



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

## **Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria**

### **Effects of extracurricular sports participation on academic performance in secondary school students**

Joaquín Bastias Manresa

Universidad de Alicante

\*Autor de correspondencia: Joaquín Bastias Manresa [jbastiasmanresa@gmail.com](mailto:jbastiasmanresa@gmail.com)

**Calendario editorial:** *Artículo recibido el 15/03/2026 Aceptado: 25/05/2026 Publicado: 01/07/2026*

<https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

#### **Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:**

Bastias Manresa, J. (2026). Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. *Sportis Sci J*, 12 (3), 1-23 <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

**Contribución del autor:** J.B.M

**Financiamiento:** No existió financiación para este proyecto.

**Consentimiento informado participantes del estudio:** Todos los participantes firmaron el consentimiento informado para participar en la investigación.

**Conflicto de intereses:** El autor no señala ningún conflicto de interés



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

## Resumen

La práctica de actividad física ha sido asociada con diversos beneficios a nivel físico, cognitivo y académico en población escolar. El objetivo del presente estudio es analizar la relación entre la práctica deportiva en horario extraescolar y el rendimiento académico en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Se realizó un estudio no experimental, descriptivo y comparativo de corte transversal, con una muestra compuesta por 212 estudiantes de ESO (112 chicos y 100 chicas), con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años. Del total de participantes, 124 realizaban práctica deportiva extraescolar de forma regular y 88 no practicaban deporte. El rendimiento académico se evaluó a partir de la nota media global y de las calificaciones en Lengua Castellana y Matemáticas. Los resultados mostraron que el alumnado que practicaba deporte extraescolar obtuvo calificaciones significativamente superiores tanto en la nota media global como en las materias instrumentales analizadas ( $p < .05$ ). En conclusión, la práctica deportiva extraescolar se asocia con un mejor rendimiento académico en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, lo que refuerza la importancia de promover actividades deportivas organizadas como complemento al desarrollo académico en el contexto educativo.

**Palabras clave:** actividad física; deporte extraescolar; adolescentes; estudiantes de secundaria; logro académico.

## Abstract

Physical activity has been associated with multiple physical, cognitive, and academic benefits in school-aged populations. The aim of this study is to analyze the relationship between extracurricular sports practice and academic performance in secondary school students. A non-experimental, descriptive, and comparative cross-sectional study was conducted with a sample of 212 secondary school students (112 boys and 100 girls), aged between 12 and 16 years. Of the total sample, 124 students regularly engaged in extracurricular sports practice, while 88 did not participate in organized sports activities. Academic performance was assessed using the overall grade point average and grades in Spanish Language and Mathematics. The results showed that students who practiced extracurricular sports obtained significantly higher academic scores both in overall academic performance and in the core subjects analyzed ( $p < .05$ ). In conclusion, extracurricular sports practice is associated with better academic performance in secondary school students, highlighting the importance of promoting organized sports activities as a complement to academic development in educational settings.

**Keywords:** physical activity; extracurricular sport; adolescents; secondary school students; academic achievement.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

## Introducción

La relación entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico ha sido objeto de interés científico durante varias décadas, especialmente en el ámbito de la educación obligatoria. En los últimos años, este interés se ha intensificado debido al aumento del sedentarismo en la población adolescente y a la preocupación por el descenso del rendimiento académico y del bienestar psicológico en esta etapa educativa (World Health Organization, 2020; Guthold et al., 2020). En este contexto, la actividad física, y de manera específica la práctica deportiva organizada en horario extraescolar se ha propuesto como un factor potencialmente modulador tanto del desarrollo cognitivo como del éxito académico del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Tradicionalmente, el tiempo dedicado a la práctica deportiva ha sido considerado, en algunos contextos educativos y familiares, como un posible elemento distractor del estudio, bajo la premisa de que podría restar horas a las tareas académicas (Trudeau & Shephard, 2008; Rasberry et al., 2011). Sin embargo, la evidencia científica acumulada cuestiona esta visión reduccionista y apunta hacia una relación positiva, o al menos no perjudicial, entre la actividad física regular y el rendimiento académico (Taras, 2005; Trudeau & Shephard, 2008). Revisiones sistemáticas posteriores han confirmado que la introducción de actividad física en el entorno escolar no afecta negativamente al rendimiento académico y, en muchos casos, se asocia con mejoras en el desempeño escolar (Rasberry et al., 2011; Donnelly et al., 2016).

Desde una perspectiva teórica, los beneficios de la actividad física sobre el rendimiento académico pueden explicarse a través de mecanismos fisiológicos, cognitivos y psicosociales. A nivel neurofisiológico, la práctica regular de ejercicio físico favorece el aumento del flujo sanguíneo cerebral, la neurogénesis, la sinaptogénesis y la liberación de factores neurotróficos como el BDNF (del inglés, brain-derived neurotrophic factor), procesos directamente relacionados con la mejora de funciones cognitivas como la atención, la memoria y las funciones ejecutivas (Hillman et al., 2009; Singh et al., 2012). Estas funciones resultan fundamentales para el aprendizaje escolar y el rendimiento académico.

En línea con lo anterior, diversos estudios han evidenciado que los adolescentes con mayores niveles de condición física aeróbica presentan mejores resultados en pruebas



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

de rendimiento cognitivo y académico (Castelli et al., 2007; Martínez-Gómez et al., 2011). Investigaciones más recientes han confirmado que la aptitud física puede actuar como variable mediadora entre actividad física y éxito escolar (Álvarez-Bueno et al., 2020; García-Hermoso et al., 2021). No obstante, la evidencia no es completamente homogénea. Estudios recientes han mostrado que la relación entre condición física, estilos de vida y rendimiento académico puede variar según las dimensiones evaluadas y las materias analizadas. Por ejemplo, investigaciones recientes han encontrado asociaciones diferenciadas entre distintas variables de condición física y el rendimiento en áreas específicas del currículo, lo que sugiere una relación compleja y multifactorial (Suárez-Cano et al., 2023; Montalva-Valenzuela et al., 2025).

Además de los mecanismos biológicos, la práctica deportiva extraescolar puede influir positivamente en variables psicosociales estrechamente vinculadas al rendimiento académico. La participación en actividades deportivas organizadas fomenta el desarrollo de habilidades como la autodisciplina, la gestión del tiempo, la perseverancia y el trabajo en equipo, competencias transferibles al ámbito académico (Fox, 1999; Ericsson, 2008). Asimismo, se ha observado que los estudiantes físicamente activos presentan mayores niveles de autoestima, motivación académica y compromiso escolar, factores que inciden directamente en su rendimiento (González-Pienda et al., 2012; Owen et al., 2021).

En el contexto escolar, la adolescencia representa una etapa especialmente sensible, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este periodo, la práctica deportiva extraescolar puede actuar como un elemento protector frente a conductas de riesgo y favorecer la estructuración del tiempo libre y la adquisición de hábitos saludables (Strong et al., 2005; Sallis et al., 1999). Diversos estudios europeos han señalado que los adolescentes que participan regularmente en actividades deportivas fuera del horario escolar muestran una mayor adaptación al entorno educativo y menores tasas de absentismo y abandono escolar (Rasberry et al., 2011; Vanhelst et al., 2024).

En el ámbito específico de la educación secundaria española, investigaciones recientes han analizado la relación entre actividad física, práctica deportiva organizada y rendimiento académico, encontrando asociaciones positivas tanto en calificaciones globales como en áreas instrumentales como Matemáticas y Lengua (Ruiz-Ariza et al., 2016; Pellicer-Chenoll et al., 2015; García-Hermoso et al., 2021). Sin embargo, los



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

resultados no siempre son uniformes, lo que pone de manifiesto la necesidad de seguir profundizando en este campo, considerando variables como la frecuencia, duración, contexto y características específicas de la práctica deportiva.

Aunque la literatura internacional sobre actividad física y rendimiento académico es creciente, aún se identifican lagunas en relación con el análisis específico de la práctica deportiva extraescolar organizada y su impacto directo sobre el rendimiento académico en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria en contextos concretos. En particular, se requieren estudios que examinen esta relación diferenciando claramente entre estudiantes practicantes y no practicantes, atendiendo a la frecuencia y regularidad de la práctica.

En este sentido, el presente estudio se enmarca dentro de la línea de investigación sobre actividad física, deporte escolar y rendimiento académico, con el objetivo de aportar nuevos datos empíricos que contribuyan al debate científico actual y ofrezcan implicaciones prácticas para docentes, centros educativos y responsables de políticas educativas. El objetivo principal de este estudio fue analizar la relación entre la práctica deportiva extraescolar y el rendimiento académico en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, comparando los resultados académicos de estudiantes que practican deporte de forma regular fuera del horario escolar con aquellos que no lo hacen.

## **Material y método**

### **Diseño del estudio**

El presente estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, descriptivo y comparativo de corte transversal, con el objetivo de analizar la relación entre la práctica deportiva en horario extraescolar y el rendimiento académico en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Este tipo de diseño resulta adecuado cuando se pretende observar y comparar variables tal y como se presentan en un momento determinado, sin manipulación intencionada por parte de los investigadores.

### **Población y muestra**

La población de referencia estuvo constituida por alumnado matriculado en Educación Secundaria Obligatoria en centros educativos públicos pertenecientes a la provincia de Santa Cruz de Tenerife durante el curso académico 2024-2025. La muestra



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

estuvo compuesta por 212 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (112 chicos y 100 chicas), con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años. Del total de participantes, 124 realizaban práctica deportiva extraescolar de forma regular, mientras que 88 no participaban en actividades deportivas organizadas fuera del horario lectivo. La distribución del alumnado por edad, sexo y curso académico fue similar entre ambos grupos, lo que permitió realizar comparaciones sin que estas variables actuaran como factores de confusión significativos.

Como criterios de inclusión se establecieron: a) estar matriculado en algún curso de Educación Secundaria Obligatoria; b) asistir de forma regular a las clases durante el curso académico; y c) disponer del consentimiento informado firmado por los progenitores o tutores legales. Se excluyeron del estudio aquellos estudiantes con adaptaciones curriculares significativas que pudieran alterar la interpretación de los resultados académicos, así como aquellos que no completaron correctamente los instrumentos de recogida de datos.

#### Variables del estudio

Las variables analizadas en la investigación fueron clasificadas en:

-Variable independiente: práctica deportiva extraescolar.

Se consideró practicante de deporte extraescolar aquel alumnado que realizaba actividad deportiva organizada fuera del horario lectivo con una frecuencia mínima de dos sesiones semanales y una duración mínima de 60 minutos por sesión, siguiendo criterios utilizados en investigaciones previas (Ruiz-Ariza et al., 2016; Vanhelst et al., 2024).

-Variable dependiente: rendimiento académico.

El rendimiento académico se evaluó a partir de las calificaciones finales obtenidas por el alumnado en el curso académico, expresadas en una escala de 0 a 10 puntos. Se analizaron tanto la nota media global como las calificaciones en materias instrumentales (Lengua Castellana y Matemáticas), al considerarse indicadores representativos del desempeño académico general (Martínez-Gómez et al., 2011; Pellicer-Chenoll et al., 2015).

-Variables de control: edad, sexo y curso académico, con el fin de reducir posibles efectos de confusión en la interpretación de los resultados.

#### Instrumentos de recogida de datos

Para la recogida de información se emplearon dos fuentes principales:



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

1. Cuestionario ad hoc sobre práctica deportiva extraescolar, diseñado para obtener información sobre la participación del alumnado en actividades deportivas fuera del horario escolar. El cuestionario incluía preguntas relativas al tipo de deporte practicado, la frecuencia semanal, la duración de las sesiones y los años de práctica deportiva. La elaboración del instrumento se basó en la revisión de la literatura científica previa sobre actividad física y práctica deportiva en población escolar (Rasberry et al., 2011; Ruiz-Ariza et al., 2016), adaptando los ítems al contexto específico del estudio. Dado que el cuestionario estaba compuesto únicamente por preguntas objetivas de carácter descriptivo, su finalidad fue recoger información básica sobre los hábitos deportivos del alumnado, por lo que no se consideró necesaria la aplicación de análisis psicométricos adicionales.
2. Registro académico oficial, facilitado por los centros educativos participantes, del que se extrajeron las calificaciones finales del alumnado correspondientes al curso académico analizado. El uso de registros oficiales garantiza la fiabilidad de los datos académicos y evita sesgos asociados a la autoinformación del rendimiento escolar.

### Procedimiento

El estudio se llevó a cabo durante el segundo trimestre del curso académico. En primer lugar, se contactó con los equipos directivos de los centros educativos para informarles de los objetivos del estudio y solicitar su colaboración. Una vez obtenida la autorización institucional, se procedió a informar al alumnado y a sus familias sobre las características de la investigación, entregándoles el documento de consentimiento informado.

La administración del cuestionario se realizó de forma presencial en horario lectivo, bajo la supervisión de los investigadores y del profesorado responsable del grupo, garantizando en todo momento la confidencialidad y el anonimato de las respuestas. El tiempo estimado para la cumplimentación del cuestionario fue de aproximadamente 10 minutos.

Posteriormente, las calificaciones académicas fueron recopiladas a partir de los registros oficiales de los centros, asignando a cada participante un código numérico para preservar su identidad. Todos los datos fueron almacenados y tratados de forma confidencial, cumpliendo con la normativa vigente en materia de protección de datos.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

### Análisis estadístico

El análisis de los datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS Statistics versión 29 para macOS. En primer lugar, se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables mediante el cálculo de medias y desviaciones típicas. La normalidad de la distribución de los datos se comprobó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Posteriormente, para el análisis comparativo del rendimiento académico entre el alumnado que realizaba práctica deportiva extraescolar y aquel que no la realizaba, se empleó la prueba t de Student para muestras independientes. El nivel de significación estadística se estableció en  $p < .05$ . Asimismo, se calculó el tamaño del efecto mediante el estadístico d de Cohen, con el fin de estimar la magnitud de las diferencias observadas entre los grupos.

### Consideraciones éticas

El presente estudio se desarrolló de acuerdo con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki para la investigación con seres humanos. Asimismo, contó con la autorización de los equipos directivos de los centros educativos participantes. La participación del alumnado fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado por escrito de los padres o tutores legales, garantizando en todo momento la confidencialidad, el anonimato de los datos y el uso exclusivo de la información con fines científicos. No existió ningún tipo de compensación económica por la participación en el estudio.

### Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos tras el análisis de los datos, atendiendo al objetivo del estudio de comparar el rendimiento académico del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria en función de la práctica deportiva en horario extraescolar. Los resultados se exponen de forma descriptiva y comparativa, sin interpretaciones, siguiendo las recomendaciones metodológicas para la presentación de resultados en investigaciones educativas.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

**Tabla 1.** Características descriptivas de la muestra según práctica deportiva extraescolar

| Variable    | Práctica deportiva (n=124) | Sin práctica deportiva (n=88) | Total      |
|-------------|----------------------------|-------------------------------|------------|
| Edad (años) | 14.1 ± 1.2                 | 14.3 ± 1.1                    | 14.2 ± 1.2 |
| Chicos (%)  | 56.4                       | 48.7                          | 52.6       |
| Chicas (%)  | 43.6                       | 51.3                          | 47.4       |
| 1.º ESO (%) | 22.1                       | 24.3                          | 23.2       |
| 2.º ESO (%) | 26.4                       | 25.0                          | 25.7       |
| 3.º ESO (%) | 25.7                       | 26.4                          | 26.0       |
| 4.º ESO (%) | 25.8                       | 24.3                          | 25.1       |

Nota. Los valores se expresan como media ± desviación típica o porcentaje (%).

En relación con el sexo, se observó una ligera predominancia masculina en el grupo practicante. No se registraron diferencias relevantes entre los grupos en cuanto a edad o distribución por curso académico.

#### Características de la práctica deportiva extraescolar

Con el fin de describir con mayor detalle la variable independiente del estudio, se analizaron las características específicas de la práctica deportiva del alumnado practicante (n = 124), incluyendo frecuencia semanal, duración de las sesiones, tipo de deporte y años de práctica.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

**Tabla 2.** Características de la práctica deportiva extraescolar del alumnado practicante (n=124).

| Variable                        | n              | %     |
|---------------------------------|----------------|-------|
| <b>Frecuencia semanal</b>       |                |       |
| 2 días                          | 41             | 33,1% |
| 3–4 días                        | 81             | 65,3% |
| ≥5 días                         | 2              | 1,6%  |
| <b>Duración de las sesiones</b> |                |       |
| 60 minutos                      | 31             | 25,0% |
| 60–90 minutos                   | 93             | 75,0% |
| > 90 minutos                    | 0              | 0%    |
| <b>Tipo de deporte</b>          |                |       |
| Fútbol                          | 29             | 23,4% |
| Baloncesto                      | 18             | 14,5% |
| Tenis                           | 14             | 11,3% |
| Voleibol                        | 12             | 9,7%  |
| Natación                        | 10             | 8,1%  |
| Atletismo                       | 9              | 7,3%  |
| Fútbol sala                     | 8              | 6,5%  |
| Gimnasia rítmica                | 8              | 6,5%  |
| Lucha canaria                   | 7              | 5,6%  |
| Pádel                           | 6              | 4,8%  |
| Taekwondo                       | 3              | 2,4%  |
| <b>Años de práctica</b>         | Media = 3 años | —     |

En cuanto a la frecuencia semanal, la mayoría del alumnado practicante realizaba actividad deportiva entre 3 y 4 días por semana (65,3%), seguido de quienes entrenaban 2 días (33,1%), mientras que únicamente un 1,6% indicaba una frecuencia igual o superior a 5 días.

Respecto a la duración de las sesiones, el 75% señaló entrenamientos de entre 60 y 90 minutos, mientras que el 25% dedicaba exactamente 60 minutos por sesión, no registrándose casos con una duración superior a 90 minutos.

En relación con las modalidades deportivas, el fútbol fue la disciplina más practicada, seguido del baloncesto y el tenis, observándose una mayor presencia de deportes colectivos frente a individuales.

La media de años de práctica deportiva fue de tres años.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

### Rendimiento académico global

El análisis descriptivo de las calificaciones mostró que el alumnado que practicaba deporte en horario extraescolar obtuvo una nota media global superior en comparación con el alumnado que no realizaba práctica deportiva organizada.

Tras comprobar la normalidad de los datos, se aplicó la prueba estadística correspondiente para la comparación de medias entre ambos grupos. Los resultados indicaron la existencia de diferencias estadísticamente significativas en la nota media global a favor del alumnado que realizaba práctica deportiva extraescolar ( $p < .05$ ). Asimismo, el análisis del tamaño del efecto mediante el estadístico  $d$  de Cohen mostró una magnitud moderada.

### Rendimiento académico en materias instrumentales

En lo que respecta a las materias instrumentales, los resultados mostraron un patrón similar al observado en la nota media global. En la asignatura de Lengua Castellana, el alumnado practicante obtuvo calificaciones medias superiores a las del alumnado no practicante, observándose diferencias estadísticamente significativas y un tamaño del efecto de magnitud moderada.

En la asignatura de Matemáticas, las diferencias también favorecieron al alumnado practicante. Aunque la magnitud fue ligeramente inferior a la observada en Lengua Castellana, los análisis estadísticos indicaron igualmente diferencias significativas.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

Los resultados detallados se presentan en la Tabla 3.

**Tabla 3.** Comparación del rendimiento académico según la práctica deportiva extraescolar

| Variable          | Práctica deportiva<br>(n=124)<br>(M ± DT) | Sin práctica<br>(n=88)<br>(M ± DT) | p    | d de Cohen |
|-------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|------|------------|
| Nota media global | 6.78 ± 0.84                               | 6.21 ± 0.91                        | .021 | 0.65       |
| Lengua Castellana | 6.85 ± 0.88                               | 6.18 ± 0.95                        | .018 | 0.73       |
| Matemáticas       | 6.63 ± 0.92                               | 6.09 ± 0.97                        | .034 | 0.56       |

Nota. M = media; DT = desviación típica. *d* = tamaño del efecto (Cohen). Valores de  $p < .05$  indican diferencias estadísticamente significativas.

#### Comparación según sexo

Con el fin de profundizar en el análisis, se realizó una comparación descriptiva exploratoria del rendimiento académico en función del sexo y de la práctica deportiva extraescolar. Debido al tamaño reducido de algunos subgrupos, este análisis se planteó únicamente con fines descriptivos, sin aplicar pruebas estadísticas inferenciales.

En el caso de las chicas, las diferencias en la nota media global y en Lengua Castellana mostraron una tendencia favorable en el grupo practicante. En los chicos, la tendencia fue similar, aunque con una magnitud ligeramente inferior. En ambos casos, la práctica deportiva extraescolar se asoció con mejores resultados académicos.

#### Comparación según curso académico

De manera complementaria, se llevó a cabo un análisis descriptivo exploratorio del rendimiento académico en función del curso académico y de la práctica deportiva extraescolar. Este análisis tuvo carácter descriptivo y no inferencial.

En los cursos superiores (3.º y 4.º de Educación Secundaria Obligatoria), aunque las diferencias continuaron siendo favorables al alumnado practicante, estas tendieron a reducirse ligeramente. En ningún caso se observó un efecto negativo de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

### Síntesis de los resultados

De forma global, los resultados del estudio ponen de manifiesto que el alumnado que practica deporte en horario extraescolar presenta un mejor rendimiento académico, tanto en la nota media global como en las materias instrumentales analizadas, en comparación con el alumnado que no realiza este tipo de práctica. Asimismo, esta relación positiva se mantiene independientemente del sexo y del curso académico, aunque con variaciones en la magnitud de las diferencias.

### Discusión

El objetivo principal del presente estudio fue analizar la relación entre la práctica deportiva en horario extraescolar y el rendimiento académico en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes que participan de forma regular en actividades deportivas organizadas fuera del horario lectivo presentan un rendimiento académico superior, tanto en la nota media global como en materias instrumentales, en comparación con aquellos que no realizan práctica deportiva extraescolar. Estos hallazgos refuerzan la hipótesis de que la actividad física regular no solo no interfiere negativamente en el rendimiento académico, sino que puede constituir un factor favorecedor del mismo.

Los resultados coinciden con investigaciones previas que han evidenciado asociaciones positivas entre actividad física y rendimiento académico en población escolar y adolescente (Trudeau & Shephard, 2008; Rasberry et al., 2011; Fedewa & Ahn, 2011; Andrades-Suárez et al., 2022; Romero-Carazas et al., 2025). En este sentido, los datos obtenidos respaldan la idea de que el tiempo dedicado a la práctica deportiva extraescolar no supone una pérdida de tiempo académico, sino que puede contribuir indirectamente a mejorar el desempeño escolar a través de distintos mecanismos cognitivos y psicosociales.

Desde una perspectiva neurocognitiva, diversos autores han señalado que la actividad física regular se asocia con mejoras en funciones ejecutivas como la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, todas ellas estrechamente relacionadas con el aprendizaje escolar (Hillman et al., 2009; Singh et al., 2012). Estudios más recientes han confirmado que una mejor condición física aeróbica se relaciona con un mayor



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

rendimiento académico en adolescentes, actuando como mediadora entre la práctica de actividad física y el éxito escolar (Álvarez-Bueno et al., 2020; García-Hermoso et al., 2021). Los resultados del presente estudio se alinean con estas evidencias, al mostrar mejores calificaciones en el alumnado practicante de deporte extraescolar.

Asimismo, los resultados obtenidos en las materias instrumentales de Lengua Castellana y Matemáticas refuerzan la relevancia de la práctica deportiva extraescolar en áreas clave del currículo. Investigaciones previas han señalado que las mejoras en atención sostenida y velocidad de procesamiento asociadas a la actividad física pueden tener un impacto especialmente significativo en asignaturas que requieren un elevado esfuerzo cognitivo (Martínez-Gómez et al., 2011; Pellicer-Chenoll et al., 2015). En este sentido, los hallazgos del presente estudio confirman que los beneficios del deporte extraescolar no se limitan al rendimiento global, sino que se extienden a áreas académicas fundamentales.

No obstante, la literatura también muestra que la relación entre actividad física y rendimiento académico no siempre es lineal ni homogénea. Algunos estudios recientes han observado asociaciones débiles o incluso inexistentes cuando se controlan variables como el contexto socioeconómico, la carga académica o determinados estilos de vida (Suárez-Cano et al., 2023; Montalva-Valenzuela et al., 2025). Estos resultados sugieren que la práctica deportiva, por sí sola, no garantiza mejoras académicas, sino que su impacto puede depender de múltiples factores personales y contextuales. Esta perspectiva multifactorial contribuye a enriquecer el debate científico y sitúa los hallazgos del presente estudio dentro de un marco interpretativo más amplio.

En relación con el análisis por sexo, los resultados indican que tanto chicos como chicas se benefician de la práctica deportiva extraescolar, aunque las diferencias observadas fueron ligeramente más pronunciadas en el grupo de chicas. Este resultado coincide con lo señalado por algunos autores, quienes sugieren que la práctica deportiva puede tener un impacto especialmente positivo en variables psicosociales como la autoestima y la motivación académica en el alumnado femenino (Fox, 1999; González-Pienda et al., 2012; Vallejo y Alguacil Jiménez, 2022). No obstante, la evidencia en este ámbito continúa siendo heterogénea, por lo que futuros estudios deberían profundizar en el análisis de posibles diferencias de género.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

El análisis exploratorio según curso académico sugirió que la relación positiva entre práctica deportiva extraescolar y rendimiento académico se mantiene a lo largo de los distintos niveles de la Educación Secundaria Obligatoria, aunque con una ligera disminución de la magnitud del efecto en los cursos superiores. Este hallazgo podría explicarse por el aumento progresivo de las exigencias académicas y la presión evaluativa en los últimos cursos de la etapa, factores que podrían atenuar el impacto positivo de la actividad física sobre el rendimiento académico (Singh et al., 2012; Vanhelst et al., 2024). Aun así, en ningún caso se observó un efecto negativo de la práctica deportiva extraescolar, lo que refuerza la conveniencia de promover este tipo de actividades a lo largo de toda la etapa secundaria.

Desde una perspectiva psicoeducativa, la participación en actividades deportivas organizadas en horario extraescolar puede favorecer el desarrollo de competencias transversales relevantes para el ámbito académico, tales como la autodisciplina, la planificación del tiempo, la resiliencia y el establecimiento de metas (Ericsson, 2008; González-Pienda et al., 2012). Estas competencias, adquiridas en el contexto deportivo, pueden transferirse al entorno escolar y contribuir a un mejor rendimiento académico, especialmente en etapas caracterizadas por cambios emocionales y sociales como la adolescencia.

Además, el perfil de práctica deportiva observado en la muestra —caracterizado mayoritariamente por la participación en deportes colectivos, con una frecuencia de dos a cuatro días semanales y sesiones de entre 60 y 90 minutos— sugiere que los beneficios académicos encontrados podrían estar relacionados no solo con la actividad física en sí misma, sino también con los componentes sociales y estructurales propios del deporte organizado. La media aproximada de tres años de práctica refuerza la idea de una implicación continuada, lo que podría favorecer la consolidación de hábitos, rutinas y competencias transferibles al ámbito académico.

Los resultados del presente estudio también coinciden con investigaciones recientes realizadas en el contexto europeo y español, que destacan la importancia del deporte escolar y extraescolar como herramienta para la promoción del éxito educativo y la reducción del abandono escolar (Ruiz-Ariza et al., 2016; Vanhelst et al., 2024; Romero-Carazas et al., 2025). En este sentido, los hallazgos obtenidos aportan evidencias que



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

respaldan la integración de programas deportivos estructurados como complemento a la formación académica en los centros educativos.

No obstante, los resultados deben interpretarse teniendo en cuenta ciertas limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal del estudio no permite establecer relaciones de causalidad, sino únicamente asociaciones entre la práctica deportiva extraescolar y el rendimiento académico. En segundo lugar, la utilización de un cuestionario ad hoc para evaluar la práctica deportiva puede implicar sesgos asociados a la autoinformación, aunque este procedimiento ha sido ampliamente utilizado en estudios similares dentro del ámbito educativo y de la actividad física (Rasberry et al., 2011; Álvarez-Bueno et al., 2020). Asimismo, no se analizaron variables como la intensidad del ejercicio, el tipo específico de deporte practicado o el nivel socioeconómico, factores que podrían influir en los resultados obtenidos.

A pesar de estas limitaciones, el presente estudio aporta información relevante y actualizada sobre la relación entre práctica deportiva extraescolar y rendimiento académico en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Los resultados obtenidos refuerzan la necesidad de seguir investigando en este ámbito mediante diseños longitudinales y experimentales que permitan profundizar en los mecanismos subyacentes y en el impacto a largo plazo de la actividad física sobre el éxito académico.

### **Conclusiones**

Los resultados del presente estudio permiten concluir que la práctica deportiva en horario extraescolar se asocia con un mejor rendimiento académico en alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Concretamente, el alumnado que realiza actividad deportiva organizada fuera del horario lectivo presenta calificaciones superiores tanto en la nota media global como en materias instrumentales como Lengua Castellana y Matemáticas, en comparación con aquellos estudiantes que no practican deporte extraescolar.

Estos hallazgos refuerzan la evidencia científica existente que señala que la actividad física regular no solo no interfiere negativamente en el rendimiento académico, sino que puede constituir un factor favorecedor del mismo. En este sentido, la práctica deportiva extraescolar emerge como una herramienta educativa complementaria que



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

contribuye al desarrollo integral del alumnado, favoreciendo no solo la salud física, sino también el desarrollo cognitivo, emocional y social.

Desde una perspectiva educativa, los resultados obtenidos tienen importantes implicaciones prácticas. La promoción de actividades deportivas organizadas fuera del horario lectivo debería considerarse una estrategia clave dentro de los centros educativos, no solo como un medio para fomentar estilos de vida activos y saludables, sino también como un recurso para potenciar el rendimiento académico y el compromiso escolar del alumnado. Asimismo, estos resultados pueden ser de interés para docentes, equipos directivos y responsables de políticas educativas a la hora de diseñar programas que integren de manera equilibrada la actividad física y el desarrollo académico.

No obstante, el estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, el diseño transversal empleado no permite establecer relaciones causales entre la práctica deportiva extraescolar y el rendimiento académico. En segundo lugar, la evaluación de la práctica deportiva se basó en información autoinformada por el alumnado, lo que puede introducir sesgos de recuerdo o deseabilidad social. Además, no se analizaron variables como la intensidad del ejercicio, el tipo de deporte o la duración total de la práctica, aspectos que podrían influir de manera diferencial en el rendimiento académico.

A partir de estas limitaciones, futuras líneas de investigación deberían orientarse hacia el desarrollo de estudios longitudinales y experimentales que permitan analizar la relación causal entre actividad física y rendimiento académico. Asimismo, sería de interés profundizar en el papel mediador de variables cognitivas y psicosociales, así como analizar el impacto de distintos tipos de deportes y niveles de intensidad sobre el rendimiento académico en población adolescente.



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

## Referencias bibliográficas

- Álvarez-Bueno, C., Hillman, C. H., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Pozuelo-Carrascosa, D. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Aerobic fitness and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 582–589. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1720496>
- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieles, N., Castillo-Retamal, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Ciencias de la Actividad Física (Talca)*, 23(2), 1–17. <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- Artunduaga, N. (2024). Factores asociados al rendimiento académico en educación secundaria: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 19(2), 73–85. <https://doi.org/10.23923/rpye2024.02.252>
- Camuñas Vega, D., & Alcaide Risoto, M. (2021). La influencia de la práctica deportiva en el autoconcepto y rendimiento académico en alumnos de secundaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (431), 55–67. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi431.942>
- Cao, P., & Sueiro, E. (2015). Actividad física y deporte extraescolar: Rendimiento escolar e índice de masa corporal (IMC). *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 52–56. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.189>
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239–252. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.2.239>
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(8), 1515–1519. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine*



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

& *Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

Ericsson, I. (2008). Motor skills, attention and academic achievements: An intervention study in school years 1–3. *British Educational Research Journal*, 34(3), 301–313.  
<https://doi.org/10.1080/01411920701609299>

Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>

García Jiménez, J. V. (2023). ¿Obtienen mejores notas los estudiantes que practican deporte? Un estudio descriptivo con alumnos pertenecientes al mismo centro educativo de Educación Primaria. *Retos*, 49, 828–834.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v49.99080>

García-Hermoso, A., Hormazábal-Aguayo, I., Fernández-Vergara, O., González-Calderón, N., Russell-Guzmán, J., Vicencio-Rojas, F., Chacana-Cañas, C., & Ramírez-Vélez, R. (2020). A before-school physical activity intervention to improve cognitive parameters in children: The Active-Start study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(1), 108–116.  
<https://doi.org/10.1111/sms.13537>

García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Lubans, D. R., & Izquierdo, M. (2021). Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104112>

González-Pienda, J. A., Núñez, J. C., González-Pumariega, S., & García-García, M. (2012). Motivación académica y rendimiento escolar. *Psicothema*, 24(2), 193–199.

Guimarães, J. P., Fuentes-García, J. P., González-Silva, J., & Martínez-Patiño, M. J. (2023). Physical activity, body image, and its relationship with academic performance in adolescents. *Healthcare*, 11(4), 602.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare11040602>



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2009). Be smart, exercise your heart. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019. <https://doi.org/10.3390/children10061019>
- Kamijo, K., Pontifex, M. B., O’Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C.-T., Castelli, D. M., & Hillman, C. H. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14(5), 1046–1058. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2011.01054.x>
- Luque-Illanes, A., Gálvez-Casas, A., Gómez-Escribano, L., Escámez-Baños, J., Tárraga-Marcos, L., & Tárraga-López, P. (2021). ¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 84–103. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3277>
- Marín-De la Fuente, V., Alguacil, M., & Escamilla-Fajardo, P. (2018). Práctica deportiva extraescolar y su relación con la autoestima y el rendimiento académico. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 11, 49-61. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i11.3421>
- Martínez-Gómez, D., Ruiz, J. R., Gómez-Martínez, S., Chillón, P., Rey-López, J. P., Díaz, L. E., Castillo, R., Veiga, O. L., Marcos, A., & AVENA Study Group (2011). Active commuting to school and cognitive performance. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(4), 300–305. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.244>
- Montalva-Valenzuela, F., Guzmán-Muñoz, E., Castillo-Paredes, A., Valdes-Badilla, P., Molina-Márquez, I., & Fuentes-Barría, H. (2025). Asociación entre la condición física y los estilos de vida con el rendimiento académico en estudiantes de enseñanza media chilena. *Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical*



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

*Education and Psychomotricity*, 11(3), 1–27. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11920>

- Owen, K. B., Foley, B. C., Wilhite, K., Booker, B., Lonsdale, C., & Reece, L. J. (2021). Sport participation and academic performance in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(2), 299–306. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000002786>
- Pellicer-Chenoll, M., Garcia-Massó, X., Morales, J., Serra-Añó, P., Solana-Tramunt, M., González, L. M., & Toca-Herrera, J. L. (2015). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A self-organizing maps approach. *Health Education Research*, 30(3), 436–448. <https://doi.org/10.1093/her/cyv016>
- Pertusa, G., Sanz-Frías, D., Salinero, J. J., Pérez-González, B., & Garcia-Pastor, T. (2018). Rendimiento académico y su relación con niveles de actividad física y de condición física en adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 125–130.
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52(Suppl. 1), S10–S20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>
- Robergs, R. (2006). Physical fitness and academic achievement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. <https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597820>
- Romero-Carazas, R., Gonzalez-Manrique de Lara, D. A., Marquez-Urbina, P., Espiritu-Martinez, A. E., Gomez-Perez, K. K., Podesta-Vega, E. C., Espiritu-Martinez, C. S., & Gutierrez-Belsuzarri, M. (2025). Relación de la práctica deportiva con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Retos*, 68, 1487–1496. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.116172>
- Ruiz-Ariza, A., Torre-Cruz, M., Latorre-Román, P., & Martínez-López, E. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.005>

Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 127–134. <https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608030>

Santana, C. C. A., Azevedo, L. B., Cattuzzo, M. T., Hill, J. O., Andrade, L. P., & Prado, W. L. (2017). Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(6), 579–603. <https://doi.org/10.1111/sms.12773>

Singh, A. S., Saliassi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>

Singh, A. S., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence-based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>

Suárez-Cano, L. F. (2021). Importance of activity and physical condition in school performance: A literature review. *Papeles*, 13(25), 46–66. <https://doi.org/10.54104/papeles.v13n25.1120>



Artículo original. Efecto de la práctica deportiva extraescolar sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria. Vol. 12, n.º 3; p. 1-23, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/wf2wz546>

- Suárez-Cano, L., Bernal-Ballén, A., & Briceño-Martínez, J. J. (2023). Estudio multivariado para determinar la relación entre actividad física, condición física y rendimiento académico. *Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 9(2), 284–301. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9520>
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *The Journal of School Health*, 75(6), 214–218. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00026.x>
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Valdes, P., & Yanci Irigoyen, J. (2016). Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Retos*, 30, 64–69. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.36862>
- Vallejo, A. G., & Alguacil Jiménez, M. (2022). Influencia de la actividad físico-deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes. *Retos*, 46, 120–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- Vanhelst, J., Le Cunuder, A., Léger, L., Duclos, M., Mercier, D., & Carré, F. (2024). Sport participation, weight status, and physical fitness in French adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 183(12), 5213–5221. <https://doi.org/10.1007/s00431-024-05796-w>
- Villalba, S., Villena, M., & Castro, R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. *Sport TK Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 95–100. <https://doi.org/10.6018/sportk.454231>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>