

**“Influencia de la actividad física y deporte en
el rendimiento académico de gimnastas”**
Investigación aplicada



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA



Doble Grado de Educación Primaria e Infantil

**CISH- Facultad de Ciencia Humanas y
Sociales de Comillas**

Curso 2024-25

Directora: María Fernández Rivas

Alumna: Olaia López Tomé

Índice

Justificación.....	3
Marco teórico.....	5
Objetivos e hipótesis	6
Método.....	7
Participantes	7
Procedimiento	7
Análisis de datos.....	7
Resultados.....	8
Discusión y conclusiones.....	9
Referencias bibliográficas	10
ANEXOS.....	11

Justificación

He elegido este Trabajo de Fin de Grado porque siempre me ha interesado el deporte y la actividad física, así como conocer cómo esta afecta positivamente en el desarrollo integral de los estudiantes, desde una perspectiva física, cognitiva, emocional y social. El deporte es una herramienta fundamental para promover valores como el esfuerzo, la disciplina y el trabajo en equipo, aspectos que también son clave en el ámbito educativo.

Mi interés personal por este tema surge tanto de mi experiencia directa como de mi observación de la influencia positiva del deporte en la vida de los estudiantes. Además, como futura docente, y como persona que considera esencial el deporte, me gustaría indagar en la manera de compaginar el tiempo dedicado a los estudios y la práctica deportiva en una sociedad donde el rendimiento académico se prioriza frente a otros aspectos. También me gustaría comprender cómo el deporte, más allá de los beneficios físicos, puede influir en el rendimiento académico. Este tema no solo es relevante desde el punto de vista educativo, sino que también tiene un impacto significativo en la promoción de los hábitos saludables que pueden marcar la diferencia en la calidad de vida de los estudiantes a largo plazo.

Opté por la investigación aplicada porque creo firmemente en la necesidad de relacionar la práctica deportiva y actividad física con el rendimiento académico desde un enfoque realista y con evidencias. Esto me permitirá analizar casos reales, identificar hallazgos relevantes y diseñar propuestas prácticas que puedan ser de utilidad tanto para docentes, como para centros educativos e incluso instituciones deportivas. La investigación aplicada me permitirá no solo generar conocimiento teórico, sino también contrastar esa teoría de datos científicos recogidos en la práctica, de forma que se pueda responder a los estudiantes que buscan mejorar su rendimiento académico sin tener que renunciar a la práctica deportiva.

Este enfoque está alineado con mis intereses personales, ya que he experimentado de primera mano las dificultades que pueden surgir al intentar compatibilizar horarios escolares exigentes con actividades físicas o deportivas a un nivel de horas semanales abundante.

Además, abordar cómo afecta el deporte al rendimiento académico podría facilitar la exploración de diferentes variables como la concertación, la motivación, la gestión del tiempo y el manejo del estrés. Estas variables no solo son importantes en el ámbito académico, sino que también tienen implicaciones más amplias para la vida de los estudiantes.

Así, este TFG tiene como objetivo analizar de manera detallada cómo el deporte puede convertirse en un recurso de desarrollo personal, ofreciendo estrategias prácticas que permitan a los estudiantes alcanzar un equilibrio entre su rendimiento académico y su bienestar físico y emocional. Estoy convencida de que este enfoque me proporcionará herramientas valiosas para

mi futura labor como docente y contribuirá a la promoción de una educación más integral y centrada en las necesidades de los estudiantes.

He elegido la revista *Sport TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte* como una de las principales fuentes de referencia para mi Trabajo de Fin de Grado porque se trata de una revista especializada en las ciencias del deporte, que abarca aspectos tanto pedagógicos como sociales, psicológicos y fisiológicos relacionados con la actividad física y el deporte. Esto resulta especialmente relevante para mi investigación.

Otro motivo clave para elegir esta revista es su acceso abierto además de su indexación en plataformas como Google, Web of Science, Sport Tk y DOAJ.

Marco teórico

Objetivos e hipótesis

Método

Participantes

Procedimiento

Análisis de datos

Resultados

Discusión y conclusiones

Referencias bibliográficas

ANEXOS