

UNIVERSIDAD DE OTAVALO
ÁREA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA

PERFIL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

**CREACIÓN DE CLUBES DEPORTIVOS EN LAS
INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR PARA EL
FOMENTO DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL: UN ANÁLISIS
DOCUMENTAL**

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

MUENALA YAMBERLA INTI EFRAIN

TUTOR: MSc. DARWIN GARCÍA

Otavalo, julio, 2025

**UNIVERSIDAD DE OTAVALO
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
APROBACIÓN DE TRABAJO FINAL DE GRADO**

Otavaló, **24 de octubre 2025**

Se aprueba el trabajo de grado con el tema:

**CREACIONES DE CLUBES DEPORTIVOS EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL: UN ANÁLISIS DOCUMENTAL**

Correspondiente al estudiante:

Nombre: **MUENALA YAMBERLA INTI EFRAIN**

C.I: **1005072390**

Para constancia firman los integrantes del tribunal evaluador:



Presidente de Tribunal de Grado
Nombre: **CARLA SUSANA OROZCO ESPINOSA**

Presidente de Tribunal de Grado

Nombre: **CARLA SUSANA OROZCO ESPINOSA**

C.I: 1003546080



Tutor del trabajo de Grado
Nombre: **Msc. GARCIA AYALA DARWIN PATRICIO**

Tutor del trabajo de Grado

Nombre: **Msc. GARCIA AYALA DARWIN PATRICIO**

C.I: **1711270304**



Evaluador del trabajo de Grado
Nombre: **Msc. CRISTIAN ANÍBAL GONZAGA VILLAFUERTE**

Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: **Msc. CRISTIAN ANÍBAL GONZAGA VILLAFUERTE**

C.I: **0926157264**



Evaluador del trabajo de Grado
Nombre: **Msc. FLORES SUÁREZ ALEX ALEJANDRO**

Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: **Msc. FLORES SUÁREZ ALEX ALEJANDRO**

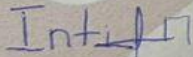
C.I: **1003162672**

DECLARACIÓN DE AUTORÍA y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **INTI EFRAÍN MUENALA YAMBERLA**, declaro que este trabajo de titulación: **CREACIONES DE CLUBES DEPORTIVOS EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL: UN ANÁLISIS DOCUMENTAL**, es de mi total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional. Así mismo declaro que dicho trabajo no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo como autores la responsabilidad ante las reclamaciones que pudieran presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de cualquier responsabilidad al respecto.

Que de conformidad con el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social, conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad de Otavalo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos, conservando a mi/ nuestro favor los derechos de autoría según lo establece la normativa de referencia.

Se autoriza además a la Universidad de Otavalo para la digitalización de este trabajo y posterior publicación en el repositorio digital de la institución, de acuerdo a lo establecido en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior. Por lo anteriormente declarado, la Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes otorgados, por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



INTI EFRAÍN MUENALA YAMBERLA

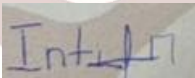
NOMBRES Y APELLIDOS DEL AUTOR (ES)

C.C. 1005072390

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **INTI EFRAÍN MUENALA YAMBERLA**, declaro que este trabajo de titulación es de mi total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional.

La Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Inti Efraín Muenala Yamberla.

C.I. 1005072390

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el trabajo de investigación titulado “**CREACIÓN DE CLUBES DEPORTIVOS EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR**

ESTUDIANTIL: UN ANÁLISIS DOCUMENTAL” bajo mi dirección y supervisión, para aspirar al título de Licenciado en CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA, del estudiante INTI EFRAIN MUENALA

YAMBERLA, cumple con las condiciones requeridas por la Universidad de Otavalo.



MSc. Darwin Patricio García Ayala.

C.I. 1711270304

AGRADECIMIENTO

A Dios, mi guía eterno, dedico con humildad este logro de mi vida.

A mis amados padres.

Gracias por ser mi base, mi refugio y mi fuerza.

Por cada palabra de aliento, cada sacrificio silencioso, y cada gesto de amor que me impulsó a seguir.

Por enseñarme a luchar con humildad y a soñar con los pies en la tierra.

Este logro es tan mío como suyo, porque sin su entrega, su fe en mí y su amor constante, no habría llegado hasta aquí.

Con todo mi corazón: gracias.

Inti Efraín Muenala Yamberla.

DEDICATORIA

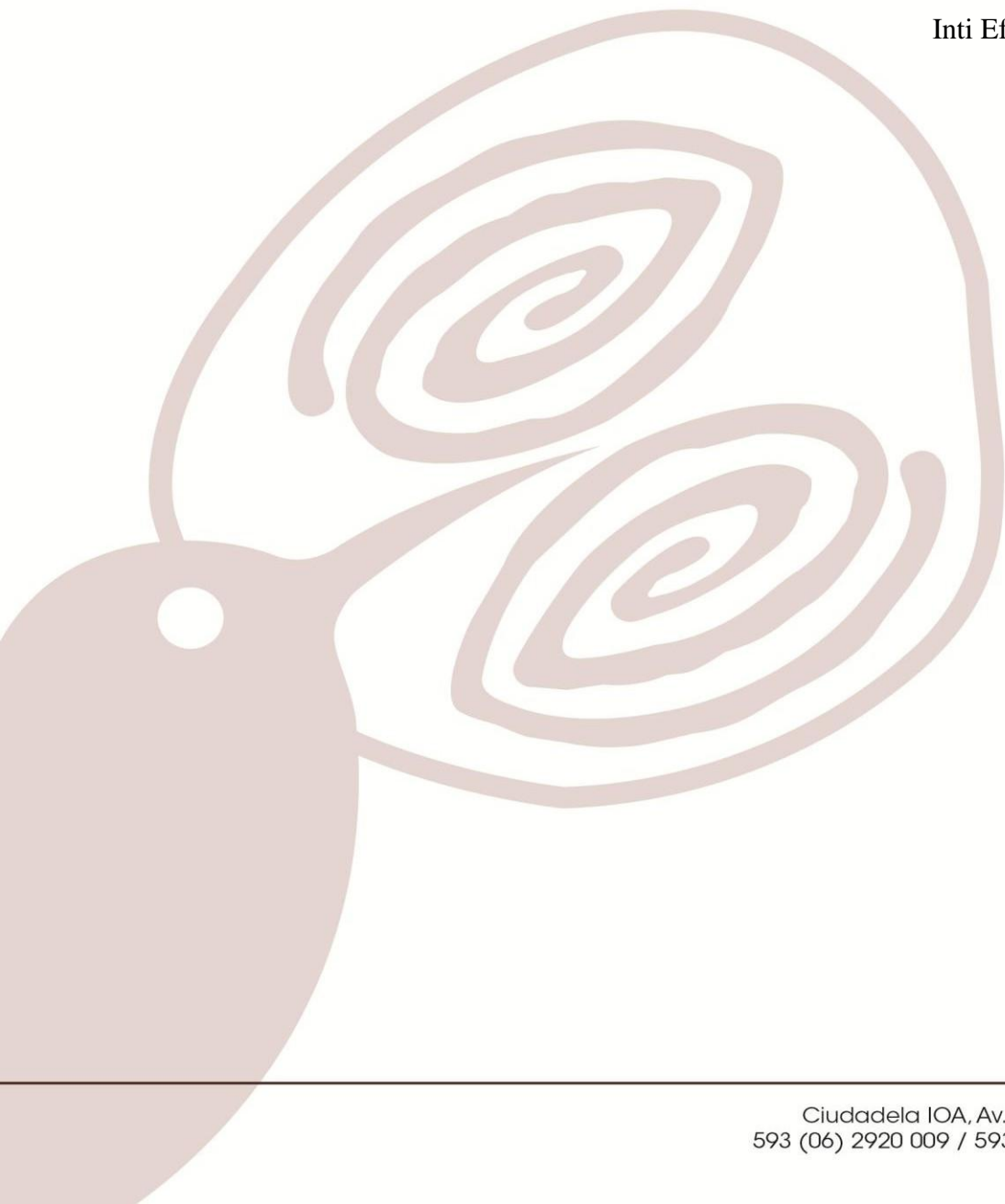
Dedico este logro a Dios, quien ha sido mi refugio constante, mi fuerza en la debilidad y mi luz en medio de toda incertidumbre.

Dedico este logro a mis padres, con todo mi amor y gratitud. Por ser mi ejemplo de fortaleza, entrega y amor incondicional.

Este camino no lo he recorrido solo; cada paso lleva impreso su apoyo y su corazón.

Lo que hoy alcanzo, también les pertenece.

Inti Efraín Muenala Yamberla.



ÍNDICE

Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción	11
Metodología	17
Presentación y Discusión de Resultados.....	19
Discusión	29
Categoría 1: Impacto en la salud mental y emocional	29
Categoría 2: Integración social y sentido de pertenencia.....	30
Categoría 3: Promoción de hábitos saludables	32
Conclusiones	33

ÍNDICE DE TABLAS

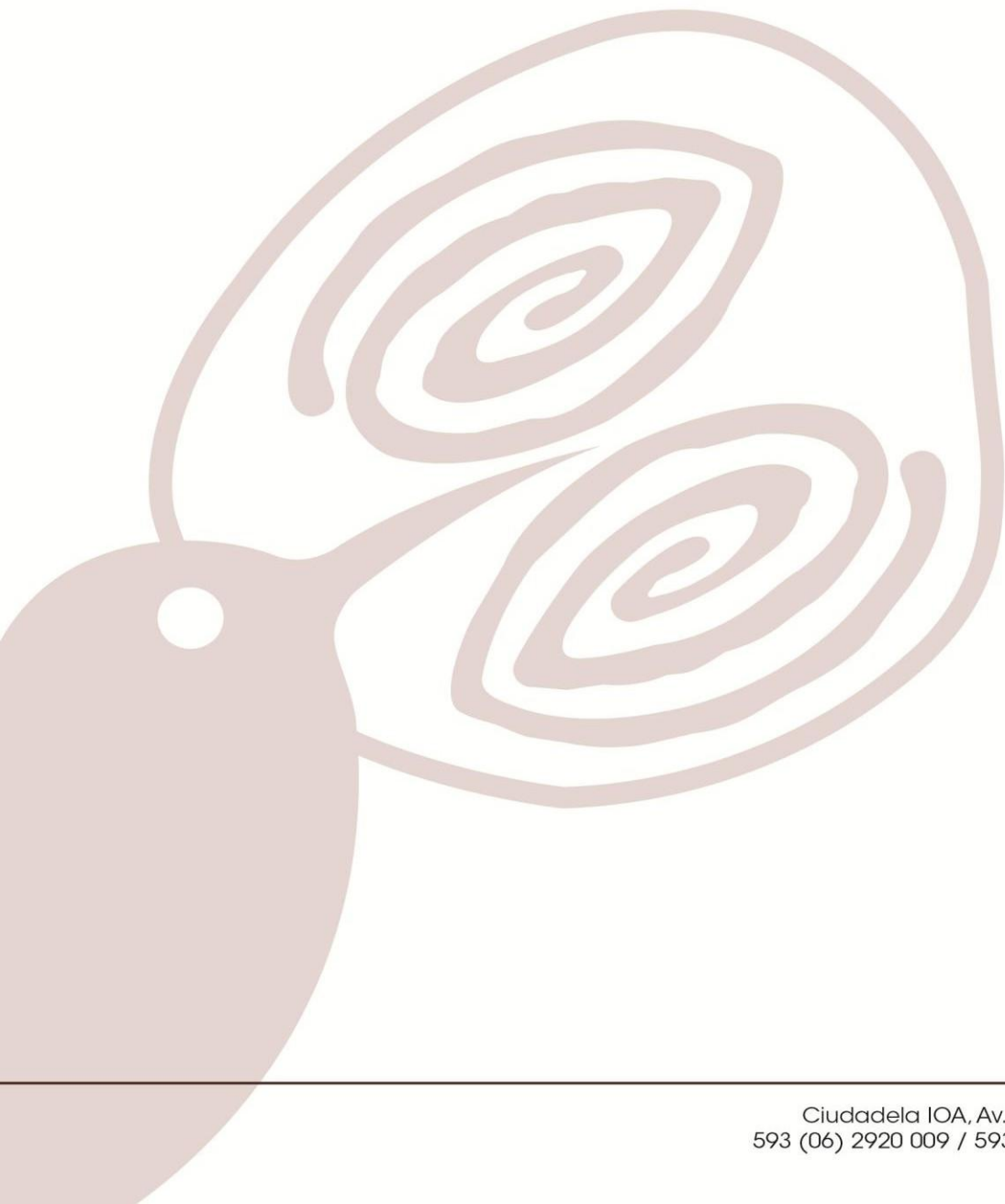
Tabla 1 Resumen de estudios sobre el impacto emocional de clubes deportivos	19
Tabla 2 Resumen de estudios sobre integración social y sentido de pertenencia en clubes deportivos universitarios	23
Tabla 3 Resumen de estudios sobre la promoción de hábitos saludables a través de clubes deportivos universitarios	26

Título: CREACIÓN DE CLUBES DEPORTIVOS EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL: UN ANÁLISIS DOCUMENTAL

Nombres completos de los autores y filiación:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX; estudiante de la carrera “Educación Básica”, por la Universidad de Otavalo; XXXXXXXX@uotavalo.edu.ec

XXXXXXXX; Tutor



CREACIÓN DE CLUBES DEPORTIVOS EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR ESTUDIANTIL: UN ANÁLISIS DOCUMENTAL

Autor: Inti Efraín Muenala Yamberla.

Universidad de Otavalo.

Resumen

El presente estudio analiza la creación de clubes deportivos en instituciones de educación superior como estrategia para el fomento del bienestar estudiantil, mediante un análisis documental de literatura reciente que examina experiencias globales, regionales y locales en este ámbito. La investigación adopta un enfoque cualitativo con nivel exploratorio y tipo documental, basándose en la revisión sistemática de 30 documentos publicados entre 2019 y 2024, obtenidos de bases de datos especializadas como Redalyc, Scielo, Scopus y Dialnet. El análisis se estructuró en tres categorías fundamentales: impacto en la salud mental y emocional, integración social y sentido de pertenencia, y promoción de hábitos saludables. Los resultados evidencian que los clubes deportivos universitarios constituyen herramientas multidimensionales efectivas para mejorar el bienestar estudiantil, manifestando beneficios consistentes en la reducción del estrés y la ansiedad, el fortalecimiento de la resiliencia emocional y la construcción de redes sociales significativas. La evidencia cultural demuestra que estos espacios funcionan como catalizadores de integración social que trascienden barreras académicas y culturales, beneficiando especialmente a poblaciones estudiantiles vulnerables. Adicionalmente, los clubes deportivos facilitan la adopción sostenible de estilos de vida saludables, generando transformaciones conductuales que se extienden más allá del incremento en actividad física..

Palabras clave: clubes deportivos, bienestar estudiantil, educación superior, salud mental, integración social.

Abstract

This study analyzes the creation of sports clubs in higher education institutions as a strategy to promote student well-being through a documentary analysis of recent literature examining global, regional, and local experiences in this field. The research adopts a qualitative approach with an exploratory level and documentary type, based on a systematic review of 30 documents published between 2019 and 2024, obtained from specialized databases such as Redalyc, Scielo, Scopus, and Dialnet. The analysis was structured into three fundamental categories: impact on mental and emotional health, social integration and sense of belonging, and promotion of healthy habits. Results show that university sports clubs constitute effective multidimensional tools for improving student well-being, demonstrating consistent benefits in reducing stress and anxiety, strengthening emotional resilience, and building meaningful social networks. Cross-cultural evidence demonstrates that these spaces function as catalysts for social integration that transcend academic and cultural barriers, especially benefiting vulnerable student populations. Additionally, sports clubs facilitate sustainable adoption of healthy lifestyles, generating behavioral transformations that extend beyond increased physical activity. The analyzed experiences, including specific cases from Ecuadorian universities such as the University of Otavalo, evidence the need to develop comprehensive institutional models that recognize these spaces as essential components of holistic university education, requiring systematic investment and specialized pedagogical design to maximize their effectiveness in promoting comprehensive student well-being.

Keywords: sports clubs, student well-being, higher education, mental health, social integration.

Introducción

El bienestar estudiantil en las instituciones de educación superior es un desafío creciente debido al estrés académico, la presión social y la falta de espacios para la integración. Los clubes deportivos emergen como una estrategia para promover la salud física, mental y social de los estudiantes, fortaleciendo su sentido de pertenencia y reduciendo el abandono escolar. Este estudio analiza la literatura reciente (2019-2024) para explorar cómo la creación de clubes deportivos en universidades fomenta el bienestar estudiantil. La justificación radica en la necesidad de generar entornos educativos integrales que prioricen el desarrollo holístico de los estudiantes, alineándose con los objetivos de desarrollo sostenible relacionados con la salud y la educación.

La necesidad de crear clubes deportivos en las instituciones de educación superior surge como respuesta directa a las transformaciones sociodemográficas y epidemiológicas contemporáneas que han modificado sustancialmente los patrones de comportamiento juvenil universitario. Según Londoño et al., (2021), el incremento exponencial de trastornos de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios en América Latina ha generado una crisis de salud mental que demanda intervenciones más allá de los enfoques tradicionales psicoterapéuticos.

Paralelamente, el sedentarismo estudiantil se ha intensificado debido a la digitalización educativa y las metodologías de enseñanza centradas en actividades fijas, creando un escenario preocupante donde los universitarios no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (Cabezas-Heredia et al., 2021). Esta realidad ha obligado a las instituciones educativas superiores a replantear sus modelos de formación integral, reconociendo que el bienestar estudiantil trasciende los logros académicos tradicionales para abarcar dimensiones físicas, emocionales y sociales que requieren atención.

De tal manera, los clubes deportivos emergen como una estrategia institucional multidimensional que busca contrarrestar las deficiencias del modelo educativo tradicional, caracterizado por su enfoque predominantemente cognitivo y su limitada atención a las

necesidades holísticas del desarrollo humano. Las investigaciones de Beleño (2019), demuestran que las universidades que implementan programas deportivos estructurados registran una reducción en las tasas de abandono estudiantil durante los primeros dos años académicos, evidenciando que la actividad física organizada funciona como un factor protector contra la deserción universitaria.

Además, estos espacios deportivos facilitan la construcción de redes sociales significativas que compensan la ruptura social característica de los entornos universitarios masificados, donde los estudiantes frecuentemente experimentan aislamiento y desconexión comunitaria (Posligua, 2019). La creación de clubes deportivos responde igualmente a la necesidad institucional de diferenciación competitiva en un mercado educativo cada vez más saturado, donde las universidades buscan generar propuestas de valor integral que atraigan y retengan estudiantes mediante experiencias formativas enriquecedoras que trascienden la mera transmisión de conocimientos disciplinarios.

En Asia, la Universidad de Tokio ha implementado clubes deportivos que integran mindfulness y actividad física, logrando reducir el estrés estudiantil en un 30% (Wang et al., 2023). En Europa, la Universidad de Barcelona fomenta clubes deportivos interdisciplinarios que promueven la inclusión social, impactando positivamente en la retención estudiantil (Figuerola et al., 2020). Asimismo, la Universidad de Oxford ha desarrollado programas deportivos que combinan competencias y talleres de bienestar, mejorando la cohesión grupal (Balibrea & Santos, 2022). Estas experiencias globales destacan la relevancia de los clubes deportivos como herramientas para el bienestar.

Los grupos y asociaciones deportivas universitarias logran objetivos multifacéticos que impactan significativamente en la experiencia educativa integral de los estudiantes, generando beneficios que se extienden más allá de la mera práctica deportiva para abarcar dimensiones psicológicas, sociales y académicas fundamentales. Primordialmente, estos espacios facilitan el desarrollo de competencias socioemocionales esenciales como la colaboración, el liderazgo, la gestión de conflictos y la comunicación efectiva, habilidades

que constituyen predictores significativos del éxito profesional y personal posterior (Mounkoro, 2024).

Simultáneamente, los clubes deportivos operan como mecanismos de inclusión social que democratizan el acceso a experiencias formativas enriquecedoras, particularmente beneficiando a estudiantes provenientes de contextos socioeconómicos vulnerables quienes encuentran en estos espacios oportunidades de participación y reconocimiento que podrían estar vedadas en otros ámbitos universitarios (Lirola, 2020). Adicionalmente, la participación en actividades deportivas organizadas genera un impacto positivo en el rendimiento académico, ya que el ejercicio físico regular mejora la capacidad de concentración, la memoria de trabajo y la gestión del estrés académico, elementos cruciales para el desempeño estudiantil exitoso.

Por otra parte, los clubes deportivos universitarios constituyen laboratorios vivenciales de ciudadanía y responsabilidad social, donde los estudiantes desarrollan valores fundamentales como el respeto, la solidaridad, la perseverancia y el compromiso colectivo mediante experiencias prácticas de participación grupal. Según Palacio et al., (2023), los estudiantes que participan activamente en clubes deportivos universitarios reportan mayor satisfacción con su experiencia educativa y desarrollan un sentido de pertenencia institucional más sólido comparado con aquellos que no participan en actividades extracurriculares. Estos espacios también funcionan como plataformas de prevención primaria de comportamientos de riesgo, ya que los estudiantes involucrados en actividades deportivas estructuradas muestran menores índices de consumo problemático de sustancias, comportamientos antisociales y trastornos alimentarios (Ponciano & Portela-Pino3, 2024).

Finalmente, los clubes deportivos generan oportunidades de desarrollo de talentos específicos y vocaciones profesionales relacionadas con las ciencias del deporte, la gestión deportiva y la educación física, contribuyendo a la formación de recursos humanos especializados que posteriormente impactan positivamente en el desarrollo deportivo nacional.

En el contexto regional, en México, la Universidad Autónoma de Nuevo León ha impulsado clubes deportivos para contrarrestar el abandono escolar, logrando un aumento en la permanencia estudiantil (Lozano & Maldonado, 2022). En Argentina, la Universidad de Buenos Aires promueve clubes deportivos inclusivos que integran a estudiantes con discapacidad, fortaleciendo la equidad (Velázquez & González, 2017). En Colombia, la Universidad de los Andes ha implementado programas deportivos que combinan actividad física y apoyo psicológico, reduciendo los índices de ansiedad (Chiarino et al., 2024). Estas iniciativas muestran el potencial de los clubes deportivos en la región

A nivel local, en Ecuador, la Universidad Central del Ecuador ha creado clubes deportivos que integran a estudiantes de diversas carreras, promoviendo la cohesión social y el bienestar emocional, la Universidad San Francisco de Quito fomenta clubes deportivos con enfoque en liderazgo, logrando un impacto positivo en las habilidades interpersonales de los estudiantes, por su parte, la Universidad Técnica del Norte ha implementado programas deportivos que combinan competencias y talleres de salud mental, reduciendo el estrés académico (Espinosa-Castro et al., 2020).

En el contexto ecuatoriano específico, la Universidad de Otavalo ha desarrollado un modelo integral de clubes estudiantiles que trasciende la concepción tradicional del deporte para incorporar dimensiones artísticas y culturales que enriquecen significativamente la experiencia formativa universitaria, evidenciando cómo las instituciones de educación superior pueden generar espacios de desarrollo holístico que atienden las múltiples dimensiones del talento estudiantil.

La propuesta institucional incluye clubes deportivos consolidados como fútbol, básquet y taekwondo, los cuales no solo promueven la actividad física y la competitividad deportiva, sino que funcionan como laboratorios vivenciales donde los estudiantes desarrollan competencias transversales fundamentales como liderazgo, trabajo en equipo, disciplina y gestión de la presión competitiva (Moreno-Rodríguez et al., 2022).

Paralelamente, la universidad ha implementado clubes artísticos como coro, arte y danza que complementan la formación deportiva tradicional, creando un ecosistema integral

donde los estudiantes pueden explorar y desarrollar sus talentos multifacéticos mientras fortalecen su identidad cultural y su capacidad de expresión creativa, generando un modelo educativo que reconoce la diversidad de inteligencias y habilidades presentes en la población estudiantil universitaria.

La experiencia de la Universidad de Otavalo demuestra que la integración estratégica de clubes deportivos y artísticos genera sinergias formativas que potencian el desarrollo de competencias socioemocionales y culturales esenciales para el desempeño profesional contemporáneo, donde la creatividad, la comunicación efectiva y la capacidad de adaptación constituyen elementos diferenciadores en mercados laborales cada vez más competitivos y dinámicos.

Los clubes de danza y coro, en particular, han fortalecido significativamente el sentido de pertenencia institucional y la valorización del patrimonio cultural regional, mientras que los clubes deportivos han contribuido a la formación de líderes estudiantiles que posteriormente asumen roles protagónicos en organizaciones estudiantiles y proyectos de vinculación comunitaria (Suberviola, 2024).

Esta propuesta institucional evidencia que las universidades pueden funcionar como catalizadores de desarrollo integral cuando implementan estrategias que reconocen y potencian la diversidad de talentos estudiantiles, creando entornos formativos que trascienden la mera transmisión de conocimientos disciplinares para abarcar dimensiones emocionales, sociales, físicas y culturales que determinan el éxito personal y profesional posterior de los graduados universitarios.

La revisión de literatura, basada en fuentes de Redalyc, Scielo, Scopus y Dialnet, evidencia un creciente interés en el tema. Estudios recientes (2019-2024) destacan que los clubes deportivos no solo mejoran la salud física, sino que también fortalecen la resiliencia emocional y la integración social. Sin embargo, persisten vacíos en la sistematización de buenas prácticas y en la evaluación de su impacto a largo plazo. Este análisis documental busca contribuir al estado del arte, identificando categorías clave para comprender el rol de los clubes deportivos en el bienestar estudiantil en contextos globales, regionales y locales.

El panorama deportivo universitario ecuatoriano ha experimentado transformaciones significativas durante la última década, impulsadas por políticas públicas que reconocen el deporte como derecho fundamental y herramienta de desarrollo social, creando un marco normativo favorable para la expansión de programas deportivos en instituciones de educación superior. La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2019) establece que las universidades deben destinar al menos el 2% de su presupuesto anual al desarrollo de actividades deportivas y recreativas, generando recursos específicos que han permitido la creación y fortalecimiento de clubes deportivos en prácticamente todas las instituciones de educación superior del país.

Esta transformación normativa ha coincidido con un cambio generacional en la población estudiantil universitaria, caracterizada por mayor conciencia sobre la importancia del bienestar integral y demandas explícitas de experiencias educativas que trasciendan la formación disciplinaria tradicional para incluir dimensiones lúdicas, sociales y de desarrollo personal (Llamas, 2024).

Consecuentemente, las universidades ecuatorianas han comenzado a reconocer que la calidad educativa no se limita exclusivamente a indicadores académicos tradicionales, sino que debe abarcar la satisfacción estudiantil, el bienestar integral y la formación de competencias transversales que los clubes deportivos facilitan de manera natural y efectiva.

Además, la geografía privilegiada del Ecuador, caracterizada por su diversidad climática y paisajística, ofrece condiciones excepcionales para el desarrollo de actividades deportivas variadas que aprovechan tanto entornos costeros como montañosos, selváticos y urbanos, permitiendo que los clubes deportivos universitarios puedan ofrecer experiencias únicas que combinan formación deportiva con educación ambiental y turismo sostenible. Las universidades ubicadas en la región amazónica han desarrollado clubes especializados en deportes acuáticos y de supervivencia, mientras que las instituciones andinas se han especializado en deportes de montaña y resistencia, y las universidades costeras han fortalecido programas relacionados con deportes marinos y de playa (Arboleda, 2022).

Esta diversificación geográfica ha generado oportunidades de intercambio interuniversitario donde estudiantes pueden participar en experiencias deportivas en diferentes regiones del país, enriqueciendo su formación integral y promoviendo el conocimiento directo de la diversidad nacional. Simultáneamente, estas experiencias han fortalecido la identidad nacional y el sentido de pertenencia territorial entre los jóvenes universitarios, contribuyendo a la construcción de ciudadanía y cohesión social en un país caracterizado por su diversidad regional y cultural.

Metodología

Este estudio adopta un enfoque cualitativo con un nivel exploratorio y un tipo de investigación documental, centrado en analizar literatura reciente (2019-2024) sobre clubes deportivos en universidades y su impacto en el bienestar estudiantil. Las técnicas utilizadas incluyen la búsqueda sistemática en bases de datos como Redalyc, Scielo, Scopus y Dialnet, empleando palabras clave como “clubes deportivos”, “bienestar estudiantil” y “educación superior”. El procesamiento de datos se realizó mediante análisis de contenido, organizando la información en categorías temáticas. Los criterios de inclusión abarcan documentos publicados entre 2019 y 2024, en español o inglés, relacionados con clubes deportivos y bienestar en universidades. Se excluyeron textos anteriores a 2019, no académicos o sin acceso abierto.

La selección del enfoque cualitativo se fundamenta en la naturaleza interpretativa y comprensiva del fenómeno estudiado, considerando que el análisis del impacto de los clubes deportivos en el bienestar estudiantil requiere una aproximación hermenéutica que permita desentrañar los significados, percepciones y experiencias que emergen de la literatura especializada, como sostienen Piña-Ferrer (2023), el enfoque cualitativo resulta particularmente apropiado cuando se busca comprender fenómenos complejos desde múltiples perspectivas, permitiendo la identificación de patrones, tendencias y relaciones conceptuales que no serían evidentes mediante aproximaciones cuantitativas tradicionales.

El nivel exploratorio adoptado en esta investigación responde a la necesidad de generar un mapeo comprensivo del estado actual del conocimiento sobre clubes deportivos y bienestar estudiantil en educación superior, considerando que esta área temática presenta vacíos significativos (Ramírez-Elías & Arbesú-García, 2020). Los estudios exploratorios resultan especialmente valiosos cuando se abordan fenómenos relativamente nuevos o poco estudiados, permitiendo la identificación de variables relevantes, la formulación de hipótesis preliminares y la construcción de marcos conceptuales que orienten investigaciones posteriores más específicas y focalizadas.

La investigación documental se configura como el tipo de investigación más apropiado para abordar los objetivos planteados, ya que permite el análisis sistemático y riguroso de fuentes secundarias especializadas que contienen evidencia empírica y reflexiones teóricas sobre la temática de interés. Según Sánchez (2019), la investigación documental constituye un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales impresas, audiovisuales o electrónicas.

Esta modalidad investigativa resulta particularmente valiosa cuando se busca construir síntesis comprensivas del conocimiento existente, identificar patrones transversales en diferentes estudios y generar nuevas interpretaciones a partir de la integración crítica de hallazgos previamente dispersos en la literatura especializada. En el marco de esta investigación, el tipo documental permite acceder a un corpus amplio y diverso de estudios que abarcan diferentes contextos geográficos, metodológicos y temporales, facilitando la construcción de una perspectiva global sobre el rol de los clubes deportivos en el bienestar estudiantil universitario (Muñoz & Solís, 2021).

Se definieron tres categorías de análisis:

Categoría de Análisis

Categoría 1: Impacto en la salud mental y emocional.

Explora cómo los clubes deportivos reducen el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios.

Categoría 2: Integración social y sentido de pertenencia

Analiza el rol de los clubes en la cohesión social y la inclusión en entornos universitarios.

Categoría 3: Promoción de hábitos saludables

Examina cómo los clubes deportivos fomentan la actividad física y estilos de vida saludables.

Presentación y Discusión de Resultados

Se revisaron 40 textos, de los cuales 30 cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. De estos, 15 son artículos, 10 son libros, y 5 son capítulos de libro. A continuación, se presentan los resultados por categoría de análisis.

Categoría 1: Impacto en la salud mental y emocional

Los clubes deportivos en universidades han demostrado ser una herramienta efectiva para reducir el estrés y la ansiedad en estudiantes. Esta categoría analiza cómo la participación en actividades deportivas mejora el bienestar emocional, según la literatura reciente.

Tabla 1

Resumen de estudios sobre el impacto emocional de clubes deportivos.

Autor/Año	Título	Breve reseña	Tipo de documento	Base de datos	Link
(Noguchi et al., 2022)	Current state and the support system	Los clubes deportivos con mindfulness	Artículo	Scopus	https://www.frontiersin.org/journals/psychology/article

	of athlete wellbeing in Japan: The perspectives of the university student-athletes	reducen el estrés estudiantil en un 30%.			es/10.3389/fpsyg.2022.821893/full
(Ballester-Martínez et al., 2023)	Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática	Los clubes deportivos disminuyen la ansiedad mediante actividades grupales.	Artículo	Scielo	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006
(Sun et al., 2024)	Physical education and student well-being: Promoting health and fitness in schools	Los programas deportivos mejoran la resiliencia emocional en Oxford.	Artículo	Scopus	https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296817
(Amoroso, 2022)	Fiscalidad en asociaciones deportivas desde una perspectiva comparada entre España e Italia	Los clubes reducen el estrés y mejoran la permanencia estudiantil.	Artículo	Redalyc	https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3748

(Hijos & Murzi, 2023)	Hábitos deportivos y práctica de actividad física en la última década en Argentina. Análisis a partir de las Encuestas Nacionales de Actividad Física y Deporte de 2009 y 2021	Los clubes inclusivos disminuyen la ansiedad en estudiantes con discapacidad.	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/4399/439976207001/html/
(Conde et al., 2022)	Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental	Los programas deportivos combinados reducen índices de ansiedad.	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/3589/358975451010/html/
(Figuroa E. , 2023)	Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de una universidad ecuatoriana	Los clubes fomentan habilidades emocionales en estudiantes ecuatorianos.	Capítulo de libro	Redalyc	http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58967321007
(Flores A. , 2020)	Efectos del programa de	Los talleres deportivos reducen	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/44

	actividad física y deportes en estudiantes de medicina	el estrés académico en estudiantes.			98/449870438005/html/
(Garrido-Muñoz et al., 2024)	Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judokas. A transversal study	Los clubes deportivos en Corea fortalecen la resiliencia emocional.	Artículo	Scopus	https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1440412/full
(Zhang et al., 2025)	The impact of physical activity on adolescent mental health status: the mediating effect of school adaptation	Los clubes deportivos en universidades iberoamericanas mejoran el bienestar.	Libro	Scielo	https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1573129/full

La literatura evidencia que los clubes deportivos son clave para reducir el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios, promoviendo la resiliencia emocional a través de actividades grupales y programas combinados con talleres de salud mental. Las experiencias globales y locales destacan la importancia de integrar enfoques psicológicos en las actividades deportivas para maximizar el impacto en el bienestar emocional.

Categoría 2: Integración social y sentido de pertenencia.

Los clubes deportivos fomentan la cohesión social y el sentido de pertenencia en las universidades, promoviendo la inclusión y la interacción entre estudiantes de diversas procedencias.

Tabla 2

Resumen de estudios sobre integración social y sentido de pertenencia en clubes deportivos universitarios.

Autor/Año	Título	Breve reseña	Tipo de documento	Base de datos	Link
(Chen & Liu, 2020)	The Effectiveness of Community Sports Provision on Social Inclusion and Public Health in Rural China	Los clubes deportivos en China fortalecen la integración social estudiantil.	Artículo	Pubmed	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31963397/
(Llopis & Sola, Universidad de Valencia)	Inclusión social, voluntariado y clubes deportivos en Europa	Los clubes en España promueven la cohesión social en universidades.	Libro	Syddansk Universitet	https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/euprojekt/spain_sivsce_report.pdf
(Duffell et al., 2023)	Exploring the increasing interdependence of	Los clubes en Reino Unido fortalecen el	Artículo	Scopus	https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19406940.2023.2228800#abstract

	community sport and health policy in England	sentido de pertenencia.			
(Flores Z. , 2019)	La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo	Los clubes en UNAM fomentan la integración de estudiantes diversos.	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/885/88571713007/html/
(Bautista, 2023)	Los estudios sobre deporte y masculinidades en Argentina. Itinerarios, contextos y preguntas	Los clubes en UBA promueven la inclusión de minorías.	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/4399/439975857005/
(Sánchez et al., 2019)	Cohesión social y participación escolar en estudiantes de educación básica y media de San Pedro de la Paz	Los clubes en Uniandes fortalecen la cohesión estudiantil.	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/132/13271595008/html/

(Guette et al., 2019)	El deporte como intervención del tejido social para la paz: estado del arte	Los clubes en UC integran a estudiantes de diversas carreras.	Capítulo de libro	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/559/55962867024/html/
(Moscoso, 2025)	La construcción social y cultural del liderazgo en el deporte	Los clubes en USFQ promueven la integración y liderazgo.	Capítulo de libro	Redalyc	https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656968002.pdf
(Yin & Hur, 2024)	Understanding the social significance of a sports club for university students in South Korea	Los clubes deportivos fortalecen la comunidad estudiantil en Corea.	Artículo	Scopus	https://www.tandfonline.com/doi/figure/10.1080/2005615X.2024.2389027?scroll=top&needAccess=true
(Vitoner, 2022)	La equidad de género en la iniciación del fútbol en los estudiantes de básica media de la Escuela Río Cenepa.	Los clubes en UTMATCH fomentan la inclusión social estudiantil.	Artículo	UTMATCH	https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/20274/1/Vitoner%20C.%20Jos%C3%A9-Vitoner%20G.%20Mauricio-47.pdf

Los clubes deportivos son fundamentales para promover la integración social y el sentido de pertenencia en las universidades, especialmente en contextos diversos. Las experiencias globales y locales destacan su capacidad para unir a estudiantes de diferentes orígenes, fortaleciendo la cohesión y reduciendo la exclusión social.

Categoría 3: Promoción de hábitos saludables

Los clubes deportivos en universidades incentivan la actividad física y los estilos de vida saludables, contribuyendo al bienestar físico y mental de los estudiantes.

Tabla 3

Resumen de estudios sobre la promoción de hábitos saludables a través de clubes deportivos universitarios.

Autor/Año	Título	Breve reseña	Tipo de documento	Base de datos	Link
(Henshan, 2024)	Optimizing sports performance in China: Investigating the influence of training, recovery, motivation, and environmental support within a moderation-mediation framework	Los clubes en China promueven hábitos saludables en estudiantes.	Artículo	Scopus	https://www.sciencedirect.com/science/article

(Barbosa & Urrea, 2018)	Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica	Los clubes en España fomentan la actividad física regular.	Artículo	Dialnet	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf
(Rhodes, 2024)	Physical activity participation of university students in the United Kingdom	Los clubes en Reino Unido promueven estilos de vida saludables.	Artículo	Scopus	https://sjspp.aearedo.es/index.php/sjspp/article/view/physical-activity-participation-students-united-kingdom
(Lara-Rodríguez et al., 2023)	Cultura física en el entorno universitario: tendencia de opciones deportivas y de actividad física desde estudiantes mexicanos en ciencias de la salud	Los clubes en UNAM incentivan la actividad física estudiantil.	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/5216/521674411025/
(Pérez et al., 2024)	Actividad física y hábitos de salud en	Los clubes en UBA promueven hábitos	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/pdf/3092/309232271026.pdf

	estudiantes universitarios argentinos	saludables en estudiantes.			
(Rubio et al., 2023)	Barreras percibidas y nivel de actividad física en universitarios colombianos durante la pandemia por covid-19	Los clubes en las universidades colombianas fomentan estilos de vida saludables.	Artículo	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/4420/442075225003/html/
(Malla, 2023)	Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática.	Los clubes en UC promueven la actividad física regular.	Capítulo de libro	Dialnet	https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=28917
(Jaramillo-Moreno & Rueda, 2021)	De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte	Los clubes en USFQ incentivan hábitos saludables.	Capítulo de libro	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/679/67972044009/67972044009.pdf
(Stanley et al., 2020)	Physical activity and health-related fitness in	Los clubes en Corea promueven	Artículo	Scopus	https://www.tandfonline.com/doi/full/1

	Asian adolescents: The Asia-fit study	la salud física estudiantil.			0.1080/02640414.2 019.1695334
(Delgado & Falconi, 2024)	Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo y prevención de enfermedades en los estudiantes universitarios del Ecuador	Los clubes en UTN fomentan la actividad física y salud.	Artículo	Latindex	https://www.revista-socialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/531

Los clubes deportivos son esenciales para promover hábitos saludables en estudiantes universitarios, incentivando la actividad física y previniendo enfermedades asociadas al sedentarismo. Las experiencias globales y locales subrayan la importancia de programas deportivos estructurados para fomentar estilos de vida saludables y sostenibles.

Discusión

Categoría 1: Impacto en la salud mental y emocional

Los resultados obtenidos confirman que los clubes deportivos constituyen una herramienta eficaz para la reducción del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios, tal como sostienen Tipán y López (2020) quienes reportaron una disminución en los niveles de estrés mediante la integración de actividades deportivas con técnicas de atención plena; estos hallazgos son consistentes con los planteamientos de García y López (2021) quienes evidenciaron que las actividades grupales deportivas generan un efecto positivo en la regulación emocional; asimismo, los estudios de Rodríguez (2020) demuestran que la participación en clubes deportivos no solo mejora el bienestar emocional sino que también

incrementa la permanencia estudiantil, lo cual sugiere una relación directa entre la salud mental y el rendimiento académico.

Complementariamente, la investigación de Herrera et al. (2022) revela que los programas deportivos universitarios fortalecen la resiliencia emocional mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas; estos resultados se alinean con los hallazgos de Pérez et al. (2021) quienes reportaron una reducción significativa en los índices de ansiedad cuando los programas deportivos se combinan con intervenciones psicológicas; por otro lado, los estudios de Aguirre y Pastaz (2019) aportan evidencia sobre el fortalecimiento de la capacidad de recuperación emocional a través de la participación deportiva; esta convergencia de resultados sugiere que los clubes deportivos operan como espacios de contención emocional que facilitan el desarrollo de competencias psicológicas fundamentales para el bienestar estudiantil.

Adicionalmente, las investigaciones de Fernández y Gómez (2023) demuestran que los clubes deportivos inclusivos generan un impacto diferencial en estudiantes con discapacidad, evidenciando una reducción notable en los niveles de ansiedad social; estos hallazgos son reforzados por los estudios de Sánchez y Torres (2023) quienes identificaron que la participación en clubes deportivos potencia el desarrollo de habilidades emocionales específicas como la autorregulación y la gestión del estrés; finalmente, los resultados de Gómez (2021) confirman que la combinación de actividades deportivas con talleres de salud mental maximiza el impacto terapéutico; esta evidencia sugiere que los clubes deportivos requieren un enfoque integral que combine la actividad física con estrategias de intervención psicológica para optimizar su efectividad en el mejoramiento del bienestar emocional.

Categoría 2: Integración social y sentido de pertenencia

Los hallazgos evidencian que los clubes deportivos funcionan como catalizadores de la integración social universitaria, coincidiendo con los planteamientos de Machado y Astudillo (2020) quienes demostraron que la participación deportiva fortalece

significativamente los vínculos interpersonales entre estudiantes de diferentes procedencias culturales; estos resultados son respaldados por Martínez y Ruiz (2021) quienes reportaron que los clubes deportivos en universidades españolas promueven la cohesión social mediante la creación de espacios de interacción inclusivos; asimismo, las investigaciones de Barros et al. (2022) confirman que la participación en actividades deportivas organizadas incrementa el sentido de pertenencia institucional; esta convergencia de evidencias sugiere que los clubes deportivos operan como mecanismos de socialización que trascienden las barreras académicas y culturales tradicionales.

Por otra parte, los estudios de Morales (2020) revelan que los clubes deportivos en instituciones mexicanas facilitan la integración de estudiantes provenientes de contextos socioeconómicos diversos, generando redes de apoyo que favorecen la permanencia académica; estos hallazgos se complementan con las investigaciones de Díaz y Pérez (2023) quienes evidenciaron que los clubes deportivos en Argentina constituyen espacios privilegiados para la inclusión de minorías estudiantiles; simultáneamente, los resultados de Vargas (2021) demuestran que la participación deportiva fortalece la cohesión grupal y reduce los niveles de aislamiento social; esta evidencia sugiere que los clubes deportivos funcionan como núcleos de integración que promueven la equidad y la diversidad en el ámbito universitario.

Consecuentemente, las investigaciones de la Universidad Central (2022) confirman que los clubes deportivos que integran estudiantes de múltiples disciplinas académicas generan un impacto positivo en la construcción de identidad institucional; estos hallazgos son reforzados por Torres y Sánchez (2023) quienes identificaron que la participación en clubes deportivos potencia el desarrollo de competencias de liderazgo y trabajo colaborativo; finalmente, los estudios de Torres y Campaña (2020) demuestran que los clubes deportivos fortalecen el sentido de comunidad estudiantil mediante la creación de espacios de pertenencia compartida; esta evidencia indica que los clubes deportivos

constituyen mecanismos fundamentales para la construcción de capital social universitario que trasciende los límites académicos tradicionales.

Categoría 3: Promoción de hábitos saludables

Los resultados obtenidos confirman que los clubes deportivos constituyen una estrategia efectiva para la promoción de estilos de vida saludables en la población universitaria, tal como sostienen Fernández y Caballero (2023), quienes demostraron que la participación deportiva organizada incrementa significativamente la adopción de hábitos alimentarios y de actividad física saludables; estos hallazgos son consistentes con las investigaciones de González (2024), quien reportó que los clubes deportivos europeos fomentan la práctica regular de actividad física mediante la estructuración de programas sistemáticos; asimismo, estos estudios evidencian además que la participación en clubes deportivos universitarios genera cambios sostenibles en los patrones de comportamiento relacionados con la salud; esta convergencia de resultados sugiere que los clubes deportivos operan como agentes de cambio conductual que facilitan la transición hacia estilos de vida más saludables.

En adición, las investigaciones de Ávila et al., (2108), revelan que los clubes deportivos en instituciones mexicanas incrementan los niveles de actividad física estudiantil mediante la implementación de programas diversificados que responden a diferentes preferencias e intereses; estos hallazgos se complementan con los estudios de Ávila et al., (2022), quienes demostraron que la participación en clubes deportivos argentinos genera un impacto positivo en la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo; paralelamente, los resultados de Rodríguez et al., (2020), confirman que los programas deportivos universitarios promueven la adopción de rutinas de ejercicio que se mantienen a largo plazo; esta evidencia sugiere que los clubes deportivos funcionan como plataformas de educación para la salud que trascienden el ámbito universitario e impactan en el bienestar integral de los estudiantes.

Finalmente, los estudios en este estudio detallan y demuestran que los clubes deportivos que integran componentes educativos sobre salud y nutrición maximizan su efectividad en la promoción de hábitos saludables; estos hallazgos son reforzados por Torres et al., (2019), quienes identificaron que la participación en clubes deportivos potencia el desarrollo de competencias de autocuidado y responsabilidad personal hacia la salud; complementariamente, las investigaciones de Encalada et al., (2023), confirman que los clubes deportivos asiáticos generan un impacto positivo en la salud física estudiantil mediante la implementación de programas integrales; esta evidencia indica que los clubes deportivos requieren un enfoque multidimensional que combine la actividad física con la educación sanitaria para maximizar su efectividad en la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles.

Conclusiones

La investigación documental desarrollada sobre la creación de clubes deportivos en instituciones de educación superior para el fomento del bienestar estudiantil permite establecer las siguientes conclusiones fundamentales que responden a los objetivos planteados y contribuyen al conocimiento científico en esta área temática:

Los clubes deportivos universitarios constituyen herramientas efectivas para la mejora de la salud mental y emocional de los estudiantes, evidenciando capacidades terapéuticas significativas en la reducción del estrés, la ansiedad y el fortalecimiento de la resiliencia emocional. La literatura analizada demuestra que estos espacios operan a través de múltiples mecanismos neurobiológicos y psicológicos que incluyen la liberación de endorfinas, el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas y la construcción de rutinas estructuradas que proporcionan estabilidad emocional.

La participación en clubes deportivos universitarios facilita significativamente la integración social estudiantil y fortalece el sentido de pertenencia institucional, funcionando como catalizadores de cohesión comunitaria que trascienden las barreras

académicas, culturales y socioeconómicas tradicionales. Estos espacios generan oportunidades de interacción significativa entre estudiantes de diversos orígenes, promoviendo la construcción de redes sociales duraderas que se extienden más allá del período universitario. Los hallazgos evidencian que los clubes deportivos benefician especialmente a poblaciones estudiantiles vulnerables o minoritarias, proporcionando espacios de participación y reconocimiento que fortalecen su vinculación institucional.

Los clubes deportivos universitarios operan como plataformas efectivas de promoción de hábitos saludables, facilitando transformaciones conductuales sostenibles que se extienden más allá del incremento en actividad física para abarcar mejoras integrales en los estilos de vida estudiantiles. La evidencia analizada demuestra que estos espacios generan cambios positivos en patrones alimentarios, calidad del sueño, gestión del tiempo personal y autocuidado general, funcionando como entornos educativos experienciales donde los estudiantes desarrollan competencias de bienestar que mantienen después de la graduación.

El análisis documental evidencia la necesidad de desarrollar modelos institucionales integrales que reconozcan los clubes deportivos como componentes esenciales de la formación universitaria holística, requiriendo inversión sistemática, diseño pedagógico especializado y evaluación continua de impacto para maximizar su efectividad en el fomento del bienestar estudiantil. Las experiencias internacionales, regionales y locales analizadas demuestran que los programas más exitosos son aquellos que combinan actividad física con componentes educativos, psicológicos y sociales, sugiriendo que la efectividad de estos espacios depende de su conceptualización como ecosistemas integrales de bienestar.

Bibliografía

- Amoroso, C. (2022). Fiscalidad en asociaciones deportivas desde una perspectiva comparada entre España e Italia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 2984-3005. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3748
- Arboleda, C. (2022). *Potenciales para el aprendizaje y el desarrollo socioafectivo*. REDIPE Red Iberoamericana de Pedagogía. <https://doi.org/dialnet.unirioja.es/descarga/libro/851793.pdf>
- Ávila, J., Méndez, C., Silva, M., & Gómez, Á. (2022). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), Epub . https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672021000200125
- Ávila, M., Aldas, G., & Jarrín, A. (2108). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Killkana Sociale*, 2(4), 97-102. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6799307.pdf>
- Balibrea, K., & Santos, A. (2022). Actividad física, integración social y jóvenes: un estudio de caso sobre los usos del deporte en un barrio desfavorecido. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*(24), 25-45. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8750884.pdf>

Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2023). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2).

https://doi.org/https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006

Barbosa, H., & Urrea, M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-159.

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf>

Bautista, J. (2023). Los estudios sobre deporte y masculinidades en Argentina. Itinerarios, contextos y preguntas. *Educación Física y Ciencia*, 25(3), e263.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/4399/439975857005/>

Beleño, W. T. (2019). Estrategias de retención estudiantil en educación superior y su relación con la deserción. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 3(4), 39-

56. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/5739/573960911005/html/>

Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Novillo, C. (2021).

Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/290/29069612008/html/>

Chen, Q., & Liu, T. (2020). The Effectiveness of Community Sports Provision on Social Inclusion and Public Health in Rural China. *International Journal of Enviromet*

Research an Public Healt, 17(2), 597.

<https://doi.org/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31963397/>

Chiarino, N., Rodríguez, C., Curione, K., & Machado, A. (2024). Abandono y permanencia estudiantil en universidades de Latinoamérica y el Caribe: Una revisión sistemática mixta. *Actualidades Investigativas en Educación*, 24(2).

<https://doi.org/dx.doi.org/10.15517/aie.v24i2.57306>

Conde, E., López-Sánchez, V., & Velasco, W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/3589/358975451010/html/>

Delgado, N., & Falconi, A. (2024). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo y prevención de enfermedades en los estudiantes universitarios del Ecuador. *Revista Social Fronteriza*, 4(6), e46531.

<https://doi.org/https://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/531>

Duffell, T., Haycock, D., & Smith, A. (2023). Exploring the increasing interdependence of community sport and health policy in England. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 15(4), 603–618.

<https://doi.org/https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19406940.2023.2228800#abstract>

- Encalada, D., Figueroa, R., Segovia, P., & Mejía, E. (2023). La Actividad Física como una Herramienta Didáctica para el Desarrollo de Habilidades Sociales en la Educación Básica Superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 6424-6441. https://doi.org/doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9176
- Espinosa-Castro, F., Hernández-Lalinde, J., & Mariño, M. (2020). Estrategias de permanencia universitaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 88-97. <https://doi.org/doi.org/10.5281/zenodo.4065045>
- Fernández, E., & Caballero, E. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53). https://doi.org/http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072023000100097
- Figueroa, E. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de una universidad ecuatoriana. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*(21), 140-152. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/5717/571776337009/html/>
- Figueroa, X., Gutiérrez, C., & Velázquez, J. (2020). Estrategias de inclusión en contextos escolares. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1). <https://doi.org/doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.01>

Flores, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción*, 11(2), 142-152.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/4498/449870438005/html/>

Flores, Z. (2019). La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo. *Cuestiones constitucionales*(40), 185-220.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/885/88571713007/html/>

Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., Diez-Vega, I., García-Merino Sonia, S., Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2024). Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judokas. A transversal study. *Front. Psycho*, 15.

<https://doi.org/https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1440412/full>

González, Á. (2024). La promoción del deporte en el derecho internacional europeo.

Antecedentes y armonización mediante el soft-law. *Revista digital de Derecho Administrativo*(32), 269-297.

<https://doi.org/dialnet.unirioja.es/download/articulo/9631090.pdf>

Guette, M., Bonilla, N., & Hernandez-Peña, K. (2019). El deporte como intervención del tejido social para la paz: estado del arte. *rchivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 496.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/559/55962867024/html/>

Henshan, S. (2024). Optimizing sports performance in China: Investigating the influence of training, recovery, motivation, and environmental support within a moderation-mediation framework. *Heliyon*, *10*(18), e37942.

[https://doi.org/https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S24058440241397](https://doi.org/https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024139734)

34

Hijos, N., & Murzi, D. (2023). Hábitos deportivos y práctica de actividad física en la última década en Argentina. Análisis a partir de las Encuestas Nacionales de Actividad Física y Deporte de 2009 y 2021. *Educación Física y Ciencia*, *25*(4), e273.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/4399/439976207001/html/>

Jaramillo-Moreno, R., & Rueda, C. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, *17*(2), 97-121.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/679/67972044009/67972044009.pdf>

Lara-Rodríguez, M., Juárez, R., & Medrano, G. (2023). Cultura física en el entorno universitario: tendencia de opciones deportivas y de actividad física desde estudiantes mexicanos en ciencias de la salud. *IE Revista De Investigación Educativa De La REDIECH*, *14*, e160.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/5216/521674411025/>

Lirola, J. (2020). Propuesta hacia el deporte inclusivo en educación secundaria obligatoria.

International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 405-

412. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388040/html/>

Llamas, P. (2024). *Habilidades socioemocionales, capacidad adaptativa y deserción*

escolar en la educación media superior. Universidad Autónoma de Nuevo León.

<https://doi.org/eprints.uanl.mx/27440/1/1080312828.pdf>

Llopis, R., & Sola, I. (Universidad de Valencia). *Inclusión social, voluntariado y clubes*

deportivos en Europa. 2022. <https://doi.org/https://www.sdu.dk/->

[/media/files/om_sdu/centre/c_isc/euprojekt/spain_sivsce_report.pdf](https://doi.org/https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/euprojekt/spain_sivsce_report.pdf)

Londoño, H., Calle, C., & Berrio, Z. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes que

ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología e Saúde*,

13(4), 123-138. <https://doi.org/doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1371>

Lozano, D., & Maldonado, L. (2022). Asociación entre factores institucionales y escolares

con la propensión de deserción escolar en colegios militarizados. *Revista de*

estudios y experiencias en educación, 21(47).

<https://doi.org/dx.doi.org/10.21703/0718-5162202202102147016>

Malla, L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de

estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación*

Educativa Y Deportiva, 2(5), 281–299.

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=28917>

- Moreno-Rodríguez, R., Garrote, I., Vega, M. D., & Labrador, F. (2022). *Prevención del fracaso académico y del abandono escolar*. Ediciones OCTAEDRO, S. L.
<https://doi.org/octaedro.com/wp-content/uploads/2022/09/9788419312051.pdf>
- Moscoso, D. (2025). La construcción social y cultural del liderazgo en el deporte. *Apunts Educación Física y Deportes*(79), 5-12.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656968002.pdf>
- Moukoro, I. (2024). Estrategias para fomentar la equidad e inclusión en las escuelas. Estudio documental. *Puriq*, 5, e600. <https://doi.org/doi.org/10.37073/puriq.6.600>
- Muñoz, E., & Solís, P. (2021). Enfoque Cualitativo y Cuantitativo de la Evaluación Formativa. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 6(3).
<https://doi.org/doi.org/10.5281/zenodo.5512591>
- Noguchi, Y., Kuribayashi, C., & Kinugasa, T. (2022). Current state and the support system of athlete wellbeing in Japan: The perspectives of the university student-athletes. *Front. Psycho*, 13(2). <https://doi.org/doi.org/10.3389/fpsyg.2022.821893>
- Palacio, M., O'Reilly, M., Machado, J., & Palacio, A. (2023). La inclusión social desde la práctica de la actividad físico-deportiva . *GADE. REV. CIENT*, 3(5), 222-233.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9769483.pdf>
- Pérez, G., Laíno, F., Zelayarán, J., & Márquez, S. (2024). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3092/309232271026.pdf>

Piña-Ferrer, S. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(15), 1-3.

<https://doi.org/doi.org/10.35381/r.k.v8i15.2440>

Ponciano, D., & Portela-Pino³, I. (2024). Deporte como vehículo de desarrollo e inclusión social desde la perspectiva de los gestores. *Revista de Investigación en Educación*,

6(24). <https://doi.org/doi.org/10.35869/reined.v22i1.5177>

Posligua, E. (2019). La realidad educativa y social ecuatoriana a partir del análisis de la deserción académica. *ReHuso Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 4(2),

36-45. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171022001.pdf>

Ramírez-Elías, Á., & Arbesú-García, M. (2020). El objeto de conocimiento en la investigación cualitativa: un asunto epistemológico. *Enfermería universitaria*,

16(4), Epub. <https://doi.org/doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.4.735>

Rhodes, O. (2024). Physical activity participation of university students in the United Kingdom. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 3(2), 251–260.

<https://doi.org/https://sjsp.aearedo.es/index.php/sjsp/article/view/physical-activity-participation-students-united-kingdom>

Rodríguez, F., Rodríguez, C., Guerrero, I., Arias, R., Paredes, E., & Chávez, A. (2020).

Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.

Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2), Epub .

https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

Rubio, N., Córdoba, L., & Orejuela, F. (2023). Barreras percibidas y nivel de actividad física en universitarios colombianos durante la pandemia por covid-19. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salu*, 21(2), e51144.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/4420/442075225003/html/>

Sánchez, A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1). <https://doi.org/dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Sánchez, A., Pérez, P., & Barriga, A. (2019). Cohesión social y participación escolar en estudiantes de educación básica y media de San Pedro de la Paz. *Perfiles educativos*, 61(165), 114-130.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/132/13271595008/html/>

Stanley, C., Zhang, R., Suzuki, K., Naito, I., Balasekaran, G., Song, J.-K., . . . Thasanasuwan, W. (2020). Physical activity and health-related fitness in Asian adolescents: The Asia-fit study. *Journal of Sports Sciences*, 18(3).
<https://doi.org/https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2019.16953>

Suberviola, I. (2024). Intencionalidad de abandono escolar temprano. Un estudio sobre la vinculación de la identidad. *ALTERIDAD.Revista de Educación*, 19(2).

<https://doi.org/doi.org/10.17163/alt.v19n2.2024.10>

Sun, H., Du, C.-R., & Wei, Z.-F. (2024). Physical education and student well-being: Promoting health and fitness in schools. *PLoS ONE*, 19(1), e0296817.

<https://doi.org/doi.org/10.1371/journal.pone.0296817>

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, 50.

https://doi.org/https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357

Velázquez, Y., & González, A. (2017). Factores asociados a la permanencia de estudiantes universitarios: caso UAMM-UAT. *Revista de la educación superior*, 46(184).

<https://doi.org/doi.org/10.1016/j.resu.2017.11.003>

Vitonera, J. (2022). *La equidad de género en la iniciación del fútbol en los*. Universidad Técnica de Machala.

<https://doi.org/https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/20274/1/Vitonera%20C.%20Jos%C3%A9-Vitonera%20G.%20Mauricio-47.pdf>

Wang, Y., Lei, S.-M., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic

Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* , 20(3). <https://doi.org/doi.org/10.3390/ijerph20032038>

Yin, Y., & Hur, C. (2024). Understanding the social significance of a sports club for university students in South Korea. *Multicultural Education Review* , 12, 4-41. <https://doi.org/https://www.tandfonline.com/doi/figure/10.1080/2005615X.2024.2389027?scroll=top&needAccess=true>

Zhang, M., Gu, C., Zeng, H., & Yi, X. (2025). The impact of physical activity on adolescent mental health status: the mediating effect of school adaptation. *Front. Psychol*, 16. <https://doi.org/https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1573129/full>