en actividades complementarias y deportivas en el bienestar psicosocial y el rendimiento académico del alumnado universitario español mediante una revisión bibliográfica. A continuación, se presenta una revisión una reflexión crítica organizada a cerca del grado de consecución de los objetivos planteados al principio de la investigación, desglosando los logros alcanzados, integrando una valoración personal sobre lo estudiado y exponiendo las limitaciones metodológicas encontradas durante todo el proceso.

Revisión del Objetivo General: Influencia global en el rendimiento y bienestar

En relación con el objetivo general, dirigido a estudiar la influencia conjunta de estas actividades sobre las dimensiones académicas y psicosociales, se ha identificado una clara tendencia hacia efectos positivos. Desde una perspectiva reflexiva, este descubrimiento confirma que la etapa universitaria no debe entenderse exclusivamente como un espacio solo para la transmisión de conocimientos teóricos, sino también como un entorno para el desarrollo integral. Se ha comprobado que la principal barrera empírica para establecer una relación unánime radica en la dificultad de aislar el efecto determinado de la actividad extracurricular o deportivas sobre las variables estrictamente cuantitativas, como el expediente académico. No

obstante, esto no afecta negativamente a las actividades, al contrario, demuestra que los beneficios actúan de manera transversal. Es decir, aunque la participación no garantice matemáticamente un aumento en las calificaciones, sí dota al alumnado de herramientas indispensables como la gestión del estrés, la resiliencia u otras habilidades sociales que conforman el verdadero éxito universitario.

Revisión del Primer Objetivo Específico: Detección de evidencia en España

En la relación con el primer objetivo específico, que está orientado a detectar la evidencia científica disponibles sobre los efectos concretos dentro del contexto español, la revisión ha sido muy satisfactoria y reveladora. Los estudios muestran una coincidencia sólida respecto a los beneficios en el bienestar psicosocial. Las investigaciones analizadas resaltan el efecto protector del ejercicio físico en la reducción de la ansiedad, los síntomas depresivos y el estrés, así como en la creación de un gran sentido de pertenencia a la comunidad universitaria (Tomás-Gallego et al., 2024; Díaz-Iso et al., 2019). A nivel personal, pienso que este hallazgo cobra una relevancia crítica y urgente dentro del contexto actual, profundamente marcado por un preocupante deterioro en la salud mental entre la población joven tras la pandemia por el COVID-19. Sin embargo, al tratar de analizar esta evidencia, la primera barrera encontrada ha sido la gran heterogeneidad en las políticas del bienestar estudiante que están impulsadas por las múltiples universidad españolas (CRUE; 2022). La escasez de programas estandarizados y evaluaciones sistemáticas a nivel estatal dificulta la generalización de los resultados, demostrando que el acceso a estos beneficios psicosociales depende de los recursos específicos de la institución en la que esté matriculado el alumno.

Revisión del Segundo Objetivo Específico: Análisis de las líneas de investigación (2010 – 2025)

EN relación al segundo objetivo específico, que buscaba analizar la evolución de las principales líneas de investigación desarrolladas en España en los últimos quince años, se ha logrado comprobar un cambio interesante de paradigma. Mientras que los estudios iniciales tendían a buscar una correlación directa entre las horas de práctica deportiva con las notas obtenidas, las investigaciones más recientes demuestran que el impacto académico está condicionado por variables indirectas fundamentales, como la mejora en procesos cognitivos, la autoeficacia académica, la motivación intrínseca y la correcta estructuración del tiempo de estudio (Luque-Illanes, 2021; Gómez-Mazorra et al., 2022). A nivel de dificultades durante la búsqueda bibliográfica, cabe resaltar que gran parte de los estudios tienden a estar fragmentados: ya que o se aborda exclusivamente el impacto fisiológico/psicológico del deporte, o se analiza el

rendimiento académico desde múltiples perspectivas pedagógicas, siendo complicado encontrar estudios que crecen ambas variables de manera conjunta dentro del contexto español.

Revisión del Tercer Objetivo Específico: Contraste de resultados y variables moderadoras

Analizando el tercer objetivo específico, dirigido a contrastar los resultados de diferentes estudios y resaltar sus diferencias, se ha confirmado que el impacto no es lineal, sino que además está fuertemente condicionado por algunos factores moderadores. Analizando estos contrastes, los estudios advierten de una especie de “curva de forma de U invertida” en relación con la frecuencia: una participación equilibrada y regular maximiza el bienestar y mejora los hábitos de estudio, pero una dedicación excesiva puede provocar conflictos de conciliación, influyendo negativamente en las exigencias académicas. De esta manera, el tipo de actividad es determinante. La investigación me permitió contrastar que las actividades de carácter colectivo contribuyen en mayor grado a la integración social, el desarrollo del sentido de pertenencia (factores clave para evitar el abandono universitario y el desarrollo de competencias transversales, mientras que por otro lado las prácticas individuales se vinculan en mayor medida a la mejoras en la autonomía y la autodisciplina.

Limitaciones metodológicas y prospectiva

Como conclusión final y como principal barrera metodológica identificada transversalmente en esta revisión bibliográfica, es importante resaltar las limitaciones inherentes a los estudios analizados. Existe una gran diversidad metodológica y un uso predominante de corte transversal. Esto indica una gran limitación a la hora de establecer causalidad bidireccional, es decir, resulta más difícil determinar si es la práctica de ejercicio físico la que genera mejores estudiantes o si son los alumnos con mejores capacidades de organización académica quienes encuentran el tiempo necesario para poder participar en actividades extracurriculares. Estas restricciones justifican y destacan la necesidad de que futuras investigaciones centradas en el ámbito español apuesten por diseños longitudinales que sigan a los mismos estudiantes durante toda su etapa universitaria, así como la por la unificación de instrumentos de medición que permitan comparar de manera más rigurosa y empírica el valor real de la práctica de estas actividades.

8. CONCLUSIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado ha tenido como objetivo analizar, mediante una revisión bibliográfica, el impacto de la participación en actividades complementarias y deportivas en el

rendimiento académico y el bienestar psicosocial del alumnado universitario español. A partir del análisis y la revisión de la literatura científica existente, puede afirmarse que los objetivos planteados al inicio del trabajo han sido cumplidos de manera satisfactoria.

En primera instancia, la evidencia científica revisada pone en contexto una relación mayoritariamente positiva entre la participación en actividades complementarias y deportivas y el desarrollo académico y psicosocial del estudiantado universitario. En el ámbito académico, aunque los resultados relativos a las clasificaciones presentan cierta heterogeneidad, existe un consenso amplio respecto al impacto positivo de estas actividades sobre variables indirectas como la autoeficacia académica, la motivación y la gestión del tiempo. Estas variables actúan como mediadoras clave del rendimiento académico y contribuyen al éxito educativo en la educación superior.

En lo relativo al bienestar psicosocial, los estudios examinados coinciden en destacar que la práctica regular de actividad física y la implicación en actividades extracurriculares favorecen la reducción de la ansiedad, del estrés y los problemas emocionales, así como el fortalecimiento del bienestar emocional, el sentido de pertenencia al entorno universitario y la integración social. Este aspecto resulta especialmente relevante en el contexto actual, caracterizado por un aumento de las demandas académicas y de los problemas de salud mental entre el alumnado universitario.

De igual manera, esta revisión ha permitido identificar múltiples factores moderadores que condicionan el impacto de las actividades complementarias y deportivas, tales como el tipo de actividad, el género, el contexto institucional y la frecuencia de participación. Estos hallazgos ponen de relieve la necesidad de diseñar programas universitarios flexibles y adaptados a la diversidad del alumnado, evitando enfoques homogéneos que no tengan en cuenta las diferentes realidades y necesidades presentes en el estudiantado universitario.

Pese a ello, durante la realización de este trabajo se han encontrado ciertas dificultades, entre las que sobresalen la dispersión de la literatura científica en el contexto español, la diversidad metodológica de los estudios revisados y la escasez de investigaciones longitudinales que permitan establecer relaciones causales sólidas. Estas limitaciones han supuesto un reto para el compendio de resultados, pero también refuerzan la pertinencia de la revisión bibliográfica realizada.

Entre los elementos más relevantes de este Trabajo Fin de Grado se encuentra la actualización y sistematización de la evidencia científica disponible sobre un tema de creciente relevancia en

la educación superior, así como el fenómeno en el ámbito universitario español. De esta manera, el trabajo favorece a una comprensión más fundamentada y amplia del papel que desempeñan las actividades deportivas y complementarias en la formación universitaria.

Para concluir, este estudio aporta implicaciones relevantes para el ámbito de la Educación universitaria, al evidenciar la importancia de promover políticas universitarias orientadas al bienestar integral del estudiantado. La promoción de actividades complementarias y deportivas no solo constituye a una estrategia eficaz para mejorar el bienestar y la salud del alumnado, sino también un recurso educativo clave para favorecer la calidad de la experiencia universitaria y el rendimiento académico. En este aspecto, se considera necesario que futuras investigaciones profundicen en esta línea mediante diseños metodológicos más robusto y evaluaciones sistemáticas que permitan optimizar la planificación y el impacto de estas iniciativas en la educación superior.

9. REFERENCIA APA 7

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, *140*(6), e20171498. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, *40*(5), 518–529. <https://www.middlesex.mass.edu/ace/downloads/astininv.pdf>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Chiva-Bartoll, Ó., y Hernando-Domingo, C. (2014). El modelo español de deporte en la universidad: Fundamentación, descripción y orientaciones para su gestión ética. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, *26*, 128–133. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732292023.pdf>
- Consejo Superior de Deportes. (2022). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2022*. <https://www.csd.gob.es>
- CRUE. (2022). *Universidades saludables y promoción de la actividad física en el ámbito universitario español*. Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas. <https://www.crue.org/>
- Díaz-Iso, A., Eizaguirre, A., y García-Olalla, A. (2019). Extracurricular activities in higher education and the Sustainable Development Goals. *Sustainability*, *11*(17), 4521. <https://doi.org/10.3390/su11174521>
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, *14*(1), 10–43. <https://doi.org/10.1177/0743558499141003>
- Eurostat. (2021). *Physical activity statistics*. <https://ec.europa.eu/eurostat>
- Gómez-Mazorra, M., Rodríguez-Romero, B., y Carrascal, S. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y su relación con variables académicas. *Revista Retos*, *43*, 699-712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>

- Luque-Illanes, A. (2021). ¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en estudiantes universitarios? *Enfermería Investiga*, 6(1), 7–13.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2021000100007&script=sci_arttext
- Sanz, M. T., Martín, J. L., y Romero, A. (2022). Impact of extracurricular factors on the academic results of university students. *Frontiers in Education*, 7, 991276.
<https://doi.org/10.3389/educ.2022.991276>
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.
<https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Thomas, L. (2012). Building student engagement and belonging in higher education. *Higher Education Academy*.
<https://www.heacademy.ac.uk>
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*. University of Chicago Press.
- Tomás-Gallego, G., Martínez, M. L., García-Tascón, M., y Sánchez-Alcaraz, B. J. (2024). Emotional and behavioural problems in Spanish university students: Association with lifestyle habits and mental well-being. *Healthcare*, 12(15), 1482.
<https://doi.org/10.3390/healthcare12151482>