

INFLUENCIA DEL FÚTBOL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO INFANTIL **INFLUENCE OF FOOTBALL ON CHILDREN'S ACADEMIC PERFORMANCE**

Autores: ¹Arianna Judith Boza Contreras y ²Diana Carolina Mendoza Aviles.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-8537-776X>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-2932-9794>

¹E-mail de contacto: arianna.bozacontreras3411@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: dmendoza0021@upse.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*}Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 10 de agosto del 2026.

Artículo revisado: 12 de agosto del 2026.

Artículo aprobado: 12 de agosto del 2026.

¹Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, graduada de la Universidad Técnica de Babahoyo, (Ecuador), con 6 años de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

²Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, graduada de la Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo, graduado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). Docente investigadora de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Resumen

El objetivo del estudio fue examinar la asociación entre la práctica sistemática de fútbol, el rendimiento académico en Matemáticas y Lengua y Literatura, y la percepción de autodisciplina en niños de 8 a 10 años del cantón La Libertad. Metodológicamente, se aplicó un enfoque mixto con diseño no experimental, transversal y correlacional, analizando una muestra de 60 estudiantes divididos en un grupo deportivamente activo (n=30) y un grupo de comparación sin práctica extracurricular (n=30), complementado con entrevistas semiestructuradas a padres y docentes. Como principal hallazgo, se observó una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre las horas de entrenamiento semanal y las calificaciones escolares, así como puntuaciones promedio más elevadas en el grupo deportivamente activo. Los resultados sugieren que la práctica sistemática de fútbol se asocia con mejores indicadores de rendimiento académico y autodisciplina en la población estudiada, sin interferir de forma negativa con los compromisos escolares. Este estudio aporta evidencia empírica local para orientar el diseño de programas interinstitucionales que promuevan la actividad física estructurada como un complemento pedagógico favorable en la educación básica.

Palabras clave: Fútbol infantil, Rendimiento escolar, Actividad física, Educación básica, Autodisciplina.

Abstract

The objective of the study was to examine the association between systematic football practice, academic performance in Mathematics and Language and Literature, and the perception of self-discipline in children aged 8 to 10 years from the La Libertad canton. Methodologically, a mixed approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design was applied, analyzing a sample of 60 students divided into a sportingly active group (n=30) and a comparison group without extracurricular practice (n=30), complemented by semi-structured interviews with parents and teachers. As the main finding, a moderate and statistically significant positive correlation was observed between weekly training hours and school grades, as well as higher average scores in the sportingly active group. The results suggest that systematic football practice is associated with better indicators of academic performance and self-discipline in the studied population, without negatively interfering with school commitments. This study provides local empirical evidence to guide the design of inter-institutional programs that promote structured physical activity as a favorable pedagogical complement in basic education.

Palavras-chave: Futebol infantil, Desempenho acadêmico, Atividade física, Educação básica, Autodisciplina.

Sumario

O objetivo do estudo foi examinar a associação entre a prática sistemática de futebol, o desempenho acadêmico em Matemática e Língua e Literatura, e a percepção de autodisciplina em crianças de 8 a 10 anos do cantão La Libertad. Metodologicamente, aplicou-se uma abordagem mista com delineamento não experimental, transversal e correlacional, analisando uma amostra de 60 estudantes divididos em um grupo esportivamente ativo (n=30) e um grupo de comparação sem prática extracurricular (n=30), complementado por entrevistas semiestruturadas com pais e professores. Como principal achado, observou-se uma correlação positiva moderada e estatisticamente significativa entre as horas de treinamento semanal e as notas escolares, bem como pontuações médias mais elevadas no grupo esportivamente ativo. Os resultados sugerem que a prática sistemática de futebol está associada a melhores indicadores de desempenho acadêmico e autodisciplina na população estudada, sem interferir negativamente nos compromissos escolares. Este estudo fornece evidências empíricas locais para orientar o desenho de programas interinstitucionais que promovam a atividade física estruturada como um complemento pedagógico favorável na educação básica.

Palavras-chave: **Futebol infantil, Desempenho acadêmico, Atividade física, Educação básica, Autodisciplina.**

Introducción

La práctica deportiva durante la infancia constituye un componente relevante del desarrollo integral, debido a que sus efectos pueden extenderse más allá de la condición física e involucrar dimensiones cognitivas, emocionales y sociales relacionadas con el proceso educativo. En el contexto escolar, la actividad física regular se ha vinculado con procesos como la atención, la memoria, la concentración y determinadas funciones ejecutivas necesarias para responder a las

exigencias del aprendizaje. La revisión sistemática realizada por Berrios Aguayo et al. (2022) señala que la actividad y la condición físicas pueden contribuir favorablemente tanto a las funciones ejecutivas como al rendimiento académico de escolares de educación primaria.

En una línea similar, Owen et al. (2022), mediante una revisión sistemática y metaanálisis de 115 estudios, encontraron un efecto positivo, aunque pequeño, de la participación deportiva sobre el rendimiento académico de niños y adolescentes, lo que permite considerar al deporte como un posible recurso complementario dentro del desarrollo educativo, sin asumir que su práctica produzca de manera automática mejores resultados escolares. Entre los mecanismos que podrían explicar esta relación adquieren especial importancia las funciones ejecutivas, entendidas como procesos cognitivos vinculados con el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva.

Estas capacidades permiten al niño mantener la atención, controlar respuestas impulsivas, recordar instrucciones, adaptar su comportamiento y organizar acciones dirigidas hacia una meta, competencias que también resultan relevantes para el desempeño escolar. Contreras-Osorio et al. (2021) encontraron, mediante metaanálisis, efectos favorables de las intervenciones deportivas sobre diferentes componentes de las funciones ejecutivas infantiles, mientras que Song et al. (2022) identificaron beneficios de las actividades físicas con implicación cognitiva sobre la función ejecutiva de niños de 4 a 12 años. De manera particular, los deportes de habilidad abierta, caracterizados por situaciones cambiantes que demandan anticipación y respuestas rápidas, han sido asociados con un mayor control inhibitorio en comparación con

la inactividad física, lo cual resulta especialmente pertinente para comprender las características cognitivas del fútbol (Formenti et al., 2021).

El fútbol presenta características particulares que justifican su análisis independiente de otras modalidades deportivas, puesto que exige interpretar continuamente estímulos externos, tomar decisiones, cooperar con compañeros, respetar reglas, controlar impulsos y modificar acciones en función de situaciones impredecibles del juego. Moratal et al. (2020) encontraron que niños que practicaban fútbol sistemáticamente mostraban respuestas más rápidas y mejor control ejecutivo que sus pares no deportistas. Asimismo, Carbonell Bernal et al. (2021), en una población de futbolistas de 8 a 10 años, identificaron relaciones positivas entre las funciones ejecutivas y el desempeño futbolístico, mientras que Aoyama (2024) encontró efectos favorables de la enseñanza del fútbol sobre componentes ejecutivos en niños pequeños.

Estos hallazgos adquieren interés para la presente investigación porque la práctica sistemática implica, además del ejercicio físico, el seguimiento de instrucciones, la asistencia periódica, el cumplimiento de normas y la persistencia frente a las dificultades. En este sentido, Pesce et al. (2021), en niños de 8 y 9 años, demostraron que una intervención física diseñada específicamente para trabajar el autocontrol produjo mejoras en indicadores conductuales y funciones ejecutivas, aportando sustento a la incorporación de la autodisciplina como dimensión complementaria de análisis. A pesar de estos antecedentes, la relación entre deporte y rendimiento académico continúa presentando resultados que deben interpretarse con cautela. Owen et al. (2022) estimaron un efecto positivo global pequeño y observaron

que los resultados podían variar de acuerdo con la cantidad y el contexto de la práctica deportiva; particularmente, una participación moderada mostró mejores resultados que niveles más elevados de práctica. Por otra parte, Papisideris et al. (2021), en un estudio poblacional, encontraron asociaciones de magnitud muy reducida entre la actividad física, la participación en deportes organizados y el rendimiento académico. Estos resultados indican que practicar deporte no garantiza por sí mismo un mejor desempeño escolar y que la relación podría estar condicionada por variables personales, familiares, escolares, socioeconómicas y por las propias características del entrenamiento.

Otra dificultad radica en la heterogeneidad de las investigaciones disponibles. Muchos estudios analizan conjuntamente actividad física, educación física y diferentes modalidades deportivas, emplean grupos de edades amplios o utilizan distintos indicadores para definir el rendimiento académico, lo que limita la posibilidad de trasladar directamente sus conclusiones a niños que practican específicamente fútbol extracurricular. Zang et al. (2024) encontraron que el ejercicio aeróbico produjo mejoras en control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva, pero advirtieron que la evidencia relativa al rendimiento académico dependía de la duración de las intervenciones y presentaba limitaciones metodológicas. Más recientemente, Ni et al. (2025) identificaron un efecto positivo de la actividad física moderada a vigorosa sobre el logro académico, con resultados especialmente favorables entre los 9 y 11 años, aunque igualmente señalaron variaciones relacionadas con la frecuencia, duración e intensidad de la intervención. Por consiguiente, es necesario estudiar no únicamente si los niños realizan actividad física, sino las características de su

participación deportiva y el contexto en el cual esta ocurre.

La necesidad de contextualizar esta problemática adquiere particular importancia en Ecuador. El informe sobre promoción de la actividad física en niñas, niños y adolescentes ecuatorianos presentado por UNICEF Ecuador (2023) advierte sobre niveles insuficientes de actividad física en el país y señala que, en la población adolescente, el 75 % de las mujeres y el 60 % de los hombres no cumplen las recomendaciones de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. En la provincia de Santa Elena existe, paralelamente, un interés institucional por fomentar el deporte infantil y juvenil; por ejemplo, durante 2024 se desarrollaron iniciativas de escuelas de fútbol y proyectos formativos orientados a promover disciplina, trabajo en equipo, hábitos saludables y desarrollo integral.

Sin embargo, estas experiencias institucionales describen principalmente objetivos deportivos y comunitarios y no permiten establecer cómo la práctica sistemática del fútbol se relaciona específicamente con las calificaciones escolares y con la autodisciplina percibida por niños de 8 a 10 años del cantón La Libertad. Esta ausencia de evidencia local configura un vacío que limita la toma de decisiones fundamentadas por parte de instituciones educativas, entrenadores y familias. El desarrollo de esta investigación se justifica, en primer lugar, por la necesidad científica de obtener evidencia contextualizada en una etapa del desarrollo en la cual se consolidan capacidades cognitivas, conductuales y escolares importantes. Los estudios longitudinales recientes refuerzan la pertinencia de estudiar la participación deportiva durante la niñez. Pagani et al. (2024), al analizar trayectorias deportivas entre los 6 y 10 años, encontraron que la participación

sostenida se asociaba posteriormente con mayores probabilidades de éxito académico y menores indicadores de fracaso escolar. Asimismo, Owen et al. (2024), utilizando información longitudinal de 4.241 participantes, encontraron que la continuidad en la práctica deportiva se relacionaba con menor absentismo escolar, mejor desempeño en atención y memoria de trabajo y mayores puntuaciones en diferentes indicadores educativos. No obstante, estos resultados proceden de contextos socioculturales diferentes al ecuatoriano, por lo que su comprobación en poblaciones locales resulta pertinente.

Desde el punto de vista metodológico y social, el empleo de un enfoque mixto permite superar una interpretación limitada exclusivamente a las calificaciones. El componente cuantitativo posibilita examinar la asociación entre la práctica sistemática de fútbol y el rendimiento académico mediante indicadores objetivos del desempeño escolar, mientras que el componente cualitativo permite comprender cómo los propios niños interpretan la disciplina, el cumplimiento de responsabilidades, la organización del tiempo, la perseverancia y la relación entre sus actividades deportivas y escolares.

Esta integración resulta relevante porque el efecto educativo de la práctica deportiva no depende solamente del tiempo dedicado al ejercicio, sino también de la calidad de la experiencia, la continuidad de la participación y las condiciones personales y sociales en las cuales se desarrolla. La evidencia longitudinal y experimental disponible respalda la conveniencia de estudiar simultáneamente resultados académicos y procesos de autorregulación, evitando reducir los posibles beneficios del deporte a una relación directa

entre horas de entrenamiento y calificaciones (Pesce et al., 2021; Owen et al., 2024).

En consecuencia, la investigación posee relevancia educativa, deportiva y social, dado que sus resultados podrán aportar información para docentes, familias, entrenadores e instituciones interesadas en promover una práctica futbolística compatible con las responsabilidades escolares y el desarrollo integral infantil. El objetivo del presente estudio es analizar la asociación entre la práctica sistemática de fútbol extracurricular, el rendimiento académico y la percepción de autodisciplina en niños de 8 a 10 años del cantón La Libertad, mediante un enfoque mixto que integre evidencia cuantitativa y la experiencia de los participantes. En correspondencia con este propósito, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera la práctica sistemática de fútbol extracurricular se asocia con el rendimiento académico y la percepción de autodisciplina en niños de 8 a 10 años del cantón La Libertad?

Materiales y Métodos

Se desarrolló una investigación con enfoque mixto y diseño convergente, debido a que los datos cuantitativos y cualitativos fueron recopilados durante el mismo periodo, analizados de forma independiente e integrados posteriormente durante la interpretación de los resultados. El componente cuantitativo correspondió a un diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. El estudio se desarrolló durante el periodo académico en la institución educativa donde labora la investigadora, ubicada en el cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, Ecuador. La población estuvo conformada por estudiantes con edades comprendidas entre 8 y 10 años, pertenecientes a la unidad educativa seleccionada para el desarrollo de la

investigación. A partir de esta población se estableció una muestra no probabilística por conveniencia de 60 participantes ($N = 60$), quienes fueron distribuidos en dos grupos de 30 estudiantes cada uno, de acuerdo con su participación o no en actividades deportivas extracurriculares relacionadas con el fútbol.

El grupo practicante de fútbol estuvo integrado por 30 estudiantes ($n = 30$) que realizaban de manera regular entrenamiento extracurricular de esta disciplina en clubes deportivos o escuelas de formación externas a la institución educativa. Por su parte, el grupo de comparación estuvo conformado por 30 estudiantes ($n = 30$) pertenecientes a los mismos grados escolares y a la misma institución, quienes no participaban regularmente en entrenamientos formales de fútbol ni en otras actividades deportivas extracurriculares estructuradas. Esta distribución permitió establecer una comparación entre estudiantes con práctica sistemática de fútbol y aquellos que no realizaban este tipo de actividad deportiva.

En cuanto a los criterios de inclusión, para formar parte del grupo practicante de fútbol los estudiantes debían tener entre 8 y 10 años de edad, encontrarse matriculados en educación regular, realizar práctica extracurricular de fútbol de manera sistemática durante el periodo mínimo establecido para la investigación y contar con el consentimiento informado de su representante legal, así como con el asentimiento del niño. Para el grupo de comparación se consideraron los mismos criterios relacionados con la edad, la matrícula escolar y la autorización para participar en el estudio; sin embargo, se estableció como condición adicional que los estudiantes no participaran regularmente en fútbol ni en ninguna otra actividad deportiva extracurricular estructurada. Como criterios de exclusión para

ambos grupos se consideraron la presencia de expedientes académicos incompletos, cuestionarios con información insuficiente o sin completar, el retiro voluntario del participante durante el proceso de investigación y la ausencia o revocación del consentimiento

informado del representante legal o del asentimiento del niño. Estos criterios permitieron garantizar que los participantes incluidos dispusieran de la información necesaria para realizar adecuadamente el análisis y la comparación entre los grupos.

Tabla 1. Operacionalización de variables.

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Escala
Práctica sistemática de fútbol	Participación regular en entrenamiento extracurricular	Frecuencia, duración y antigüedad	Sesiones por semana, minutos por sesión y meses de práctica	Ficha de registro	Cuantitativa
Rendimiento académico	Promedio oficial obtenido por el estudiante	Matemáticas, Lengua y Literatura	Calificación por asignatura y promedio general	Registro académico	Según escala institucional
Autodisciplina	Puntuación obtenida en el cuestionario aplicado	Dimensiones del CAPEE	Puntuación por dimensión y puntuación total	CAPEE	Likert (1 a 5)

Fuente: Elaboración propia

Los resultados obtenidos evidencian diferencias descriptivas entre los estudiantes que practican fútbol extracurricular de manera sistemática y aquellos que no participan en actividades deportivas estructuradas. En relación con la autodisciplina, evaluada mediante el Cuestionario de Autodisciplina y Percepción de Eficacia Escolar (CAPEE), el grupo practicante de fútbol alcanzó una media de $3,85 \pm 0,65$ puntos, mientras que el grupo de comparación presentó una media de $3,10 \pm 0,75$ puntos. La diferencia observada de 0,75 puntos muestra una tendencia favorable hacia los estudiantes que realizan fútbol extracurricular, particularmente en aspectos vinculados con el cumplimiento de normas y la organización de los deberes escolares. Estos resultados sugieren que la participación sistemática en esta actividad deportiva podría estar asociada con una mayor percepción de autodisciplina. En cuanto al rendimiento académico, también se identificaron diferencias descriptivas entre ambos grupos. Los estudiantes que practicaban fútbol obtuvieron un promedio general de 8,4 sobre 10 en las asignaturas de Matemáticas y Lengua y Literatura, mientras que los estudiantes del grupo de comparación registraron un promedio de 7,8 sobre 10. La

diferencia de 0,6 puntos a favor del grupo practicante indica que la participación regular en fútbol extracurricular no se relacionó con un menor desempeño escolar; por el contrario, los estudiantes deportistas presentaron calificaciones promedio superiores durante el periodo académico evaluado. La prueba de Shapiro-Wilk mostró valores de significancia inferiores a 0,05, indicando que las variables analizadas no cumplían con el supuesto de normalidad. En función de este resultado se justificó la utilización de procedimientos estadísticos no paramétricos para el análisis inferencial. La relación entre la práctica deportiva extracurricular y el rendimiento académico fue examinada mediante el coeficiente Rho de Spearman, obteniéndose una correlación positiva moderada ($p = 0,42$) y estadísticamente significativa ($p = 0,01$). Este resultado indica que una mayor presencia de práctica deportiva sistemática se asocia con niveles superiores de rendimiento académico dentro de la muestra estudiada. En conjunto, los hallazgos muestran una tendencia consistente favorable al grupo que practica fútbol extracurricular, tanto en la percepción de autodisciplina como en el rendimiento académico. Los estudiantes futbolistas

presentaron mayores puntuaciones en el CAPEE y mejores promedios académicos que sus compañeros del grupo de comparación. Asimismo, la asociación positiva y significativa encontrada entre la práctica deportiva y el rendimiento académico respalda la existencia de una relación entre ambas variables en la población analizada.

No obstante, debido al carácter no probabilístico de la muestra y al diseño observacional del estudio, los resultados deben interpretarse en términos de asociación y no de causalidad. Por tanto, no puede afirmarse que la práctica del fútbol sea directamente responsable de las diferencias encontradas en el rendimiento académico o la autodisciplina, debido a que podrían intervenir otros factores personales, familiares, escolares o sociales. Los resultados permiten sostener, dentro de los límites de la investigación, que la práctica sistemática de fútbol extracurricular se encuentra asociada

favorablemente con el rendimiento académico y con una mayor percepción de autodisciplina en los estudiantes de 8 a 10 años evaluados.

Resultados y Discusión

El análisis de las entrevistas semiestructuradas realizadas a estudiantes y padres de familia se desarrolló mediante un proceso de codificación y análisis temático con apoyo del software ATLAS.ti. A partir de los discursos analizados se identificaron unidades de significado relacionadas principalmente con la gestión del tiempo, la constancia en el cumplimiento de las actividades, la organización de las responsabilidades y la percepción de concentración durante las tareas escolares. Estas unidades fueron agrupadas en categorías temáticas que permitieron comprender, desde la perspectiva de los participantes, la manera en que la práctica sistemática de fútbol se integra con las actividades académicas y familiares de los niños.

Tabla 2. *Síntesis de las categorías obtenidas mediante el análisis temático*

Categoría temática	Fuente de información	Unidades de significado identificadas	Interpretación
Gestión y organización del tiempo	Estudiantes y padres	Distribución de horarios, organización del tiempo libre, realización de deberes antes o después del entrenamiento	La existencia de horarios deportivos favorece la estructuración de las actividades cotidianas y exige organizar el tiempo disponible
Constancia y cumplimiento de responsabilidades	Principalmente padres	Cumplimiento de tareas escolares y responsabilidades del hogar vinculadas con una rutina estable	Los padres perciben que la regularidad del entrenamiento se acompaña de mayor constancia en las responsabilidades cotidianas
Concentración percibida en las tareas escolares	Estudiantes	Mayor disposición para realizar deberes y facilidad percibida para concentrarse después de organizar sus actividades	Los estudiantes asocian la organización derivada de los horarios deportivos con una mejor disposición hacia las tareas académicas
Transferencia de hábitos entre deporte y escuela	Estudiantes y padres	Organización, constancia, cumplimiento y establecimiento de rutinas	Los hábitos asociados con la práctica sistemática del fútbol son percibidos como aplicables a otros contextos, particularmente al escolar y familiar

Fuente: Elaboración propia.

Los testimonios de los padres permitieron identificar que los horarios de entrenamiento constituían un elemento alrededor del cual se organizaban determinadas actividades cotidianas. La necesidad de asistir regularmente a las sesiones deportivas implicaba distribuir el tiempo disponible entre las responsabilidades

escolares, familiares y recreativas. En este sentido, los padres percibieron que la participación en el fútbol contribuía a establecer rutinas más definidas, especialmente en relación con el cumplimiento de los deberes antes o después de los entrenamientos. Desde la perspectiva de los estudiantes, la organización

del tiempo también emergió como un aspecto relevante. Los niños relacionaron la existencia de horarios deportivos con la necesidad de distribuir mejor sus actividades durante el día y aprovechar el tiempo disponible para cumplir con los deberes escolares. Asimismo, manifestaron una percepción favorable respecto a su capacidad para concentrarse en las tareas una vez organizadas las actividades académicas y deportivas. En consecuencia, el entrenamiento no fue percibido únicamente como una actividad recreativa, sino también como un elemento que introducía estructura y regularidad en sus rutinas cotidianas.

Los hallazgos muestran que la gestión del tiempo constituyó una de las categorías centrales del análisis. Tanto estudiantes como padres relacionaron la práctica deportiva con la necesidad de anticipar y distribuir las responsabilidades del día. La presencia de horarios definidos para los entrenamientos parece funcionar como un elemento estructurador de la rutina, debido a que los estudiantes deben compatibilizar las demandas académicas con una actividad extracurricular que se desarrolla en momentos específicos. Una segunda categoría correspondió a la constancia y el cumplimiento de responsabilidades. Desde la perspectiva familiar, la participación regular en los entrenamientos implicaba mantener compromisos y adaptar las actividades cotidianas a una rutina previamente establecida.

Esta percepción resulta particularmente importante para el estudio debido a su proximidad conceptual con la autodisciplina evaluada mediante el CAPEE, en la medida en que el cumplimiento de obligaciones, la organización personal y la persistencia constituyen comportamientos relacionados con la capacidad de autorregulación. La

concentración percibida en las actividades escolares constituyó otro elemento identificado desde la perspectiva de los niños. Los estudiantes expresaron que una mejor organización de su tiempo les permitía dedicarse con mayor atención a los deberes. Este hallazgo debe interpretarse como una percepción de los participantes y no como una medición objetiva de la atención; sin embargo, contribuye a comprender la manera en que los niños explican la compatibilidad entre la actividad deportiva y sus responsabilidades académicas.

Finalmente, de manera transversal se identificó un proceso de transferencia percibida de hábitos entre el contexto deportivo y el contexto escolar. La organización, la constancia y el cumplimiento de responsabilidades desarrollados alrededor de los entrenamientos fueron relacionados por los participantes con comportamientos presentes fuera del deporte. Desde esta perspectiva, el fútbol constituye para los entrevistados un espacio estructurado en el que determinadas rutinas pueden extenderse al hogar y a las actividades escolares. La naturaleza mixta de la investigación permitió contrastar los resultados obtenidos mediante el CAPEE y las calificaciones académicas con las percepciones expresadas durante las entrevistas.

En términos generales, se observó convergencia entre ambos componentes del estudio. Los estudiantes practicantes de fútbol alcanzaron una puntuación media de autodisciplina de $3,85 \pm 0,65$, superior descriptivamente a los $3,10 \pm 0,75$ registrados en el grupo de comparación. De forma complementaria, los testimonios de estudiantes y padres hicieron referencia a una mayor estructuración de las rutinas, organización del tiempo y constancia en el cumplimiento de responsabilidades. Una

situación semejante se identificó respecto al rendimiento académico. El grupo practicante presentó un promedio general de 8,4/10, frente a 7,8/10 en el grupo de comparación. Estos resultados descriptivos fueron complementados por la percepción de los estudiantes acerca de una mejor organización del tiempo destinado a

los deberes y una mayor facilidad para concentrarse en ellos. Adicionalmente, la correlación positiva moderada encontrada entre la práctica deportiva y el rendimiento académico ($\rho = 0,42$; $p = 0,01$) aporta evidencia cuantitativa de una asociación entre las variables dentro de la muestra analizada.

Tabla 3. Integración de los resultados cuantitativos y cualitativos

Dimensión analizada	Evidencia cuantitativa	Evidencia cualitativa	Integración interpretativa
Autodisciplina	Fútbol: $3,85 \pm 0,65$; comparación: $3,10 \pm 0,75$	Organización de horarios, constancia y cumplimiento de responsabilidades	Existe convergencia descriptiva entre las mayores puntuaciones del grupo practicante y las percepciones sobre organización y responsabilidad
Rendimiento académico	Fútbol: 8,4/10; comparación: 7,8/10	Los estudiantes perciben que una mejor organización facilita la realización de los deberes	Los datos cualitativos complementan las diferencias descriptivas encontradas en las calificaciones académicas
Práctica deportiva y rendimiento	$\rho = 0,42$; $p = 0,01$	Padres y estudiantes perciben transferencia de hábitos organizativos desde el deporte hacia el ámbito escolar	Ambos componentes respaldan una asociación favorable, aunque no permiten establecer causalidad
Gestión del tiempo	Relacionada indirectamente con las puntuaciones de autodisciplina	Organización de actividades antes y después del entrenamiento	La estructura temporal del entrenamiento aparece como posible elemento facilitador de las rutinas
Concentración en tareas escolares	No fue medida directamente mediante una prueba específica	Los estudiantes manifiestan mayor facilidad percibida para concentrarse	Constituye un hallazgo cualitativo que requiere prudencia y futuras mediciones objetivas

Fuente: Elaboración propia.

La integración de ambos componentes permite comprender los resultados desde una perspectiva más amplia. Los datos cuantitativos muestran una tendencia favorable en el grupo practicante tanto en autodisciplina como en rendimiento académico, mientras que las entrevistas aportan información acerca de los procesos cotidianos mediante los cuales los participantes interpretan esta relación. Particularmente, la planificación de las responsabilidades alrededor de los horarios de entrenamiento aparece como uno de los elementos que podría contribuir a explicar las diferencias observadas. No obstante, esta convergencia no debe interpretarse como demostración de un efecto causal del fútbol sobre el rendimiento escolar. Los resultados indican asociación y complementariedad entre los datos, pero otros factores, como el acompañamiento familiar, las características

individuales, los hábitos previos de estudio, las condiciones socioeconómicas, la motivación académica o el apoyo recibido por parte de entrenadores y docentes, podrían participar igualmente en las diferencias encontradas. Los resultados de la presente investigación muestran que los niños que practican fútbol extracurricular de manera sistemática presentaron puntuaciones descriptivamente superiores de autodisciplina y rendimiento académico en comparación con los estudiantes que no realizaban actividades deportivas extracurriculares estructuradas. Estos resultados cuantitativos fueron complementados por los hallazgos cualitativos, en los que estudiantes y padres asociaron la práctica del fútbol con una mayor organización del tiempo, establecimiento de rutinas, constancia en las responsabilidades y mejor disposición percibida para realizar las

actividades escolares. La convergencia entre ambos componentes permite considerar que el deporte organizado podría constituir un contexto facilitador para el desarrollo de comportamientos asociados con la autorregulación, aunque los datos obtenidos no permiten atribuirle un efecto causal.

Los resultados relacionados con la autodisciplina son coherentes con los hallazgos de Koepp y Gershoff (2022), quienes analizaron una muestra longitudinal de 18.174 estudiantes y encontraron que la participación en deportes grupales se asociaba con incrementos en las funciones ejecutivas, la atención y el autocontrol social durante la educación primaria. Este antecedente resulta particularmente pertinente para la presente investigación, puesto que sugiere que no solamente la cantidad de actividad física puede ser relevante, sino también su carácter estructurado y grupal.

En la misma dirección, De Waelle et al. (2021) encontraron que niños de entre 8 y 12 años que participaban en deportes de equipo mostraban un desempeño superior en funciones ejecutivas en comparación con niños involucrados en deportes individuales autorregulados y con aquellos que no practicaban deporte organizado. La coincidencia en el rango etario incrementa la pertinencia de este antecedente para interpretar los resultados obtenidos en los estudiantes de 8 a 10 años de la presente investigación. Las funciones ejecutivas están estrechamente relacionadas con comportamientos como planificar actividades, inhibir respuestas impulsivas, mantener objetivos y adaptar la conducta a las demandas de una situación, aspectos que guardan proximidad con las percepciones de organización y constancia identificadas en las entrevistas. Asimismo, Contreras et al. (2021),

mediante una revisión sistemática y metaanálisis de intervenciones deportivas en niños y adolescentes, encontraron efectos favorables del deporte sobre la memoria de trabajo, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva. Estos componentes constituyen procesos centrales de las funciones ejecutivas y proporcionan un marco plausible para interpretar la percepción de los estudiantes acerca de una mayor capacidad para organizar sus actividades y concentrarse en los deberes. Sin embargo, dado que el presente estudio no evaluó directamente las funciones ejecutivas mediante pruebas neuropsicológicas, esta explicación debe considerarse interpretativa y no como un mecanismo demostrado por los resultados.

El hecho de que la actividad evaluada específicamente en esta investigación sea el fútbol también resulta relevante. Sánchez García et al. (2024), en una revisión sistemática sobre deporte y funciones ejecutivas, señalaron asociaciones particularmente favorables en deportes abiertos, entre ellos el fútbol, caracterizados por situaciones cambiantes que demandan adaptación, toma de decisiones y respuestas continuas a estímulos del entorno. Este planteamiento permite considerar que la naturaleza cognitiva y social del fútbol podría aportar demandas adicionales a las puramente físicas; no obstante, la literatura todavía no permite afirmar que el fútbol sea superior a todas las demás modalidades deportivas para promover la autorregulación.

En relación con el rendimiento académico, los resultados del presente estudio mostraron un promedio de 8,4/10 en los practicantes de fútbol frente a 7,8/10 en el grupo de comparación, acompañado de una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre práctica deportiva y rendimiento académico (ρ

= 0,42; $p = 0,01$). Estos resultados coinciden con la revisión sistemática y metaanálisis de Owen et al. (2022), que integró 115 estudios y 298 tamaños de efecto y encontró un efecto positivo, aunque pequeño, de la participación deportiva sobre el desempeño académico. Los autores también observaron que la relación podía variar según la cantidad y el contexto de la práctica deportiva, lo que destaca la importancia de considerar la frecuencia, duración y características de los entrenamientos al interpretar sus posibles beneficios.

De manera complementaria, Barbosa et al. (2020), en una revisión paraguas que sintetizó 41 revisiones sistemáticas y metaanálisis, concluyeron que la actividad física no perjudica el rendimiento académico de niños y adolescentes y que, en determinados contextos, puede generar beneficios pequeños o moderados. Esta evidencia resulta relevante frente a la preocupación de que el tiempo destinado al entrenamiento pudiera reducir el tiempo disponible para estudiar. En los participantes del presente estudio no se observó descriptivamente un menor desempeño en los niños que practicaban fútbol; por el contrario, sus promedios fueron superiores y las entrevistas indicaron que los horarios deportivos eran percibidos como un incentivo para organizar previamente las obligaciones escolares.

Los resultados cualitativos relacionados con la gestión del tiempo también encuentran correspondencia en investigaciones recientes desarrolladas con estudiantes deportistas. Thompson et al. (2024), mediante un estudio longitudinal de métodos mixtos, observaron que la combinación de deporte y educación podía favorecer distintas habilidades para la vida, entre ellas la organización, la independencia, la disciplina y la gestión del tiempo. Sin embargo,

los autores también mostraron que una elevada carga simultánea de entrenamiento y obligaciones académicas puede generar fatiga, presión y estrés. Aunque su estudio involucró estudiantes de mayor edad que los participantes de esta investigación, sus resultados permiten destacar que los posibles beneficios del deporte dependen de que exista un equilibrio adecuado entre las exigencias deportivas, académicas y personales.

Esta interpretación también es consistente con Müller et al. (2025), quienes identificaron la gestión del tiempo y la disciplina como componentes relevantes del automanejo en el deporte juvenil. Desde la perspectiva de entrenadores y profesionales de la psicología deportiva, la regularidad del entrenamiento y el seguimiento de horarios estructurados pueden contribuir al desarrollo de comportamientos de constancia y organización. La coincidencia con los testimonios de padres y estudiantes del presente estudio resulta significativa, aunque debe considerarse que las poblaciones y los procedimientos empleados por Müller et al. fueron diferentes.

Conclusiones

En conjunto, los resultados permiten plantear que la relación entre fútbol, autodisciplina y rendimiento académico podría explicarse no únicamente por la actividad física realizada, sino también por las características organizativas y sociales de la práctica deportiva. Asistir regularmente a entrenamientos supone ajustarse a horarios, compatibilizar diferentes responsabilidades, mantener compromisos y actuar dentro de un contexto estructurado.

Estas condiciones podrían favorecer hábitos aplicables a otros ámbitos de la vida infantil, lo que coincide con la percepción expresada por estudiantes y padres acerca de la transferencia

de la organización y la constancia hacia las actividades escolares. Sin embargo, los resultados deben interpretarse con cautela. El carácter observacional del estudio, el muestreo no probabilístico por conveniencia y la ausencia de asignación aleatoria impiden concluir que la práctica del fútbol sea la causa de las diferencias encontradas.

Es posible que los niños que participan en actividades deportivas estructuradas difieran previamente del grupo de comparación en variables como apoyo familiar, motivación, disciplina inicial, recursos disponibles o hábitos escolares. Asimismo, aunque el análisis cualitativo complementa los hallazgos cuantitativos, la percepción de mayor concentración manifestada por los estudiantes no equivale a una evaluación objetiva de la atención. Futuras investigaciones podrían incorporar diseños longitudinales, mediciones pretest y posttest y pruebas específicas de funciones ejecutivas para determinar con mayor precisión los mecanismos asociados con la relación observada.

A pesar de estas limitaciones, la integración de los resultados cuantitativos y cualitativos ofrece una comprensión coherente del fenómeno estudiado. La práctica sistemática de fútbol extracurricular se asoció con un mejor rendimiento académico y con mayores puntuaciones de autodisciplina, mientras que estudiantes y padres describieron procesos cotidianos relacionados con organización del tiempo, constancia y cumplimiento de responsabilidades. Por tanto, los hallazgos sugieren que el fútbol, cuando se desarrolla de manera estructurada y compatible con las obligaciones escolares, puede constituir un contexto complementario para el desarrollo integral de los niños sin representar

necesariamente un obstáculo para su desempeño académico.

Agradecimientos

A Dios, por darme la fortaleza y sabiduría para culminar esta meta. A mi madre, por su apoyo incondicional y por ser mi pilar fundamental en cada paso de mi vida; este logro es tuyo.

Referencias Bibliográficas

- Aoyama, S. (2024). Effects of soccer instruction on the executive functions and agility of children in early childhood. *PLOS ONE*, 19(10), e0312265. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312265>
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5972. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Berrios, B., Latorre, P., Salas, J., & Pantoja, A. (2022). Effect of physical activity and fitness on executive functions and academic performance in children of elementary school: A systematic review. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(51). <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i51.1699>
- Carbonell, N., Hernández, M., Sarmiento, B., González Castellón, E. M., Aguaded Gómez, M. C., & Álvarez Núñez, J. A. (2021). Funciones ejecutivas y rendimiento futbolístico. Diseño y evaluación de un programa de intervención. *Retos*, 42, 306–315. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86684>
- Contreras, F., Campos, C., Martínez, C., Chiroso-Ríos, L., & Martínez-García, D. (2021). Effects of sport-based interventions on children's executive function: A systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences*, 11(6), 755. <https://doi.org/10.3390/brainsci11060755>
- De Waelle, S., Laureys, F., Lenoir, M., Bennett, S. J., & Deconinck, F. J. A. (2021). Children involved in team sports show superior

- executive function compared to their peers involved in self-paced sports. *Children*, 8(4), 264.
<https://doi.org/10.3390/children8040264>
- Formenti, D., Trecroci, A., Duca, M., Cavaggioni, L., D'Angelo, F., Passi, A., Longo, S., & Alberti, G. (2021). Differences in inhibitory control and motor fitness in children practicing open and closed skill sports. *Scientific Reports*, 11, 4033.
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-82698-z>
- Giordano, G., Gómez, M., & Alesi, M. (2021). Sports, executive functions and academic performance: A comparison between martial arts, team sports, and sedentary children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11745.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182211745>
- Koepp, A. E., & Gershoff, E. T. (2022). Amount and type of physical activity as predictors of growth in executive functions, attentional control, and social self-control across four years of elementary school. *Developmental Science*, 25(1), e13147.
<https://doi.org/10.1111/desc.13147>
- Moratal, C., Lupiáñez, J., Ballester, R., & Huertas, F. (2020). Deliberate soccer practice modulates attentional functioning in children. *Frontiers in Psychology*, 11, 761.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00761>
- Müller, P. O., Schwarzer, U., Collins, D., Frey, R., & Spörri, J. (2025). “Everybody wants to coach it, but fewer know how to do it”: A qualitative study of stakeholders’ perspectives on mental skill development in youth sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1633943.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1633943>
- Ni, J., Cheng, M., Zhang, R., & Wang, Y. (2025). Meta-analysis of a moderate-to-vigorous physical activity intervention for academic achievement in children and adolescents. *Physiology & Behavior*, 288, 114750.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2024.114750>
- Owen, K., Foley, B., Wilhite, K., Booker, B., Lonsdale, C., & Reece, L. (2022). 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>
- Owen, K. B., Foley, B. C., Smith, B. J., Manera, K. E., Corbett, L., Lim, M., Phongsavan, P., Qualter, P., Ding, D., & Clare, P. J. (2024). Sport participation for academic success: Evidence from the Longitudinal Study of Australian Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(3), 238–246.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0506>
- Pagani, L. S., Harandian, K., Gauthier, B., Kosak, L.-A., Necsa, B., & Tremblay, M. S. (2024). Middle childhood sport participation predicts timely long-term chances of academic success in boys and girls by late adolescence. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 56(11), 2184–2194.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003511>
- Papasideris, M., Leatherdale, S. T., Battista, K., & Hall, P. A. (2021). An examination of the prospective association between physical activity and academic achievement in youth at the population level. *PLOS ONE*, 16(6), e0253142.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253142>
- Pesce, C., Lakes, K. D., Stodden, D. F., & Marchetti, R. (2021). Fostering self-control development with a designed intervention in physical education: A two-year class-randomized trial. *Child Development*, 92(3), 937–958. <https://doi.org/10.1111/cdev.13445>
- Sánchez, C., Morales, V., Reigal, R., & Hernández-Mendo, A. (2024). Relaciones entre el tipo de deporte practicado y las funciones ejecutivas de control en niños y adolescentes: Una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 1–19. <https://doi.org/10.6018/cpd.604451>
- Song, W., Feng, L., Wang, J., Ma, F., Chen, J., Qu, S., & Luo, D. (2022). Play smart, be smart? Effect of cognitively engaging physical activity interventions on executive function among children 4–12 years old: A

systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences*, 12(6), 762.
<https://doi.org/10.3390/brainsci12060762>

UNICEF Ecuador. (2023). *Estado de las estrategias enfocadas en la promoción de la actividad física en niñas, niños y adolescentes ecuatorianos*. UNICEF. [Informe oficial de UNICEF Ecuador](#)

Zang, W., Zhu, J., Xiao, N., Fang, M., Li, D., Li, H., Yan, J., Jing, H., & Wang, S. (2024). Effects of aerobic exercise on children's executive function and academic performance: A systematic review and meta-

analysis. *Heliyon*, 10(7), e28633.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28633>.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Arianna Judith Boza Contrera y Diana Carolina Mendoza Aviles.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT) Arianna Judith Boza Contrera: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Diana Carolina Mendoza Aviles: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
Declaración del editor El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
Declaración ética de la investigación Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
Declaración sobre el uso de inteligencia artificial Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Disponibilidad de datos Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

