



Rol del deporte en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida al ámbito laboral

The Role of Sport in the Acquisition and Transfer of Life Skills to the Workplace

Celia Marcen

Universidad de Zaragoza

Email: c.marcen@unizar.es

ORCID id: <https://orcid.org/0000-0001-5485-881X>

Palabras clave

- Desarrollo profesional
- Habilidades blandas
- Ocio serio
- Transferibilidad

Resumen

El deporte ha sido identificado como una herramienta clave para el desarrollo de habilidades blandas esenciales para la vida y el ámbito laboral. Este estudio analiza la percepción de deportistas sobre la adquisición y transferencia de estas habilidades a través de la práctica deportiva. Se empleó el cuestionario *Life Effectiveness Questionnaire* (LEQ) adaptado al ámbito deportivo para evaluar dimensiones como gestión del tiempo, competencia social, motivación al logro, liderazgo de tarea, control emocional, iniciativa activa, flexibilidad intelectual y autoconfianza. Los resultados muestran que la participación en el deporte competitivo predice puntuaciones más altas en estas habilidades, mientras que el deporte recreativo y de salud presentan valores inferiores. Además, el tiempo de dedicación semanal a la práctica deportiva es el factor más relevante en la adquisición de estas competencias, lo que refuerza el concepto de ocio serio deportivo como motor de desarrollo personal y profesional. Finalmente, se observan diferencias culturales en la motivación al logro, con puntuaciones más bajas entre participantes españoles en comparación con otras nacionalidades. Este estudio sugiere la necesidad de integrar el deporte en estrategias de empleabilidad para mejorar la inserción laboral y el desarrollo de habilidades transferibles.

Key words

- Professional development
- Soft skills
- Serious leisure
- Skill transfer

Abstract

Sports have been identified as a key tool for developing essential soft skills for both life and the workplace. This study examines athletes' perceptions of acquiring and transferring these skills through sports practice. The Life Effectiveness Questionnaire (LEQ), adapted for the sports context, was used to assess dimensions such as time management, social competence, achievement motivation, task leadership, emotional control, active initiative, intellectual flexibility, and self-confidence. Results show that participation in competitive sports predicts higher scores in these skills, while recreational and health-oriented sports display lower values. Moreover, weekly engagement in sports is the most relevant factor in acquiring these competencies, reinforcing the concept of serious leisure in sports as a driver of personal and professional development. Cultural differences in achievement motivation were also observed, with Spanish participants scoring lower compared to other nationalities. This study highlights the need to integrate sports into employability strategies to enhance labor market inclusion and transferable skills development.

Introducción

El deporte, desde sus orígenes, ha cumplido con una serie de funciones sociales, que han ido evolucionando a la par que la sociedad, desde la formación del carácter y su contribución en los procesos de pacificación en los jóvenes de las élites inglesas en la época de la revolución industrial a considerarse una herramienta de desarrollo personal, conformador de identidades y generador de cohesión social en la actualidad (García Ferrando y Lagardera 2009). Ejemplo de ello es que el 91,1% de los encuestados en la última encuesta de hábitos deportivos en España estaban muy o bastante de acuerdo con que el deporte es un medio para aprender a tener autodisciplina, 88,1% que permite relacionarse con otras personas, y un 77,4% que facilita el acercamiento intercultural (Centro de Investigaciones Sociológicas CIS 2024).

Reconociendo que el deporte no está exento de limitaciones, desigualdades estructurales ni posibles efectos negativos (especialmente en su vertiente de alto rendimiento), y evitando idealizarlo como una solución universal, a continuación se presentan algunas de las contribuciones de la práctica deportiva al desarrollo individual y social (Coalter 2007; Doty 2006; Durán 2013; Moldes y Briones, 2023; Nols et al. 2019).

La participación deportiva colabora a la construcción de lazos entre individuos de diferentes orígenes socioeconómicos y culturales, promoviendo valores como la tolerancia, el respeto o la solidaridad (Spaaij 2009). En comunidades urbanas marginadas ha sido utilizado como estrategia de reducción de la violencia y fortalecimiento del sentido de pertenencia. En contextos desfavorecidos, se ha convertido en una herramienta en diferentes programas de desarrollo (Coalter 2013).

Además, se ha considerado que el deporte facilita la adquisición y el desarrollo de habilidades blandas esenciales para la vida y para el ámbito laboral, tales como liderazgo, comunicación, trabajo en equipo, o la resiliencia (Brunton et al 2022). A nivel educativo destaca su potencial no solo en la mejora del bienestar físico, mental y emocional, sino que fortalece la autoestima y la disciplina en la población joven, favoreciendo un mejor rendimiento académico e incorporación al mercado laboral, así como menor involucramiento en conductas de riesgo (Eccles 2003; Gardner, Roth y Brooks-Gunn 2008; Rapún-López et al. 2024). En este sentido, el deporte ha sido identificado como un valioso recurso en estrategias de empleabilidad, tanto en estudiantes, que muestran una mayor capacidad de concentración, habilidades de trabajo en equipo y actitud positiva hacia el aprendizaje (Eccles 2003), como para jóvenes en situación de desempleo, mediante la adquisición de competencias clave, particularmente con población migrante y refugiados, facilitando su integración social (Moustakas 2022).

Desde una perspectiva de género, y a pesar de la histórica brecha en cuanto a la participación de hombres y mujeres en el deporte, diversos programas lo han utilizado como un medio de empoderamiento de las niñas y las mujeres jóvenes, proporcionándoles espacios seguros para su desarrollo personal y profesional, como, por ejemplo, capacidad de liderazgo (Hembrough et al 2024; Peo 2024).

Así pues, el deporte se ha mostrado como un potente vehículo para el aprendizaje y puesta en práctica de valores sociales ya que fomenta la cooperación, el respeto o la disciplina. A través de la práctica deportiva, los participantes desarrollan habilidades motrices a la par que interiorizan normas fundamentales para la convivencia. Algunos de los valores más destacados en los diferentes estudios son la disciplina y la responsabilidad, ya que aspectos tales como la adherencia a normas y reglamentos deportivos desarrolla una mentalidad estructurada y fomenta el cumplimiento de compromisos adquiridos, lo que resulta beneficioso para otros ámbitos de la vida, como pueden ser el académico y el laboral (Brunton et al. 2022). Además, los jóvenes que participan en actividades deportivas gestionan mejor su tiempo, lo que se traduce en mejores hábitos de estudio y de desempeño laboral (Rapún-López et al 2024).

El deporte fomenta el desarrollo de la resiliencia, mediante el afrontamiento de la adversidad, manejo de la frustración y las enseñanzas adquiridas mediante el fracaso. Además, en contextos deportivos de alta exigencia tales como el deporte de tecnifi-

cación y de alto rendimiento, los deportistas desarrollan una mentalidad de adaptación y superación constante, aspectos clave de la superación personal, que podrían ser transferidos a otros ámbitos de la vida cotidiana, ayudándoles a afrontar mejor los desafíos en el ámbito personal, académico y laboral (Faulkner 2024; Gozzoli, Palumbo y Zanoli 2023).

Otra de las habilidades que han sido estudiada profusamente es el trabajo en equipo, es decir, cómo la cooperación con compañeros para alcanzar metas comunes desarrolla habilidades interpersonales variadas, como la comunicación efectiva, la empatía o la resolución de conflictos (Eccles 2003). En los deportes de equipo, los jugadores y jugadoras deben aprender a compartir tareas y responsabilidades, así como a confiar en los demás, lo que refuerza aspectos clave como el liderazgo compartido (Gardner, Roth y Brooks-Gunn 2008), siendo el trabajo en equipo una de las habilidades más valoradas por los empleadores (Moustakas 2022). Además, Gardner, Roth y Brooks-Gunn (2008) encontró que una mayor duración e intensidad en la participación tendría mayores efectos a largo plazo.

Mediante la práctica deportiva se ponen juego valores de respeto y equidad; la mayoría de los deportes y organizaciones deportivas enfatizan el respeto por las reglas de juego, los compañeros, los rivales, los árbitros o jueces y por los entrenadores o entrenadoras, lo que enseña a los participantes la importancia de la justicia y la equidad (Spaaij 2009).

Finalmente, todo ello contribuye a que el deporte sea considerado, potencialmente, como una herramienta que fomenta el sentido de comunidad y la solidaridad, puesto que las actividades deportivas crean entornos donde las personas pueden crear vínculos sólidos, promover el apoyo mutuo y reforzar el sentido de pertenencia (Corvino et al 2023). Los deportes donde se enfatiza la cooperación desarrollan el altruismo, una mentalidad donde el éxito personal se vincula al bienestar del grupo (Roulin 2013).

Las habilidades para la vida o habilidades blandas son competencias psicosociales que permiten a las personas afrontar de manera eficaz las demandas y desafíos de la vida cotidiana (Martínez 2014; Melero 2010). Estas habilidades han sido denominadas "competencias para el siglo XXI, competencias para la empleabilidad, habilidades para la vida, habilidades genéricas, habilidades socioemocionales, competencias generales, habilidades relacionales, habilidades transversales y habilidades no cognitivas. Todas estas comparten el enfoque social e interpersonal y su versatilidad para transferir los aprendizajes de un campo a otro" (Barrantes y Valverde, 2020:

122). Varios estudios han analizado la adquisición de estas habilidades blandas a través del deporte y su transferibilidad. Checa et al (2024) mostraron cómo los estudiantes-deportistas desarrollan habilidades de comunicación y cooperación al reflexionar acerca de su práctica deportiva; la práctica deportiva podría así mismo estimular el pensamiento creativo y la capacidad de resolución de problemas en estudiantes universitarios y en deportistas adolescentes (Rapún-López et al 2024). Acevedo, Parra y Padierna (2024) investigaron cómo los programas deportivos estructurados (deporte formal) promueven el liderazgo y la responsabilidad en los jóvenes; mientras que Albán y colaboradores (2024) destacaron que estas actividades deportivas estructuradas fomentan habilidades sociales clave, tales como la cooperación, la comunicación o la resolución de conflictos en estudiantes de secundaria.

La evaluación de las habilidades para la vida en el contexto deportivo ha sido objeto de diversos estudios que buscan comprender cómo la práctica deportiva contribuye al desarrollo integral de los individuos. Algunos de estos estudios se han centrado en estudiantes (Albán et al. 2024; Allen et al. 2103; Checa et al 2024; Rapún-López 2024), en el deporte estructurado (Acevedo, Parra y Padierna 2024), en las carreras duales de los deportistas de alto rendimiento (Matsankos 2020) o en el deporte informal (Faulkner 2024; O'Connor y Penney 2021; Reyes-Hernández et al 2022; Vilanova y Puig 2016). Igualmente resultan interesantes para este trabajo los estudios acerca del "ocio serio" de Stebbins (2007), el cual describe actividades de ocio que requieren compromiso, esfuerzo sostenido y afiliación a una comunidad. A diferencia del ocio casual, el ocio serio implica una participación estructurada y prolongada en el tiempo, lo que facilita la acumulación de habilidades blandas como la autodisciplina, la perseverancia y la gestión del tiempo (Heo, Lee y Pedersen 2010).

Sin embargo, estos estudios plantean una serie de limitaciones tales como la necesidad de enfoques teóricos que profundicen en la maximización de beneficios del deporte en la empleabilidad (Commers, Theeboom y Coalter 2022; Gadais et al 2023), o la carencia de metodologías claras de evaluación e intervención (Corvino et al. 2023; Gozzoli1, Palumbo y Zanolli 2023). Supone una dificultad añadida no contar con un instrumento único para las diferentes orientaciones deportivas: deporte salud, recreación y deporte de competición.

Neill (2008) analizó el impacto que los programas de educación al aire libre tenían sobre la efectividad

en la vida de los participantes, desarrollando el "Life Effectiveness Questionnaire (LEQ)"; la versión inicial constaba de 11 factores y 64 ítems (LEQ-G), que luego se refinó a una versión más concisa de 8 factores y 24 ítems (LEQ-H). Los factores clave son Gestión del Tiempo, Competencia Social, Motivación de Logro, Flexibilidad Intelectual, Liderazgo de Tarea, Control Emocional, Iniciativa Activa y Autoconfianza. A pesar de no ser una herramienta diseñada para el contexto deportivo, presenta una serie de características que la hicieron idónea para este trabajo. Por una parte, ha sido aplicada con éxito con diferentes poblaciones y contextos culturales (Chua Bee, Cosmas y Hj Mahali 2018; Frauman y Waryold 2009; Scrutton 2015; Simar et al. 2020; Wang et al. 2008; Yildiz et al. 2017; YuChun, McCreary y Stenger-Ramsey 2024). Por otro lado, otros instrumentos e inventarios para evaluar las habilidades blandas o son difícilmente trasladables al contexto deportivo (Jardim et al. 2020), miden valores y no habilidades o competencias (Lee, Whitehead y Balchin 2000), o están formulados únicamente orientados al alto rendimiento (Reyes-Hernández et al 2022; Stöcker et al. 2023).

Este trabajo se enmarca dentro del proyecto EMPLOY_S Sport Skills for Employability (Erasmus + Sport Ref. 101088042) cuya finalidad ha sido llevar a cabo un estudio piloto de certificación de habilidades blandas a través del deporte (*sport skills*). En este proyecto participaron tres socios de dos países, España y Portugal. Como productos desarrollados en el mismo destacan un currículum visual de certificación de habilidades blandas desarrolladas a través del deporte (*sport skills*) así como materiales de formación para impartir talleres sobre la temática.

Por todo lo anterior el objetivo de este estudio ha sido evaluar las habilidades para una vida efectiva percibidas por una población de deportistas en relación a variables personales, deportivas y motivacionales, así como valorar las diferencias en el deporte de competición, salud y recreación. En este sentido se parte de las siguientes hipótesis:

- H1: La práctica deportiva regular se asocia positivamente con una mayor puntuación en habilidades para la vida.
- H2: El deporte competitivo predice niveles significativamente más altos de habilidades blandas que el deporte recreativo o de salud.
- H3: La intensidad del compromiso en la práctica deportiva es un mejor predictor de habilidades para la empleabilidad que la orientación de la práctica (salud, recreación, competición).

Método

Participantes

La muestra consistió en un total de 333 personas mayores de edad que practicaban deporte, los parti-

cipantes fueron reclutados en las actividades del proyecto EMPLOY_S, por parte de los tres socios y entre las diversas entidades dedicadas a la actividad física y el deporte que colaboraron en el mismo, siendo un 56,6% hombres y 43,4% mujeres. La Tabla 1 muestra las características de la muestra.

Tabla 1. Características de la muestra (%).

Sexo	Hombres	56,6
	Mujeres	43,4
Edad	18-29 años	26,8
	30-39 años	17,5
	40-49 años	30,1
	50-64 años	23,5
	65 o más años	2,1
Nivel educativo	Secundaria	10,2
	Formación Profesional/ Bachillerato	22,3
	Grado universitario /licenciatura	46,7
	Posgrado (master, doctorado)	20,8
Situación laboral	Trabajando	87,3
	En búsqueda del primer empleo	2,4
	En situación de desempleo	2,4
	Otras situaciones	7,9
Nacionalidad	Española	49,4
	Portuguesa	34,3
	Otras (13 países diferentes)	16,3
Modalidad deportiva	Deportes individuales	35,2
	Deportes colectivos	20,5
	Deportes en la naturaleza	17,5
	Deportes de oposición	16,9
	Deportes expresivos	9,3
	Deportes colaborativos	0,6
Orientación de la práctica	Deporte recreativo	40,4
	Deporte salud	33,7
	Deporte de competición	22
	Otros	3,9

Instrumentos

Se diseñó un cuestionario online que contenía una primera sección sobre datos sociodemográficos, una segunda sección relacionada con los hábitos deportivos y una tercera en la que se solicitaba a los participantes responder a una versión adaptada al ámbito deportivo de la *Life Effectiveness Questionnaire* (LEQ) de Neill (2008). Este instrumento consiste

en 24 ítems que se responden en una escala de tipo Likert de 8 puntos donde el 1 significa "falso" y el 8 "verdadero", y que saturan 8 dimensiones relacionadas con las habilidades blandas o habilidades para una vida efectiva: gestión del tiempo (TM), competencia social (SC), motivación de logro (AM), flexibilidad intelectual (IF), liderazgo de tarea (TL), control emocional (EC), iniciativa activa (AI), y autoconfianza (Sco).

Procedimientos

Una vez diseñado el cuestionario, este estudio se sometió y obtuvo dictamen favorable del Comité de Ética en la Investigación del Gobierno de Aragón CEI-CA, con referencia C.I. PI23/239, y Acta 09/2023 del 3 de mayo de 2023. Se realizó una doble traducción del instrumento del español al inglés y del inglés al portugués, por parte de dos personas bilingües en español-inglés y portugués-español. El link al cuestionario fue distribuido a un listado de organizaciones deportivas (asociaciones, clubes y federaciones deportivas) de las regiones de Aragón en España y de Anadia en Portugal. Los criterios de inclusión fueron tener 18 años o más y ser practicante de cualquier tipo de actividad físico-deportiva.

Análisis de datos

Una vez organizados y codificados los datos, se realizó un análisis estadístico descriptivo e inferencial. El análisis se realizó con Python versión 3.11.8. En primer lugar, se calcularon el conteo, media y desviación estándar para las variables numéricas y porcentajes para las variables categóricas. Posteriormente se analizaron las correlaciones entre variables mediante la prueba de correlación de Spearman, apropiada para variables ordinales sin necesidad de una distribución normal. A continuación, se realizó una regresión lineal múltiple para evaluar el impacto de las variables categóricas en la variable numérica "puntuación total en LEQ", lo que nos permitió identificar qué factores tienen una influencia significativa en la predicción de esta variable.

Finalmente se realizó un análisis de conglomerados (*clustering*) utilizando el algoritmo de K-Means para segmentar a los individuos en función de sus características numéricas. Se determinó que el número óptimo de clústeres era 3 utilizando el método del codo. Los clústeres obtenidos se interpretan de la siguiente manera:

- Clúster 0: Grupo intermedio, con valores promedio en todas las variables.
- Clúster 1: Grupo con menor participación en las actividades deportivas y menores valores en las métricas analizadas.
- Clúster 2: Grupo con mayor dedicación a la actividad deportiva y valores más altos en todas las métricas.

Por último, se realizó un análisis de correlación entre los clústeres y las variables numéricas (puntuación total y por dimensión de la LEQ).

Resultados

La media de puntuación para las habilidades para una vida efectiva en la población de practicantes de actividad físico-deportiva fue de 6,09 ($\pm 1,07$) y para cada una de las dimensiones la media fue de 6,08 ($\pm 1,69$) para gestión del tiempo (TM), 5,92 ($\pm 0,64$) para competencia social (SC), 6,14 ($\pm 0,72$) para motivación de logro (AM), 6,06 ($\pm 0,64$) para flexibilidad intelectual (IF), 5,41 ($\pm 1,08$) para liderazgo en la tarea (TL), 6,37 ($\pm 0,50$) para control emocional (EC), 6,65 ($\pm 0,61$) para iniciativa activa (AI) y 5,87 ($\pm 0,78$) para autoconfianza (Sco).

El deporte de competición muestra puntuaciones ligeramente superiores en total, así como en todas las dimensiones, por encima del deporte recreativo y del de salud (Tabla 2). Estas diferencias son mayores en liderazgo a la tarea y motivación de logro con más de un punto de diferencia, mientras que son menores en gestión del tiempo (0,2-0,3) o en control emocional (0,3-0,6). La puntuación más alta la marca iniciativa activa entre aquellos que compiten (7,24 sobre un total de 8 puntos), mientras que la más baja se da en liderazgo de tarea entre quienes realizan deporte salud (5,02 puntos).

Tabla 2. Puntuaciones por dimensiones en LEQ por orientación de la práctica deportiva.

		Competición	Recreación	Salud
Media general		6,71	6,02	5,82
Gestión del tiempo	TM	6,33	6,12	5,99
Competencia social	SC	6,54	5,88	5,60
Motivación de logro	AM	6,96	6,00	5,81
Flexibilidad intelectual	IF	6,72	5,90	5,86
Liderazgo de tarea	TL	6,27	5,31	5,02
Control emocional	EC	6,75	6,43	6,10
Iniciativa activa	AI	7,24	6,57	6,46
Autoconfianza	Sco	6,66	5,82	5,52

El análisis de correlaciones reflejó varias correlaciones moderadas entre no haber competido nunca y ciertas habilidades para la vida como el liderazgo de tarea ($p=-0,327$) y motivación al logro ($p=-0,313$), así entre ejercitarse más de 5 horas a la semana e iniciativa activa ($p=0,322$), en este caso positiva. Tener la nacionalidad española correlaciona también moderadamente con la motivación al logro ($p=-0,317$). La mayoría del resto de variables correlacionan, pero en rango de bajo a moderado. Sin embargo, no se encontraron correlaciones con la orientación de la práctica (recreativa, competitiva o de salud).

El análisis de regresión lineal múltiple explica el 35,7% de la varianza en la variable dependiente (puntuación total en la LEQ), siendo el modelo estadísti-

camente significativo en general. Las variables que aparecen con impacto significativo en el mismo son el tiempo semanal dedicado al deporte (+54,21; $p=0,008$ para 5h o más a la semana y +43,63; $p=0,031$ para entre 3 y 5 horas a la semana de práctica); también el objetivo de la práctica cuando esta es recreativa (-20,18; $p=0,012$), así como competir a nivel internacional (-105,28; $p=0,016$). No hay una relación estadísticamente significativa con la edad, el género, el nivel académico o la nacionalidad.

El análisis por conglomerados resulta de especial interés dado que cada uno de ellos atiende a un estilo de práctica y, por lo tanto, a unos hábitos deportivos. La puntuación total, así como por cada una de las dimensiones para los tres clústeres identificados se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3. Puntuaciones en la LEQ (total y por dimensión) por clúster.

Cluster	Total	TM	SC	AM	IF	TL	EC	AI	Sco
0	159,8	19,8	19,5	20,3	20,2	18,2	20,5	21,5	19,4
1	95,6	12,9	11,2	11,7	11,1	9,1	13,8	14,4	11,2
2	330,6	42,6	39,3	39,3	40,6	41,3	42,6	43,3	41,3

Como puede observarse la puntuación total es mayor en el clúster 2, integrado por aquellos participantes con mayor implicación en la práctica deportiva, seguidos por quienes presentan valores promedio (clúster 0) para finalizar con quienes practican con menor implicación (clúster 1). Este mismo patrón se

repite al analizar los resultados por cada una de las dimensiones de la LEQ. La Figura 1 muestra cómo varían los valores de la puntuación total en cada uno de los clústeres identificados. Se observa que los valores del total son significativamente diferentes entre los clústeres, con algunos casos fuera en cada grupo.

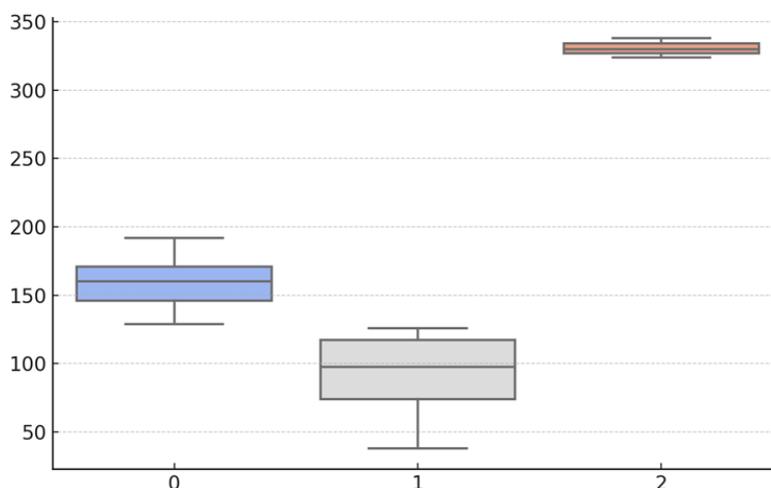


Figura 1. Distribución de la puntuación en LEQ por clúster.

Algunas variables tienen una correlación moderada a fuerte con los clústeres. En particular, las variables puntuación total y competencia social tienen correlaciones fuertes (-0,65 y -0,61 respectivamente) lo que sugiere que los valores más altos en estas están relacionados con la pertenencia a ciertos clústeres.

También se observan correlaciones significativas moderadas con flexibilidad intelectual (-0,59), motivación al logro (-0,59) o iniciativa activa (-0,59), liderazgo en la tarea (-0,58), autoconfianza (-0,57), gestión del tiempo (-0,5) y control emocional (0,48), lo que indica que estas variables influyen en la clasificación dentro de los grupos clúster identificados. Como la correlación es negativa, esto significa que los valores más altos en estas métricas están más asociados con clústeres de menor índice, lo que confirma que el clúster 2 (de alta actividad) tiene los valores más elevados en estas variables.

Discusión y conclusiones

Este trabajo ha consistido en analizar, mediante el cuestionario LEQ, la percepción que las personas que practican actividad física y deporte tienen acerca de la adquisición de habilidades blandas a través del deporte (*sport skills*). Respecto a la muestra original de practicantes de actividades recreativas al aire libre (Neill 2008), los deportistas puntúan más alto en iniciativa activa, control emocional, autoconfianza y liderazgo de tarea; puntúan de forma similar en competencia social y por debajo en motivación al logro, flexibilidad intelectual y gestión del tiempo. También fueron considerablemente más altas en todas las dimensiones comparado con estudios realizados con estudiantes de educación secundaria (Wang et al 2008). En un estudio realizado con estudiantes de bachillerato (Marais 2018) solo el liderazgo a la tarea y la autoconfianza aparecen con puntuaciones más altas que la población de deportistas. Por lo tanto, la práctica deportiva podría contribuir a la adquisición y mejora de estas habilidades blandas en mayor medida que lo hacen otro tipo de actividades, confirmado la hipótesis 1 (H1) de este estudio.

Las puntuaciones más altas en la población de deportistas se obtuvieron en la habilidad de iniciativa activa, que se define como que el sujeto inicia la acción en situaciones nuevas, suele estar atareado, es energético y activamente involucrado en diferentes tareas en línea con Feraco y Meneghett (2022). Le sigue en puntuación el control emocional, definido como la capacidad de mantenerse en calma en situaciones nuevas, cambiantes o estresantes (Neill 2008: 126) y que ya había sido identificado en Cachón-Zagalaz (2020).

Es decir, que, en este sentido, el deporte supondría un entrenamiento para las situaciones donde prima la incertidumbre, así como para tomar la iniciativa a la hora de actuar en estas. Por el contrario, la gestión del tiempo, entendida como hacer un uso óptimo del tiempo, con una gestión del tiempo efectiva, malgastando lo mínimo, es la habilidad que ha obtenido menor puntuación seguida de el liderazgo de tarea, que se define como el individuo que lidera y motiva a otros efectivamente cuando hay que realizar una tarea (Neill 2008: 126). Esto contradice estudios previos centrados en demostrar el rol del deporte precisamente en la mejora del liderazgo (Feraco y Meneghett 2022; Matsankos et al. 2020; de Prada, Mareque y Portela-Pino 2021) así como la función en la mejora de la capacidad organizativa para gestionar los tiempos (Matsankos et al 2020; Portela-Pino et al 2021). Otras habilidades habitualmente mencionadas en los escasos estudios que se han realizado, tales como la autoconfianza (Matsankos et al. 2020; Reyes-Hernández et al 2022), quedan en una posición intermedia en este estudio.

Por otro lado, la participación en competiciones deportivas tendría un efecto en el liderazgo a la tarea y la motivación al logro, obteniendo puntuaciones más bajas en ambas quienes nunca han participado en competiciones deportivas. La experiencia competitiva podría, así pues, fomentar habilidades como la toma de decisiones, la planificación y la persistencia en la consecución de objetivos (Vallerand 2015; López-Walle et al. 2011), tal como se planteaba en H2.

Sin embargo, el nivel competitivo también parece afectar a los recursos y estrategias utilizados, puesto que son quienes compiten a nivel internacional quienes obtienen una menor puntuación total en la escala de habilidades para una vida efectiva. Esto podría explicarse debido a la alta especialización que este nivel competitivo requiere ya que, al estar tan centrados en su disciplina, los deportistas del alto nivel podrían desarrollar menos habilidades transferibles a otros ámbitos de la vida (Côté, Lidor y Hackfort 2009); el deporte de competición de alto nivel puede generar altos niveles de exigencia y estrés, lo que podría afectar a la percepción de autocontrol (Pensgaard y Roberts 2003). Además, podrían contar con una menor diversificación de experiencias vividas, en relación a deportistas que compiten a nivel local o amateur, y, por lo tanto, menores posibilidades de un desarrollo integral (Sagar y Stoeber 2009).

El factor que mejor predice la puntuación total de las habilidades para una vida efectiva en la población de deportistas es el tiempo dedicado a la práctica deportiva, tal como establecía H3. Este hallazgo es consistente con el concepto de «ocio serio deportivo» (Stebbins 2007).

El análisis de clústeres, que evalúa el grado de implicación en la práctica deportiva, sugiere que la adquisición de habilidades no está determinada por el tipo de modalidad deportiva o por la orientación de la práctica (competitiva, recreativa o de salud), sino por el grado de compromiso y la constancia en la actividad. Esto respalda la idea de que la participación prolongada en entornos de ocio serio permite el desarrollo de habilidades transferibles a otras áreas de la vida, como la comunicación, el liderazgo y la resolución de problemas (Gould y Carson 2008), y contribuye de esta forma a un mejor conocimiento sobre la transferencia de habilidades para la vida adquiridas en el ámbito deportivo.

Asimismo, la dedicación semanal a la práctica deportiva y la afiliación a organizaciones deportivas actúan como factores facilitadores del desarrollo de habilidades blandas. La estructura organizativa y el sentido de comunidad que caracteriza al ocio serio promueven la identidad personal y la integración social, elementos clave para la formación de competencias de vida (Côté, Lidor y Hackfort 2009). Además, la continuidad en la práctica deportiva, ya sea competitiva o recreativa, refuerza la capacidad de autorregulación y resiliencia en los participantes, contribuyendo a su desarrollo personal y profesional (Strachan, Côté y Deakin 2011).

Estos resultados sugieren que la clave para el desarrollo de habilidades para la vida en deportistas no radica en la orientación de la práctica, sino en la intensidad del compromiso y la inmersión en la actividad. Por lo tanto, fomentar la participación en contextos de ocio serio deportivo desde edades tempranas podría ser una estrategia efectiva para fortalecer el capital humano y social de los individuos (Stebbins 2018).

El hecho de que, en todas las dimensiones del cuestionario, la práctica competitiva obtenga puntuaciones más altas que la recreativa y la orientada a la salud, reafirma la importancia del deporte formal en la socialización deportiva y el desarrollo de habilidades clave. El deporte formal, caracterizado por su estructura organizada, reglas establecidas y objetivos competitivos, ha sido ampliamente asociado con una mayor longevidad deportiva, lo que a su vez contribuye a una mayor adquisición de habilidades deportivas específicas o *sport skills* (Fraser-Thomas, Côté y Deakin 2005).

Por un lado, estudios han señalado que los deportistas que participan en estructuras formales y competitivas tienden a permanecer más tiempo vinculados al deporte, lo que fortalece su desarrollo de habilidades técnicas, tácticas y psicológicas (Côté, Baker y Abernethy 2007). Este proceso de acumu-

lación progresiva de habilidades es esencial en la formación deportiva y se relaciona con el desarrollo de la especialización y la experiencia dentro de la disciplina (Ericsson, Krampe y Tesch-Römer 1993). A diferencia de las prácticas recreativas u orientadas a la salud, el entorno competitivo del deporte formal exige a los atletas no solo mejorar continuamente sus capacidades físicas y técnicas, sino también desarrollar estrategias para enfrentar la presión, gestionar el tiempo y mejorar su toma de decisiones bajo condiciones de estrés.

Por otra parte, el deporte formal ha sido históricamente vinculado con la formación del carácter. Este tipo de deporte, al involucrar competición, superación de desafíos y cooperación dentro de un marco reglamentado, promueve valores como la responsabilidad, el respeto, la resiliencia y el autocontrol (Shields y Bredemeier 2007). Investigaciones han demostrado que la participación en programas deportivos estructurados puede fortalecer el desarrollo moral y ético de los deportistas, ya que se enfrentan a situaciones donde deben tomar decisiones justas y demostrar integridad (Vidoni y Ward 2009). Además, la naturaleza del deporte competitivo fomenta la autorregulación emocional y la capacidad de afrontar tanto el éxito como el fracaso, aspectos fundamentales para el crecimiento personal y la socialización positiva (Hodge y Danish 1999).

En este sentido, el deporte formal sigue siendo el espacio donde se refuerzan de manera más efectiva los valores y habilidades para la vida en comparación con el deporte recreativo o de salud. Es decir, los valores del deporte competitivo contribuirían en mayor medida a generar riqueza y desarrollo económico que otros ámbitos, siguiendo la teoría del capital humano (Muros y Arribas, 2018). Sin embargo, es importante considerar que el impacto positivo del deporte formal en la formación del carácter depende de la calidad del entorno deportivo y del tipo de liderazgo ejercido por entrenadores y educadores deportivos (Gould y Voelker 2010).

Finalmente, el hallazgo de que los participantes con nacionalidad española presentan menor motivación al logro en comparación con aquellos de otras nacionalidades puede explicarse por factores socio-culturales, educativos y deportivos que influyen en la percepción del éxito y el esfuerzo en la actividad deportiva, es decir, en una socialización deportiva diversa según el contexto socio-cultural. En países con una cultura deportiva más competitiva y meritocrática, los atletas tienden a desarrollar un mayor enfoque en la superación personal y la excelencia deportiva, mientras que en contextos donde el deporte es visto principalmente como una actividad recreativa o so-

cial, la orientación hacia el logro puede ser menos marcada (Mallett y Hanrahan 2004). El sistema educativo y deportivo en España ha sido señalado por su enfoque menos competitivo y más inclusivo, lo que, si bien favorece la adherencia a la actividad física y la participación deportiva general, puede traducirse en una menor presión social para alcanzar el éxito competitivo (Cervelló et al. 2007). En contraste, en otros países donde el deporte es una vía clara para la movilidad social o el acceso a oportunidades educativas y laborales, la motivación al logro suele ser más alta, ya que el rendimiento deportivo puede estar directamente vinculado con beneficios personales y profesionales a largo plazo (Horn 2008). En este sentido, la menor necesidad de logro en España se ha explicado con base en una cultura más colectivista que otras sociedades más individualistas como las anglosajonas (Paez et al. 2002), lo que deriva en una menor competencia y búsqueda de logros individuales. A ello se unen factores históricos como el hecho que España vivió en una dictadura hasta casi los años 80 del siglo pasado, régimen donde predominaban los valores de obediencia y conformismo (Nuñez, 2010) o una larga tradición en la que el fracaso es valorado de forma muy negativa (Herrero, 2018).

Limitaciones y líneas futuras de investigación

A pesar de los hallazgos relevantes sobre la relación entre la práctica deportiva y la empleabilidad, este estudio presenta una serie de limitaciones que deben ser consideradas en futuras investigaciones:

1. Muestra limitada a dos países. Aunque el estudio tiene un carácter internacional al haberse realizado en España y Portugal, y haber contado con deportistas de 15 países, la generalización de los resultados sigue siendo limitada. Sería necesario expandir la investigación a otros países con distintos modelos deportivos, educativos y laborales para obtener una visión más amplia del fenómeno.
2. Perfil educativo elevado de la muestra. La muestra está compuesta en su mayoría por personas con un alto nivel educativo (dos tercios tienen estudios superiores). Si bien los datos de encuestas nacionales indican que las personas con mayor nivel educativo tienden a practicar más deporte (CIS 2024), la ausencia de participantes con menor nivel de instrucción limita la extrapolación de los resultados. Sería interesante explorar cómo el deporte impacta en poblaciones con menor acceso a

educación superior y evaluar su potencial en contextos de vulnerabilidad social.

3. Necesidad de validar herramientas específicas para deportistas. Si bien el *Life Effectiveness Questionnaire* (LEQ) ha sido adaptado al ámbito deportivo, no ha sido diseñado específicamente para evaluar la empleabilidad en deportistas. Es necesario desarrollar y validar instrumentos más específicos que permitan medir con mayor precisión la transferencia de habilidades deportivas al mundo laboral.

Para superar las limitaciones mencionadas y avanzar en el conocimiento sobre la relación entre deporte y empleabilidad, se proponen las siguientes líneas de investigación:

1. Ampliación de la muestra a nivel internacional. Se recomienda realizar estudios en otros países para analizar cómo diferentes modelos deportivos y sistemas educativos influyen en la adquisición y transferencia de habilidades laborales.
2. Estudios con poblaciones de menor nivel educativo y en situación de vulnerabilidad. Investigar el impacto del deporte en poblaciones con menor nivel de formación y en colectivos con riesgo de exclusión social permitiría comprender mejor el papel del deporte en la empleabilidad y la integración social.
3. Evaluaciones pre y post en programas de intervención basados en el deporte. Implementar diseños de investigación que incluyan mediciones antes y después de programas deportivos dirigidos a mejorar la empleabilidad, especialmente en jóvenes en situación de desempleo o migrantes (Coalter, Theeboom y Truyens 2020; Morgan, Bowles y Bush 2023).
4. Estudios longitudinales sobre el impacto del deporte en la trayectoria laboral. Realizar un seguimiento a lo largo del tiempo para evaluar cómo las habilidades adquiridas en el deporte influyen en la inserción y el éxito laboral en diferentes sectores.
5. Investigación sobre la relación entre el abandono deportivo en universitarios y la pérdida de habilidades para la empleabilidad. La etapa universitaria es un período donde se produce un notable abandono de la práctica deportiva (Lau et al. 2014), lo que podría afectar el desarrollo y mantenimiento de habilidades transferibles al ámbito laboral. Incluir a más universitarios en la muestra permitiría evaluar cómo este abandono influye en la adquisición y retención de competencias.

Los resultados de este estudio confirman el papel fundamental del deporte en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida y la empleabilidad. A través de la evaluación de dimensiones como la gestión del tiempo, la competencia social, la motivación al logro, el liderazgo de tarea, el control emocional, la iniciativa activa, la flexibilidad intelectual y la autoconfianza, se ha evidenciado que la práctica deportiva, especialmente en su modalidad competitiva, favorece el desarrollo de competencias clave para el ámbito laboral. Además, el tiempo de dedicación semanal al deporte emerge como el principal predictor de una mayor puntuación en estas habilidades, lo que refuerza la relevancia del ocio serio deportivo como una vía efectiva para la formación personal y profesional.

Asimismo, los hallazgos sugieren que la orientación de la práctica deportiva (competitiva, recreativa o de salud) no es tan determinante como el grado de implicación y continuidad en la actividad. Sin embargo, se identifican diferencias culturales en la motivación al logro, lo que sugiere que el contexto social y educativo influye en la percepción del esfuerzo y el éxito en el deporte.

Financiación

Financiado por la Unión Europea (Erasmus + Sport Ref. 101088042). Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su autora y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Referencias

Acevedo, Margarita. M., Elkin Parra y Juan Carlos Padierna. 2024. "Habilidades para la vida: una estrategia en deporte". *Acción Motriz*, 34(1): 108–120. <https://accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/340>

Albán, Edison J., Augusto P. Bernal, Carlos A. Suarez, Luis G. Samaniego, Edith J. Ferigra, Sergio L. Moreira y Karol L. Moreira. 2024. "Potenciando Habilidades Sociales a Través de Actividades Deportivas: Un Enfoque Innovador en la Educación". *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4): 3016-3038. doi:10.37811/cl_rcm.v8i4.12549.

Allen, Kerry, Steve Bullough, Doug Cole, Simon Shibli y Jayne Wilson. 2013. "The impact of engagement in sport on graduate employability". *British Universi-*

ties and Colleges Sport 2013: 1-59. <https://www.voced.edu.au/content/ngv:57423>.

Barrantes, Lena y Evelyn Valverde. 2020. "El papel de las habilidades transferibles y el aprendizaje vivencial en la formación universitaria de docentes de inglés". *Márgenes Revista de Educación de la Universidad de Málaga* 1(2): 120-137.

Brunton, Julie A., Francisco J. Cánovas-Álvarez, Lourdes Meroño, Alejandro Leiva-Arcas, José L. Arias-Estero, Elena Conde, Emanuele Isidori, Andrew Decelis, Charalampos Samatzis, Alper Yildiz, Yeliz I. Dogan, Alessandra Fazio, Oliver Mallia, Athanasios Kousteliso y Antonio Sánchez-Pato. 2020. "Implementing the European Sports Leadership Programme: A vehicle to help development graduate workplace competencies." *Journal of Human Sport and Exercise* 17(3): 553-566. doi:10.14198/jhse.2022.173.07.

Cachón-Zagalaz, Javier, María Sánchez-Zafra, Amador Lara-Sánchez, María Luisa Zagalaz-Sánchez y Daniil Shmatkov. 2020. "Study on the relationship between physical activity and the development of professional competence: Findings from a study in Ukraine". *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3): 591-607. doi:10.14198/jhse.2020.153.10

Cervelló, Eduardo, David Escartí, Luis J. Balagué, y Ramón Guzmán. 2007. "La Teoría de Metas de Logro y la Práctica Físico-Deportiva: Estado de la Cuestión". *Revista de Psicología del Deporte* 16 (3): 89-98.

Checa, Irene, Cristina López de Subijana, Marta Borrueco y Yago Ramis. 2024. "Aprendizaje de habilidades para la vida en estudiantes-deportistas: el papel del entrenador". *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2): e14. doi:10.5093/rpadef2024a1500006.

Chua Bee, Seok, Gertrude Cosmas y Saidatul N. Hj Mahali. 2018. "The Link between Life Effectiveness, Well-Being and Life Satisfaction Among Communities of Sepanggar Island in Sabah". *International Journal of Engineering & Technology* 7(3-25): 241-244.

Coalter, Fred, Marc Theeboom y Jasper Truyens. 2020. "Developing a programme theory for sport and employability programmes for NEETs". *International Journal of Sport Policy and Politics*, 12(4): 679–697. doi:10.1080/19406940.2020.1832136

Commers, Tessa, Marc Theeboom y Fred Coalter. 2022. "Exploring the design of a sport for employability program: A case study". *Frontiers in sports and active living* 4: 942479. doi:10.3389/fspor.2022.942479

Corvino, Chiara, Marcelo Moriconi, Cátia M. Costa y Chiara D'Angelo. 2023. "Sport as a tool for social inclusion, employment, and improved health". *Frontiers in Sports and Active Living* 5: 1273858. doi:10.3389/fspor.2023.1273858

- Côté, Jean, Joseph Baker, y Bruce Abernethy. 2007. "Practice and Play in the Development of Sport Expertise". En *Handbook of Sport Psychology*, editado por Gershon Tenenbaum y Robert C. Eklund, 3rd ed., 184-202. Hoboken, NJ: Wiley.
- Côté, Jean, Ron Lidor, y Dieter Hackfort. 2009. "ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates About Youth Sport Activities That Lead to Continued Participation and Elite Performance". *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 7 (1): 7-17.
- Doty, Joseph. (2006). "Sports build character?!". *Journal of college and character*, 7(3), 1-9. doi:10.2202/1940-1639.1529.
- Duran, Javier (2013). "Ethics in Sport Competition: Values and Negative Values in Competitive Sports". *Materiales para la historia del deporte*, 11. <http://hdl.handle.net/10433/2480>
- Eccles, Jacquelynne S., Bonnie L. Barber, Margaret Stone y James Hunt. 2003. "Extracurricular activities and adolescent development". *Journal of Social Issues* 59(4): 865-889. doi:10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x.
- Ericsson, K. Anders, Ralf Th. Krampe, y Clemens Tesch-Römer. 1993. "The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance". *Psychological Review* 100 (3): 363-406. doi:10.1037/0033-295X.100.3.363.
- Faulkner, Christopher. 2024. "'I have a small window of time left that I'm going to do it': Transitions, risk and life-planning in the careers of mobile athletes". *International Review for the Sociology of Sport*. doi:10126902241303801.
- Feraco, Tommaso y Chiara Meneghetti. 2022. "Sport Practice, Fluid Reasoning, and Soft Skills in 10- to 18-Year-Olds". *Frontiers in Human Neuroscience*, 16: 857412. doi:10.3389/fnhum.2022.857412
- Fraser-Thomas, Jessica L., Jean Côté, y Janice Deakin. 2005. "Youth Sport Programs: An Avenue to Foster Positive Youth Development". *Physical Education and Sport Pedagogy* 10 (1): 19-40. doi:10.1080/1740898042000334890.
- Frauman, Eric y Diane Waryold. 2009. "Impact of a wilderness orientation program on college student's life effectiveness". *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 1(2): 191-209. <https://js.sagamorepub.com/index.php/jorel/article/view/6590>.
- Gadais, Tegwen, Natalia Valera, Victoria Soto, Sandra Vinazco y Mauricio Garzón. 2023. "How sport changed my life? Description of the perceived effects of the experiences of young Colombians throughout a sport for development and peace program". *Frontiers in Sports and Active Living* 5: 1046937. doi:10.3389/fspor.2023.1046937
- García Ferrando, Manuel y Francisco Lagardera. 2009. "La perspectiva sociológica del deporte". En Manuel García Ferrando, Nuria Puig y Francisco Lagardera (comps.) *Sociología del Deporte*, 3ª edición. Madrid: Alianza Editorial, pp. 11-42.
- Gardner, Margo, Jodie Roth y Jeanne Brooks-Gunn. 2008. "Adolescents' participation in organized activities and developmental success 2 and 8 years after high school: Do sponsorship, duration, and intensity matter?". *Developmental Psychology*, 44(3): 814-830. doi:10.1037/0012-1649.44.3.814.
- Gould, Daniel, y Sam Carson. 2008. "Life Skills Development Through Sport: Current Status and Future Directions". *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1 (1): 58-78. doi:10.1080/17509840701834573.
- Gould, Daniel, y David K. Voelker. 2010. "Youth Sport Leadership Development: Leveraging the Sports Captaincy Experience". *Journal of Sport Psychology in Action* 1 (1): 1-14. doi:10.1080/21520704.2010.497695.
- Gozzoli, Caterina, Martina Palumbo y Edgardo Zanolini. 2023. "Supporting employability through sport: what kind of training?". *Frontiers in Sports and Active Living* 5: 1154533. doi:10.3389/fspor.2023.1154533.
- Hembrough, Dave, Charlotte Jackson, Lucy Melaney, Katharine Platts, Hanna Leahy y Sally F. David. 2024. "The Views, Values, and Experiences of Sport and Employability of Young Adults in a Deprived Community in the North of England". *International Sports Studies* 46(1): 66-85. doi:10.69665/iss.v46i1.22.
- Herrero, E. (2018). *En España el miedo al fracaso nos paraliza*. Forbes España. <https://forbes.es/startups/8826/en-espana-el-miedo-al-fracaso-nos-paraliza/>
- Heo, Jinmoo, Yoojung Lee, y Paul M. Pedersen. 2010. "Serious Leisure, Health Perception, Dispositional Optimism, and Life Satisfaction Among Senior Games Participants". *Educational Gerontology* 36 (2): 112-26. doi:10.1080/03601270903058523.
- Hodge, Ken, y Steven J. Danish. 1999. "Promoting Life Skills and Positive Youth Development Through Sport". En *Advances in Sport Psychology*, editado por Thelma S. Horn, 40-63. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Horn, Thelma S. 2008. *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jardim, Jacinto, Anabela Pereira, Paula Vagos, Ines Direito y Sonia Galinha. 2020. "The Soft Skills Inventory: Developmental procedures and psychometric analysis". *Psychological Reports*, 0(0): 1-29. doi:10.1177/0033294120979933.
- Lau, Hsien-Hsien, Hsien-Yuan Hsu, Sandra Acosta y Tze-Li Hsu. 2014. "Impact of participation in extra-curricular activities during college on graduate employability: an empirical study of graduates of Tai-

wanese business schools". *Educational Studies*, 40(1): 26-47. doi:10.1080/03055698.2013.830244.

Lee, Martin. J., Jean Whitehead y Nick Balchin. 2000. "The Measurement of Values in Youth Sport: Development of the Youth Sport Values Questionnaire". *Journal of Sport and Exercise Psychology* 22(4): 307-326. doi:10.1123/jsep.22.4.307.

López-Walle, Jean M., Isabel Balaguer, Isabel Castillo, y Jesús Tristán. 2011. "Autoconfianza, Cohesión Grupal y Rendimiento en Deportistas de Competición: Una Perspectiva de Género". *Revista de Psicología del Deporte* 20 (1): 45-56.

Mallett, Clifford J., y Stephanie J. Hanrahan. 2004. "Elite Athletes: Why Does the 'Fire' Burn So Brightly?". *Psychology of Sport and Exercise* 5 (2): 183-200. doi:10.1016/S1469-0292(02)00043-2

Marais, Janene Elizabeth. 2018. "The effects of the LEQ's life skills domains as it relates to the engagement in health risk behaviour among grade 8 learners in a selected high school in Paarl". Master Dissertation: University of the Western Cape.

Martínez, Víctor. 2014. "Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana". *Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación* 28(63): 61-89. doi:10.21500/01212753.1488.

Matsankos, Nikos, Dimitris Gargalianos, Silvia Coppola, Rodolfo Vastola y Andrea Petromilli. 2020. "Investigation of skills acquired by athletes during their sporting career". *Journal of Human Sport and Exercise* 15(3):489-501. doi:10.14198/jhse.2020.153.02

Melero, Juan Carlos. 2010. "Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido." Zaragoza: *II Seminario de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud*. <http://bit.ly/28NAfQ5>.

Melnick, Merrill. J., Donald F. Sabo y Beth Vanfossen. 1992. "Effects of interscholastic athletic participation on the social, educational, and career mobility of Hispanic girls and boys". *International Review for the Sociology of Sport* 27(1): 57-74. doi:10.1177/101269029202700104.

Moldes, Rocío y Briones, Almudena. 2023. "La ética del rendimiento en el deporte contemporáneo: una aproximación teórica al proceso de deportivización de la sociedad." *Sociología del Deporte (SD)*, 4(1), 35-47.

Morgan, Haydn, Harry Bowles y Anthony Bush. 2023. "The impact of COVID-19 on young people's employability: the potential of sport-based interventions as non-formal education". *Journal of Education and Work*, 36(7-8): 608-622. doi:10.1080/13639080.2023.2292137.

Moustakas, Louis, Viviane Raub, Yassine Moufagued y Karen Petry. 2022. "From Sport to Work? Exploring Potentials in a Moroccan Sport-for-Emplo-

yability Programme". *Youth* 2: 759-771. doi:10.3390/youth2040054.

Muros, Beatriz y Arribas, Sergio. 2018. "Valores y capital humano en el deporte." *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)* 3(2): 13-19.

Neill, James T. 2008. *Enhancing life effectiveness: The impacts of outdoor education programs*. PhD Dissertation. University of Western Sydney (Australia).

Nols, Zeno, Reinhard Haudenhuyse, Ramon Spaaij y Marc Theeboom. 2018. "Social Change through an Urban Sport for Development Initiative? Investigating Critical Pedagogy through the Voices of Young People". *Sport, Education and Society* 24 (7): 727-41. doi:10.1080/13573322.2018.1459536.

Núñez, Rafael. 2010. *El peso del pesimismo: Del 98 al desencanto*. Madrid: Marcial Pons Historia.

O'Connor, Justen y Dawn Penney. 2021. "Informal sport and curriculum futures: An investigation of the knowledge, skills and understandings for participation and the possibilities for physical education." *European Physical Education Review* 27(1): 3-26. doi:10.1177/1356336X20915937.

Paez, Darío, Fernández, Itziar, Besabe, Nekane y Grad, Héctor. 2002. "Valores culturales y motivación: creencias de auto-concepto de Singelis, actitudes de competición de Triandis, control emocional e individualismo-colectivismo vertical-horizontal". *Revista española de motivación y emoción*, 3: 169-195.

Pensgaard, Ane M., y Glyn C. Roberts. 2003. "Achievement Goal Orientations and the Use of Coping Strategies Among Winter Olympians." *Psychology of Sport and Exercise* 4 (2): 101-16.

de Prada, Elena, Mercedes Mareque y Iago Portela-Pino. 2021. "The acquisition of teamwork skills in university students through extra-curricular activities". *Education + Training*, 63(2):165-181. doi:10.1108/ET-07-2020-0185.

Rapún-López, Marta, Celia Marcen, David Falcón y Alejandro Moreno-Azze. 2024. "Adquisición de habilidades blandas a través del deporte: una revisión sistemática". *Journal of Sport and Health Research* 16(3):337-356. doi:10.58727/jshr.106582.

Reyes-Hernández, Orlando, José L. Tristán, Jeanette M. López-Walle, Jeanette, Francisco X. Ponseti y Alexandre García-Mas. 2022. "Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento en México, versión para deportistas. Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento en México, versión para deportistas". *Retos* 46: 653-661. doi:10.47197/retos.v46.94123.

Roulin, Nicolas y Adrian Bangerter. 2013. "Extracurricular activities in young applicants' résumés: What are the motives behind their involvement?". *Internation-*

tional Journal of Psychology 48(5): 871-880. doi:10.1080/00207594.2012.692793.

Sagar, Sam S., y Joachim Stoeber. 2009. "Perfectionism, Fear of Failure, and Burnout in Junior Soccer Players". *Journal of Clinical Sport Psychology* 3 (3): 209-26.

Scrutton, Roger A. 2015. "Outdoor adventure education for children in Scotland: Quantifying the benefits". *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* 15(2): 123-137. doi:10.1080/14729679.2013.867813.

Shields, David L., y Brenda Light Bredemeier. 2007. *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Simar, Carine, Julie Pironom, Damien Tessier, Christelle Nsambu y Julien Masson- 2020. «Validation transculturelle d'une échelle de mesure des compétences sociales chez les élèves des 8 à 12 ans». *Education, Santé, Sociétés* 7(1): 125-139. doi:10.17184/eac.3865.

Spaaij, Ramón. 2009. "Sport as a vehicle for social mobility and regulation of disadvantaged urban youth: Lessons from Rotterdam". *International review for the sociology of sport* 44(2-3): 247-264. doi:10.1177/1012690209338415.

Stebbins, Robert A. 2007. *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Stebbins, Robert A. 2018. *Leisure and Positive Psychology: Linking Activities with Positiveness*. London: Palgrave Macmillan.

Stöcker, Nicola, Christina Sitzberger, Dominik Gasser, Celia Marcen, Isabel Ardions, Paula Carvalho, Dora Martins, Pedro Mendonça, Sara Vivirito, Bence Garamvolgyi, Paulo J. Araújo, Joao Oliveira. 2023. "Final Report on Entrepreneurship Skills Availability of Young Athletes". Oporto: Edições CEOS

Strachan, Leisha, Jean Côté, y Janice Deakin. 2011. "A New View: Exploring Positive Youth Development in Elite Sport Contexts". *Qualitative Research in Sport,*

Exercise and Health 3 (1): 9-32. doi:10.1080/19398441.2010.541483.

Super, Sabina, Niels Hermens, Kristen Verkooijen y María Koelen. 2014. "Enhancing life prospects of socially vulnerable youth through sport participation: a mixed methods study". *BMC Public Health*, 14, 1-13. doi:10.1186/1471-2458-14-703.

Vallerand, Robert J. 2015. *The Psychology of Passion: A Dualistic Model*. Oxford: Oxford University Press.

Vidoni, Carla, y Phillip Ward. 2009. "Effects of Fair Play Instruction on Student Social Skills During a Middle School Sport Education Unit". *Physical Education and Sport Pedagogy* 14 (3): 285-310. doi:10.1080/17408980802225818.

Vilanova, Anna y Nuria Puig. 2016. "Personal strategies for managing a second career: The experiences of Spanish Olympians". *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5): 529-546. doi:10.1177/1012690214536168.

Waite, Sue, Sue Rogers y Julie Evans. 2013. "Freedom, flow and fairness: exploring how children develop socially at school through outdoor play." *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* 13(3): 255-276. doi:10.1080/14729679.2013.798590

Wang, John C.K, James T. Neill, Woon C. Liu, Oon S. Tan, Carline Koh y Jessie Ee. 2008. "Project Work and Life Skills: Psychometric Properties of the Life Effectiveness Questionnaire for Project Work". *Educational Research Journal*, 23(1), 21-43. <https://hdl.handle.net/10497/12310>.

Yıldız, Kadir, Pinar Güzel, Firat Çetinöz y Tolga Beşikçi. 2017. "Outdoor camp effects on athletes: Orienteering example". *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(104):55-64. doi:10.33607/bjshs.v1i104.18.

YuChun, Chen, Allie McCreary y Tammie Stenger-Ramsey. 2024. "Effectiveness of an Outdoor Education Program with Homeschool Students." *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership* 16(1). <https://js.sagamorepub.com/index.php/jorel/article/view/11950>