

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS: REVISION BIBLIOGRÁFICA

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

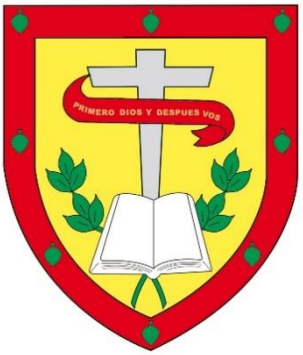
AUTOR: GUIDO STALIN MAIGUA SIRANAULA

DIRECTOR: LCDO. JUAN PABLO AYALA GRANIZO, MGS.

MACAS-ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: GUIDO STALIN MAIGUA SIRANAULA

DIRECTOR: LCDO. JUAN PABLO AYALA GRANIZO, MGS.

MACAS - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

“Influencia del ejercicio físico en el desarrollo de habilidades sociales en universitarios: revisión bibliográfica”

Autor:

Guido Stalin Maigua Siranaula

Tutor:

Lcdo. Juan Pablo Ayala Granizo, Mgs.

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Guido Stalin Maigua Siranaula, portador de la cédula de ciudadanía N° 1400976575. Declaro ser el autor de la obra: **"Influencia del ejercicio físico en el desarrollo de habilidades sociales en universitarios: revisión bibliográfica",** sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Macas, 10 de septiembre de 2026

F: .....

Guido Stalin Maigua Siranaula

C.I. 1400976575

Certificación del tutor

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado " **Influencia del ejercicio físico en el desarrollo de habilidades sociales en universitarios: revisión bibliográfica "** realizado por GUIDO STALIN MAIGUA SIRANAULA, con documentos de identidad **1400976575,** previo a la obtención del título de Licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte, ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método cientifico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación al el respectivo tribunal.

Macas, 10 septiembre 2026



Firmado electrónicamente por:
JUAN PABLO AYALA GRANIZO

.....

Lic. Juan Pablo Ayala Granizo, Mgs.

CC:1001985587

TUTOR

Agradecimiento

Agradezco primeramente a mi familia por el apoyo, la confianza y la motivación que me han brindado a lo largo de mi formación académica. Su acompañamiento ha sido importante para poder continuar con mis estudios y alcanzar esta etapa de mi carrera universitaria.

Expreso también mi agradecimiento a la Universidad Católica de Cuenca, Sede Macas, y a los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes mediante sus conocimientos y experiencias han contribuido a mi formación académica y profesional.

De manera especial, agradezco a quienes me orientaron durante la elaboración de este artículo, por sus recomendaciones, observaciones y tiempo dedicado. Finalmente, agradezco a mis compañeros y a todas las personas que formaron parte de este proceso y aportaron de alguna manera para alcanzar este objetivo.

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a mi familia, por ser parte fundamental de mi formación y por acompañarme durante todo este proceso universitario. A mis padres, por sus enseñanzas, esfuerzo y apoyo constante, que han sido una motivación para continuar avanzando y cumplir cada una de mis metas.

También lo dedico a mis hermanas y a todas aquellas personas que, de una u otra manera, estuvieron presentes durante esta etapa, brindándome palabras de ánimo y confianza en los momentos en que más lo necesitaba.

Finalmente, me dedico este trabajo a mí mismo, por el esfuerzo, la constancia y por no rendirme ante las dificultades que se presentaron durante el camino.

Resumen

La presente revisión bibliográfica analiza la influencia del ejercicio físico sistemático en el desarrollo de habilidades sociales en universitarios, con el objetivo de examinar la evidencia científica reciente sobre cómo la práctica corporal estructurada beneficia la interacción interpersonal en pregrado. Metodológicamente, se adoptó un enfoque cualitativo con diseño documental y descriptivo, siguiendo los lineamientos de la declaración PRISMA. La búsqueda en Scopus, Web of Science, SciELO, PubMed y ProQuest identificó 42 registros iniciales; tras eliminar duplicados y aplicar criterios de inclusión, se seleccionó una muestra final de 9 artículos científicos. Los resultados muestran que el ejercicio regular predice de forma directa un incremento en las habilidades sociales, mejorando la adaptabilidad, la autoestima y la resiliencia mental. Asimismo, la práctica deportiva disminuye la ansiedad social, previene el aislamiento por sedentarismo y favorece conductas de empatía y liderazgo en actividades colectivas. Se concluye que el ejercicio físico estructurado es un pilar fundamental para promover el trabajo en equipo y la formación integral en la educación superior.

Palabras clave: ejercicio físico, habilidades sociales, adaptabilidad social, estudiantes universitarios, revisión bibliográfica

Abstract

This literature review analyzes the influence of systematic physical exercise on the development of social skills in university students, with the objective of examining recent scientific evidence on how structured physical activity benefits interpersonal interaction among undergraduate students. Methodologically, a qualitative approach with a documentary and descriptive design was adopted, following the guidelines of the PRISMA statement. The search was conducted in Scopus, Web of Science, SciELO, PubMed, and ProQuest identified 42 initial records; after eliminating duplicates and applying inclusion criteria, a final sample of nine scientific articles was selected. The results revealed that regular exercise directly predicts an increase in social skills, improving adaptability, self-esteem, and mental resilience. Likewise, sports practice reduces social anxiety, prevents isolation associated with sedentary behavior, and promotes empathy and leadership behaviors in collective activities. It is concluded that structured physical exercise represents a fundamental pillar for promoting teamwork and comprehensive development in higher education.

Keywords: physical exercise, social skills, social adaptability, university students, literature review

Introducción

La etapa universitaria constituye un periodo de formación en el que los estudiantes no solo adquieren conocimientos y competencias vinculados con su futura profesión, sino que también participan en distintos espacios de interacción interpersonal. Dentro de este proceso, las habilidades sociales forman parte de la dimensión formativa y psicosocial del estudiante, ya que intervienen en su desenvolvimiento dentro de diferentes situaciones sociales. En población universitaria, Sánchez-Bolívar et al. (2023), mediante una revisión sistemática, identificaron la relevancia de estas habilidades y su relación con aspectos como las estrategias de aprendizaje, el rendimiento académico, la motivación y los procesos de orientación educativa y profesional.

Entre los diferentes contextos de participación presentes durante la formación universitaria se encuentran la actividad física, el ejercicio físico, el deporte y la Educación Física. Aunque estos conceptos están relacionados, no deben emplearse como equivalentes. Caspersen et al. (1985) distinguen la actividad física del ejercicio físico al considerar la primera como un concepto amplio relacionado con los movimientos corporales que implican gasto energético, mientras que el ejercicio corresponde a una modalidad planificada, estructurada y repetitiva, orientada al mantenimiento o mejora de la aptitud física. Esta distinción resulta importante para interpretar la evidencia científica, debido a que las investigaciones realizadas con estudiantes universitarios incluyen programas estructurados de ejercicio, clases de Educación Física y diferentes modalidades deportivas.

La práctica física puede realizarse de manera individual o mediante actividades que implican interacción entre los participantes. En el ámbito universitario, algunas clases de Educación Física, programas grupales y prácticas deportivas generan espacios compartidos de

participación. Estas características han despertado interés por estudiar la práctica física no solo desde sus efectos físicos, sino también desde las experiencias sociales que pueden surgir durante su desarrollo. Sin embargo, la interacción entre participantes no implica necesariamente que el ejercicio físico produzca por sí mismo un desarrollo de las habilidades sociales. Por ello, es necesario considerar las características de la práctica, la forma en que se organiza y las dimensiones sociales que se evalúan.

La relación entre los componentes sociales y la práctica física puede analizarse desde diferentes perspectivas. Gao et al. (2024), en una revisión sistemática que incluyó diez estudios y un total de 2.700 estudiantes universitarios, encontraron asociaciones entre componentes del capital social, como las redes sociales, el apoyo de familiares y amigos y la cohesión social, y mayores niveles de actividad física. Estos hallazgos muestran que los recursos sociales pueden estar relacionados con la participación física de los universitarios. No obstante, los autores señalaron limitaciones derivadas principalmente del predominio de diseños transversales y del uso de información auto informada, lo que restringe la posibilidad de establecer relaciones causales.

Desde otra perspectiva, los estudios de intervención han examinado los cambios que pueden observarse en determinadas dimensiones sociales durante experiencias de práctica física. Kawai y Kanno (2024) analizaron la empatía y las habilidades sociales durante clases universitarias de Educación Física y reportaron cambios favorables en las habilidades sociales evaluadas. Este antecedente resulta especialmente pertinente para la presente revisión, ya que estudia directamente las habilidades sociales en población universitaria dentro de un contexto de práctica física. La forma en que estas experiencias son organizadas también puede estar relacionada con los resultados observados. Li et al. (2025) analizaron una intervención universitaria de Educación Física de 14 semanas basada en el modelo de Enseñanza de la

Responsabilidad Personal y Social y reportaron resultados favorables en la competencia social y emocional de los estudiantes participantes. Estos hallazgos permiten considerar que los resultados sociales observados en contextos de práctica física pueden relacionarse no solo con la realización del ejercicio, sino también con las características pedagógicas y sociales mediante las cuales se estructura la experiencia.

A partir de estos antecedentes se observa que el componente social asociado con la práctica física universitaria no ha sido abordado mediante una única variable. Mientras algunas investigaciones evalúan directamente las habilidades sociales, otras analizan dimensiones relacionadas con el funcionamiento social, como la empatía, la competencia social y emocional, la conducta prosocial, el capital social, la inclusión social o la adaptación social. Esta diversidad amplía las perspectivas desde las cuales puede estudiarse el fenómeno, pero también exige diferenciar los constructos evaluados, debido a que se encuentran relacionados sin representar necesariamente el mismo concepto. En consecuencia, los resultados obtenidos en una determinada dimensión social deben interpretarse de acuerdo con la variable específicamente evaluada en cada investigación.

Las diferencias también se presentan en los diseños metodológicos empleados. Mientras los estudios de intervención permiten analizar los cambios observados durante programas específicos, las investigaciones observacionales permiten identificar relaciones entre variables, aunque presentan limitaciones para establecer causalidad. Xing y Ge (2025), por ejemplo, identificaron asociaciones entre ejercicio físico y adaptación social en estudiantes universitarios y analizaron el papel del apego entre pares y la autoestima dentro de dicha relación.

En conjunto, los antecedentes muestran que la relación entre la práctica física y la dimensión social en estudiantes universitarios ha sido estudiada mediante diferentes conceptos, modalidades de práctica y diseños metodológicos. Mientras algunas investigaciones evalúan directamente habilidades sociales, otras examinan constructos relacionados, y los estudios disponibles incluyen tanto intervenciones como investigaciones observacionales. Esta heterogeneidad dificulta establecer una interpretación integrada de la evidencia y, particularmente, determinar qué hallazgos corresponden al desarrollo de habilidades sociales y cuáles reflejan cambios o asociaciones en otras dimensiones del funcionamiento social.

En este contexto, una revisión bibliográfica permite integrar la evidencia disponible y examinar de manera crítica los hallazgos relacionados con el ejercicio físico y las habilidades sociales en población universitaria. Su análisis permite reconocer las diferencias existentes entre las prácticas estudiadas, las variables sociales evaluadas y los diseños metodológicos utilizados, aspectos necesarios para interpretar los resultados de acuerdo con el alcance de la evidencia disponible. En consecuencia, la presente revisión bibliográfica tiene como objetivo analizar la influencia del ejercicio físico en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios a partir de la evidencia científica disponible.

Método

Diseño y protocolo de revisión

La investigación se desarrolló mediante un enfoque cualitativo, con diseño documental y descriptivo, a través de una revisión bibliográfica orientada al análisis de estudios relacionados con el ejercicio físico y el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. El proceso de búsqueda y selección se organizó de acuerdo con las recomendaciones de la declaración

PRISMA 2020, considerando las etapas de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión (Page et al., 2021).

La revisión se centró en las habilidades sociales y en dimensiones vinculadas con el funcionamiento interpersonal, entre ellas competencia interpersonal, adaptación social, empatía, conducta prosocial, capital social e inclusión social. Estas variables se analizaron respetando la denominación empleada en cada investigación, sin considerarlas automáticamente equivalentes.

Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en Scopus, Web of Science, SciELO, PubMed y ProQuest. Se utilizaron términos en español e inglés relacionados con ejercicio físico, actividad física, Educación Física, deporte, habilidades sociales, competencia interpersonal, adaptación social y estudiantes universitarios. Los descriptores se combinaron mediante los operadores booleanos AND y OR para ampliar y delimitar los resultados de acuerdo con el objetivo de la revisión.

Como estructura general se emplearon combinaciones del tipo: ("physical exercise" OR "physical activity" OR "physical education" OR sport) AND ("social skills" OR "interpersonal skills" OR "interpersonal competence" OR "social adjustment" OR empathy OR "prosocial behavior") AND ("university students" OR "college students" OR "higher education students"). La estrategia fue adaptada a las características de cada base consultada.

Criterios de inclusión

Se incluyeron artículos científicos recientes realizados con estudiantes universitarios o población de educación superior; investigaciones relacionadas con ejercicio físico, actividad física, Educación Física, deporte o programas de práctica corporal; estudios que evaluaran habilidades

sociales o dimensiones claramente relacionadas con el funcionamiento interpersonal; investigaciones con diseños experimentales, cuasiexperimentales, longitudinales u observacionales; publicaciones disponibles en español o inglés; y artículos con información suficiente sobre población, metodología, variables y resultados.

Criterios de exclusión

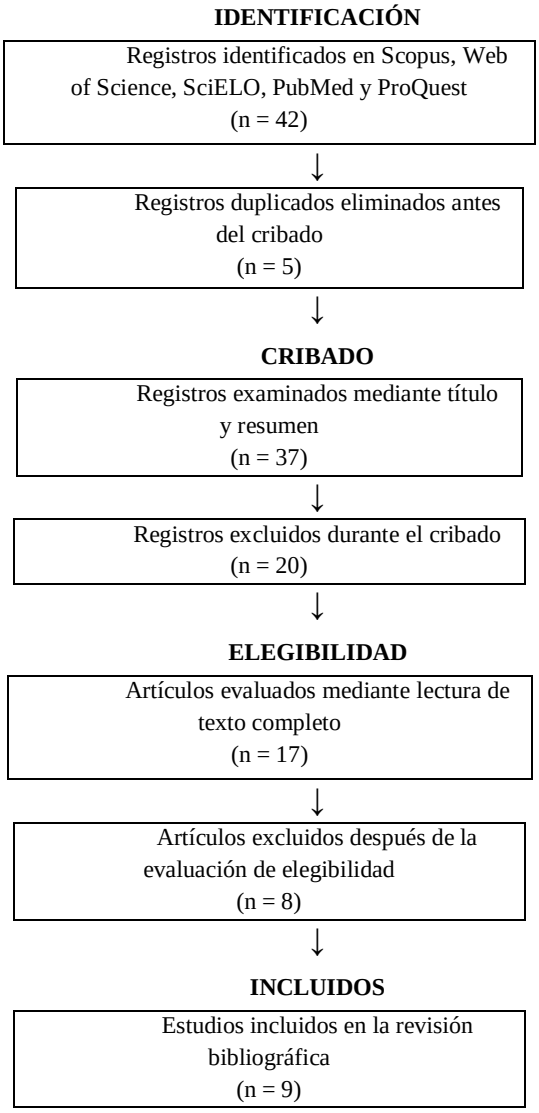
Se excluyeron estudios desarrollados en poblaciones no universitarias, investigaciones centradas exclusivamente en variables fisiológicas, biomecánicas o de rendimiento sin una dimensión social, trabajos sin relación suficiente entre la práctica física y el componente interpersonal, registros duplicados y documentos que no presentaban información metodológica o resultados suficientes para su análisis. También se descartaron editoriales, cartas, protocolos, resúmenes de congresos y documentos de divulgación.

Selección general de los estudios

La búsqueda permitió identificar 42 registros iniciales. Para organizar el proceso de selección se siguieron las cuatro fases de PRISMA 2020. En la depuración inicial se retiraron los registros duplicados; posteriormente se revisaron títulos y resúmenes, y los trabajos potencialmente pertinentes pasaron a evaluación mediante texto completo. Después de aplicar los criterios de elegibilidad, 9 artículos científicos conformaron la muestra documental final de la revisión.

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de estudios.



Nota. Elaboración propia con base en PRISMA 2020.

Extracción y síntesis de la información

La información de los 9 estudios incluidos se organizó en una matriz de análisis documental. Para cada investigación se registraron autor y año, título, revista, metodología, resultados principales y conclusiones. La síntesis se realizó de forma narrativa, descriptiva y comparativa debido a la diversidad de diseños, muestras, instrumentos y variables sociales. Las asociaciones encontradas en estudios observacionales se interpretaron como relaciones estadísticas y no como pruebas de causalidad.

Resultados

Tabla 1

Análisis documental de los artículos seleccionados para la revisión bibliográfica

N	*Autor y año*	*Método, instrumento y muestra*	*Intervención*	*Orientación*	*Resultados principales*
1	Kawai & Kanno (2024)	Estudio comparativo con mediciones repetidas. Se analizaron 20 universitarios con datos completos. Se aplicaron la Multidimensional Empathy Scale y KiSS-18 en la primera, séptima y decimoquinta clase, con ANOVA de dos vías.	Clases universitarias de Educación Física mediante Sports Chanbara y fitness grupal, evaluadas durante 15 sesiones.	Habilidades sociales y empatía	Se observaron mejoras en los seis factores de habilidades sociales: habilidades básicas y avanzadas, manejo emocional, alternativas a la agresión, manejo del estrés y planificación. También se registraron cambios en dimensiones de empatía.
2	Fu & Jiang (2026)	Estudio cuantitativo correlacional con 813 universitarios. Se evaluaron ejercicio físico, habilidades interpersonales, ansiedad social y relaciones entre pares mediante cuestionarios y análisis de mediación con PROCESS y bootstrap.	No se aplicó una intervención experimental. Se analizó la relación del ejercicio físico con las habilidades interpersonales y el papel mediador de variables sociales.	Habilidades interpersonales, ansiedad social y relaciones entre pares	El ejercicio físico se asoció significativamente con mejores habilidades interpersonales. También se identificaron efectos indirectos mediante menor ansiedad social y mejores relaciones entre pares, aunque el diseño no permite establecer causalidad.

N	*Autor y año*	*Método, instrumento y muestra*	*Intervención*	*Orientación*	*Resultados principales*
3	Chen et al. (2025)	Estudio longitudinal de cuatro mediciones con 455 universitarios chinos. Se utilizaron PARS-3 e Interpersonal Competence Questionnaire, con modelos CLPM y RI-CLPM.	Seguimiento mensual entre octubre de 2024 y enero de 2025 para analizar la relación temporal entre ejercicio físico y competencia interpersonal.	Competencia interpersonal	Se encontraron relaciones bidireccionales entre ejercicio físico y competencia interpersonal durante las fases inicial y media del semestre. Estas relaciones disminuyeron en periodos de mayor estrés, mostrando una relación recíproca pero variable durante el periodo académico.
4	Li et al. (2025)	Estudio cuasiexperimental con 110 universitarios chinos: 71 en el grupo TPSR y 39 en enseñanza tradicional. Se aplicaron ASECS, GSES y Short Grit Scale antes y después de la intervención.	Programa de Educación Física de 14 semanas basado en el modelo Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR), comparado con enseñanza tradicional.	Competencia social y emocional, responsabilidad y autoeficacia	El grupo TPSR mejoró significativamente su competencia social y emocional, mientras que el grupo tradicional no presentó un cambio significativo. También aumentó la autoeficacia, que actuó como mediadora del efecto socioemocional.
5	Novak et al. (2025)	Ensayo controlado aleatorizado con 976 universitarios de 19-20 años: 472 en intervención y 504 en control. Se evaluaron seis dimensiones relacionadas con el capital social.	El grupo intervención realizó actividades físicas basadas en trabajo en equipo, mientras el grupo control desarrolló ejercicios individuales.	Capital social, confianza y colaboración	Las actividades colectivas produjeron mejoras significativas en confianza y colaboración, incluyendo confianza entre estudiantes y entre estudiante-docente. Los resultados favorecieron el capital social, aunque este constructo no equivale directamente a habilidades sociales.
6	Ni & Chen (2025)	Estudio transversal cuantitativo con 847 universitarios de Shanghái, 382 hombres y 465 mujeres, con edad media de 19,22 años. Se evaluaron actividad física, competencia interpersonal, autocontrol y manejo emocional interpersonal prosocial mediante correlaciones y mediación en cadena.	No hubo intervención experimental. Se examinó la relación entre actividad física y competencia interpersonal y los posibles mecanismos de autocontrol y regulación emocional prosocial.	Competencia interpersonal, autocontrol y manejo emocional prosocial	Una mayor actividad física se relacionó con mayor competencia interpersonal, autocontrol y manejo emocional interpersonal prosocial. Se identificaron efectos indirectos mediante estas dos últimas variables, aunque el diseño transversal no permite establecer causalidad.
7	Yu (2024)	Experimento docente de 16 semanas con 60 universitarios de segundo año, distribuidos en dos clases. Se compararon dos modalidades de enseñanza y se evaluaron diferentes dimensiones de conducta prosocial.	Una clase desarrolló enseñanza basada en baloncesto y la otra mediante tenis de mesa, comparando sus efectos sociales.	Conducta prosocial y cooperación	Ambos programas presentaron resultados favorables en conducta prosocial, pero con diferencias entre sus dimensiones. El baloncesto mostró un efecto global mayor que el tenis de mesa, destacando el posible aporte de las actividades con mayor interacción cooperativa.

N	*Autor y año*	*Método, instrumento y muestra*	*Intervención*	*Orientación*	*Resultados principales*
8	Xing & Ge (2025)	Estudio transversal con 672 universitarios chinos. Se evaluaron ejercicio físico, apego entre pares, autoestima y adaptación social mediante correlaciones, regresión y mediación secuencial con PROCESS y bootstrap.	No se aplicó intervención. Se examinó la relación entre ejercicio y adaptación social y la mediación del apego entre pares y la autoestima.	Adaptación social, autoestima y apego entre pares	El ejercicio físico presentó una correlación positiva con la adaptación social ($r = .39$, $p < .01$), el apego entre pares y la autoestima. Se encontraron efectos indirectos y una mediación secuencial entre estas variables.
9	deJonge et al. (2026)	Estudio cuasiexperimental con estudiantes de educación superior físicamente inactivos. Las muestras analíticas incluyeron 87 participantes presenciales	Programa estructurado y supervisado de actividad física durante 6 semanas, desarrollado en modalidades presencial y virtual.	Inclusión, conexión y relaciones sociales	Ambas modalidades mostraron mejoras significativas en inclusión social ($p < .001$), conexión social, vínculos emocionales y calidad de las relaciones. No se encontraron diferencias significativas entre las modalidades en el cambio global.

Nota. Elaboración propia.

Análisis de resultados

El análisis de los nueve estudios incluidos permitió identificar una tendencia predominantemente favorable entre la práctica física y diferentes dimensiones del funcionamiento social en estudiantes universitarios. Las investigaciones presentaron diferencias en cuanto a diseño metodológico, tipo de práctica física y variables evaluadas. Algunos estudios analizaron directamente habilidades sociales o competencia interpersonal, mientras que otros abordaron dimensiones relacionadas, como competencia social y emocional, empatía, conducta prosocial, capital social, adaptación social e inclusión social. Por esta razón, los resultados se organizaron considerando las características específicas de cada variable y sin asumir equivalencia entre los diferentes constructos.

Entre los estudios más directamente relacionados con las habilidades sociales y la competencia interpersonal, Kawai y Kanno (2024) reportaron mejoras en diferentes componentes de las habilidades sociales de estudiantes que participaron en clases universitarias de Educación

Física. Por su parte, Fu y Jiang (2026) encontraron una asociación positiva entre ejercicio físico y habilidades interpersonales, además de identificar efectos indirectos relacionados con la ansiedad social y las relaciones entre pares. De manera similar, Ni y Chen (2025) observaron una asociación positiva entre actividad física y competencia interpersonal, en la que también participaron variables como el autocontrol y el manejo emocional interpersonal prosocial.

La relación entre práctica física y competencia interpersonal también fue analizada desde una perspectiva longitudinal. Chen et al. (2025), mediante cuatro momentos de medición, identificaron relaciones bidireccionales entre ejercicio físico y competencia interpersonal durante determinados periodos del semestre. Sin embargo, estas relaciones no se mantuvieron con la misma intensidad en todas las mediciones, lo que evidenció variaciones en el comportamiento de ambas variables a lo largo del periodo estudiado.

Los estudios que incorporaron intervenciones educativas o programas estructurados también presentaron resultados favorables. Li et al. (2025) encontraron mejoras en la competencia social y emocional después de una intervención de Educación Física basada en el modelo de responsabilidad personal y social, mientras que el grupo de enseñanza tradicional no presentó el mismo patrón de cambio. Novak et al. (2025), por su parte, reportaron resultados favorables en componentes del capital social, principalmente en aspectos relacionados con la confianza y la colaboración, mediante actividades físicas organizadas en torno al trabajo en equipo.

En cuanto a otras dimensiones del funcionamiento social, Yu (2024) identificó resultados favorables en la conducta prosocial de estudiantes universitarios y diferencias según la modalidad deportiva empleada, con mejores resultados globales en la intervención basada en baloncesto frente a la desarrollada mediante tenis de mesa. Asimismo, Kawai et al. (2025) observaron mejoras

en componentes específicos de la empatía, particularmente en aspectos relacionados con la consideración de los sentimientos de otras personas y la adopción de perspectivas.

Los estudios centrados en adaptación e inclusión social ampliaron los hallazgos hacia otras dimensiones de la experiencia universitaria. Xing y Ge (2025) encontraron una asociación positiva entre ejercicio físico y adaptación social, además de efectos indirectos relacionados con el apego entre pares y la autoestima. DeJonge et al. (2026) reportaron mejoras en indicadores de inclusión social después de un programa estructurado de actividad física, tanto en modalidad presencial como virtual, incluyendo cambios favorables en conexión social, vínculos emocionales y calidad de las relaciones sociales.

Al comparar los nueve estudios, se observó que los resultados favorables no se concentraron en un único tipo de diseño o modalidad de práctica física. Las asociaciones y cambios se presentaron en investigaciones experimentales, cuasiexperimentales, longitudinales y transversales. Sin embargo, el alcance de estos hallazgos fue diferente según el diseño utilizado. Los estudios de intervención permitieron analizar cambios producidos durante periodos específicos de práctica, mientras que los estudios longitudinales permitieron examinar la relación entre las variables a través del tiempo. Por su parte, los estudios transversales mostraron asociaciones entre las variables estudiadas, sin que estas puedan interpretarse como evidencia de causalidad.

En términos generales, los estudios incluidos mostraron una tendencia favorable entre la práctica física y distintas dimensiones del funcionamiento social en estudiantes universitarios. La evidencia más cercana al objeto central de la revisión correspondió a los estudios que evaluaron directamente habilidades sociales, habilidades interpersonales o competencia interpersonal. A su vez, las investigaciones sobre competencia social y emocional, empatía, conducta prosocial,

capital social, adaptación e inclusión social aportaron resultados complementarios sobre otras dimensiones vinculadas con la interacción social.

No obstante, los hallazgos no pueden considerarse homogéneos debido a las diferencias existentes entre las investigaciones en cuanto a diseños, muestras, modalidades de práctica física, instrumentos y variables sociales evaluadas. En consecuencia, los resultados muestran una tendencia general favorable, pero con alcances diferentes según las características metodológicas y conceptuales de cada estudio.

Discusión

Los resultados de la presente revisión muestran una tendencia favorable entre la práctica física y diferentes dimensiones del funcionamiento social en estudiantes universitarios. Aunque las investigaciones analizadas utilizaron distintos diseños, modalidades de práctica y variables sociales, en conjunto se observa una relación positiva con aspectos vinculados a las habilidades sociales, la competencia interpersonal y otras dimensiones relacionadas. Sin embargo, esta relación no se presenta de la misma manera en todos los estudios, lo que indica que los posibles beneficios sociales de la práctica física pueden depender tanto de las características de la actividad como del contexto en el que se desarrolla.

Los estudios más cercanos al propósito central de esta revisión fueron aquellos que evaluaron directamente las habilidades sociales o la competencia interpersonal. Kawai y Kanno (2024) identificaron mejoras en diferentes componentes de las habilidades sociales después de la participación en clases universitarias de Educación Física. En una dirección similar, Fu y Jiang (2026) y Ni y Chen (2025) encontraron asociaciones positivas entre la práctica física y las habilidades o competencias interpersonales. A pesar de las diferencias entre estas investigaciones,

sus resultados coinciden en relacionar la participación física con indicadores favorables del funcionamiento interpersonal.

No obstante, estos hallazgos deben analizarse considerando el diseño de cada estudio. Las investigaciones transversales de Fu y Jiang (2026) y Ni y Chen (2025) permiten identificar asociaciones entre las variables, pero no establecer que la práctica física sea la causa directa de una mayor competencia interpersonal. En este sentido, Chen et al. (2025) aporta una perspectiva diferente mediante un seguimiento longitudinal, al encontrar que la relación entre ejercicio físico y competencia interpersonal puede ser bidireccional y variar durante el semestre académico. Este resultado muestra que la relación no necesariamente funciona en una sola dirección y que las propias características sociales de los estudiantes también podrían estar relacionadas con su participación en actividades físicas.

Esta interpretación coincide con evidencia externa reciente. Gao et al. (2024), mediante una revisión sistemática centrada en estudiantes universitarios, encontraron que las redes sociales, el apoyo de familiares y amigos y la cohesión social se asociaban con mayores niveles de actividad física. De manera similar, Wang et al. (2024), mediante un metaanálisis, encontraron una relación positiva entre apoyo social y actividad física en estudiantes universitarios. Estos antecedentes permiten comprender que la relación entre el componente físico y el social puede producirse en ambas direcciones: la práctica física puede generar oportunidades de interacción, pero las relaciones y el apoyo social también pueden favorecer la participación en actividades físicas.

Otro aspecto que destaca al comparar los estudios es la importancia de la forma en que se organiza la práctica física. Li et al. (2025) encontraron mejoras en la competencia social y emocional mediante una intervención de Educación Física basada en responsabilidad personal y social. Por su parte, Novak et al. (2025) reportaron resultados favorables en confianza y

colaboración mediante actividades organizadas alrededor del trabajo en equipo. Estos resultados sugieren que los posibles aportes sociales de la práctica física no dependen únicamente de realizar una actividad, sino también de las oportunidades de comunicación, cooperación y responsabilidad que se generan durante su desarrollo.

Los resultados de Yu (2024) complementan esta idea al mostrar diferencias en la conducta prosocial según la modalidad deportiva utilizada. El programa basado en baloncesto presentó resultados globales más favorables que el desarrollado mediante tenis de mesa. Esto no significa que los deportes colectivos sean necesariamente superiores a los individuales para el desarrollo social, pero sí muestra que las características de cada actividad pueden generar experiencias de interacción diferentes. Por ello, resulta importante considerar no solo si los estudiantes realizan actividad física, sino también qué tipo de actividad realizan y cómo se encuentra organizada.

Esta distinción conceptual es especialmente importante en la presente revisión. La empatía, la conducta prosocial, la competencia social y emocional, el capital social, la adaptación y la inclusión se encuentran relacionadas con la interacción entre personas, pero representan dimensiones diferentes. Gandía-Carbonell et al. (2025), en una revisión de alcance de 288 estudios, también identificaron una marcada heterogeneidad en la forma de conceptualizar y evaluar las competencias socioemocionales en universitarios, así como una amplia variedad de instrumentos y enfoques teóricos. Entre las dimensiones estudiadas con frecuencia se encontraron la empatía, la comunicación, la percepción emocional interpersonal y la regulación emocional.

Por esta razón, los resultados de los estudios sobre habilidades sociales y competencia interpersonal constituyen la evidencia más directamente relacionada con el propósito de esta investigación. En cambio, los estudios sobre empatía, conducta prosocial, capital social, adaptación e inclusión permiten complementar el análisis y comprender otras formas en las que la

práctica física puede relacionarse con la experiencia social de los estudiantes universitarios. Esta separación evita interpretar como equivalentes variables que, aunque relacionadas, presentan características conceptuales propias.

También se identificaron factores personales y sociales que podrían intervenir en esta relación. Fu y Jiang (2026) señalaron la participación de la ansiedad social y las relaciones entre pares; Ni y Chen (2025), del autocontrol y el manejo emocional interpersonal prosocial; mientras que Xing y Ge (2025) identificaron la participación del apego entre pares y la autoestima. Estos resultados muestran que la relación entre práctica física y funcionamiento interpersonal puede estar acompañada por diferentes procesos personales y sociales. Sin embargo, debido al carácter observacional de estos estudios, estos mecanismos requieren mayor comprobación mediante investigaciones longitudinales o experimentales.

Al considerar conjuntamente las investigaciones seleccionadas, también se observa una importante diversidad metodológica. Se incluyeron estudios experimentales, cuasiexperimentales, longitudinales y transversales, además de diferencias en las muestras, modalidades de práctica física, instrumentos y variables evaluadas. Esta diversidad permite analizar el fenómeno desde distintas perspectivas, pero al mismo tiempo dificulta realizar comparaciones directas entre todos los resultados. La heterogeneidad conceptual encontrada tampoco es exclusiva de los estudios seleccionados, ya que revisiones recientes han señalado diferencias importantes en los conceptos e instrumentos utilizados para evaluar componentes socioemocionales en estudiantes universitarios (Gandía-Carbonell et al., 2025).

Desde el ámbito universitario, estos hallazgos permiten considerar la práctica física como un espacio que puede ir más allá del componente estrictamente físico. Las actividades que requieren comunicación, cooperación, participación grupal o responsabilidades compartidas

generan situaciones en las que los estudiantes utilizan diferentes recursos interpersonales. En este sentido, los resultados obtenidos sugieren que la organización de las actividades puede ser un elemento importante cuando se busca favorecer no solamente la participación física, sino también determinadas experiencias de interacción entre estudiantes.

La presente revisión presenta algunas limitaciones. Una de las principales corresponde a la diversidad de conceptos utilizados para evaluar el componente social, debido a que no todos los estudios analizaron específicamente habilidades sociales. También existen diferencias entre los diseños metodológicos, muestras, instrumentos, modalidades de práctica física y duración de las intervenciones. Además, varios estudios utilizaron diseños transversales, lo que limita la posibilidad de establecer relaciones causales. Finalmente, las investigaciones fueron realizadas en diferentes contextos culturales, por lo que sus resultados deben interpretarse considerando las características particulares de las poblaciones estudiadas.

A partir de estas limitaciones, futuras investigaciones podrían evaluar de manera más específica las habilidades sociales mediante instrumentos claramente definidos y diseños longitudinales, experimentales o cuasiexperimentales que permitan observar cambios a través del tiempo. También sería pertinente comparar distintas modalidades de práctica física y analizar qué características de las actividades, como la cooperación, comunicación, interacción grupal o responsabilidad compartida, presentan una relación más consistente con el desarrollo interpersonal.

En conjunto, los estudios analizados muestran una tendencia favorable entre la práctica física y diferentes dimensiones del funcionamiento social en estudiantes universitarios. La evidencia más directamente relacionada con el tema se encuentra en las investigaciones sobre habilidades sociales y competencia interpersonal, mientras que los hallazgos sobre empatía,

conducta prosocial, competencia social y emocional, capital social, adaptación e inclusión aportan una perspectiva complementaria. Asimismo, la evidencia externa muestra que el componente social puede favorecer la propia participación física, lo que permite comprender esta relación desde una perspectiva más amplia y no exclusivamente unidireccional (Gao et al., 2024; Wang et al., 2024).

Conclusiones

La presente revisión permitió identificar una tendencia favorable entre la práctica física y el desarrollo de diferentes dimensiones del funcionamiento social en estudiantes universitarios. Los estudios analizados mostraron resultados positivos principalmente en habilidades sociales y competencia interpersonal, así como en variables relacionadas como empatía, conducta prosocial, competencia social y emocional, capital social, adaptación e inclusión social. Sin embargo, estas dimensiones representan constructos diferentes, por lo que sus resultados deben ser interpretados de acuerdo con las características y objetivos de cada investigación.

Los hallazgos más directamente relacionados con el propósito de la revisión indican que la práctica física se asocia con mejores indicadores de habilidades sociales y competencia interpersonal. A su vez, los estudios de intervención mostraron que determinadas experiencias de Educación Física y actividad física pueden generar cambios favorables en componentes sociales cuando incorporan elementos como interacción, cooperación, comunicación, responsabilidad y trabajo en equipo. Esto permite considerar que no solamente importa la participación en una práctica física, sino también la manera en que esta se organiza y las oportunidades de interacción que ofrece a los estudiantes.

La evidencia analizada también muestra que la relación entre la práctica física y el funcionamiento social no es uniforme ni necesariamente unidireccional. Los resultados

longitudinales sugieren que el ejercicio físico y la competencia interpersonal pueden relacionarse de manera bidireccional y presentar variaciones a lo largo del periodo académico. Asimismo, diferentes factores personales y sociales, como las relaciones entre pares, la ansiedad social, el autocontrol, la autoestima y el apego entre compañeros, aparecen relacionados con esta interacción. Por ello, el desarrollo social de los estudiantes no puede atribuirse exclusivamente a la realización de ejercicio físico.

En el contexto universitario, la práctica física puede constituir un espacio complementario para favorecer experiencias de convivencia e interacción entre estudiantes, especialmente cuando las actividades incluyen componentes cooperativos y grupales. Desde esta perspectiva, su incorporación dentro de los espacios universitarios puede contribuir no solo al desarrollo físico, sino también a generar oportunidades para poner en práctica diferentes recursos interpersonales necesarios durante la formación académica y la convivencia universitaria.

Finalmente, los resultados deben interpretarse considerando las diferencias metodológicas y conceptuales existentes entre los estudios incluidos. La variedad de diseños, instrumentos, poblaciones y dimensiones sociales evaluadas impide establecer un efecto único aplicable a todos los estudiantes y modalidades de práctica física. Por ello, se requieren futuras investigaciones con diseños longitudinales y experimentales, instrumentos específicos para evaluar habilidades sociales y comparaciones entre diferentes modalidades de ejercicio físico.

Referencias

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100(2), 126–131.

Chen, Y., Guo, X., Ye, T., & Zhao, W. (2025). The bidirectional dynamic relationship between physical exercise and interpersonal competence in college students: A four-wave longitudinal study. Personality and Individual Differences, 247, 113405. https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113405

deJonge, M. L., Nesbitt, A. E., Darnell, S. C., Hamza, C. A., & Sabiston, C. M. (2026). Examining the social and mental health benefits of virtual and in-person physical activity intervention among postsecondary students: Quasi-experimental study. JMIR Mental Health, 13, e92076. https://doi.org/10.2196/92076

Fu, Y., & Jiang, Y. (2026). The impact of physical exercise on college students' interpersonal skills: The chain mediation effect of social anxiety and peer relationships. Frontiers in Psychology, 17, 1846593. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1846593

Gandía-Carbonell, N., Molla-Esparza, C., Lorente, S., Viguer, P., & Losilla, J.-M. (2025). Strategies to assess and promote the socio-emotional competencies of university students in the socio-educational and healthcare fields: A scoping review. PLOS ONE, 20(5), e0324531. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324531

Gao, Z., Chee, C. S., Dev, R. D. O., Li, F., Li, R., Gao, J., & Liu, Y. (2024). Exploring the role of social capital in enhancing physical activity among college and university students: A

systematic review. PLOS ONE, 19(11), e0314610. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314610

Kawai, R., & Kanno, S. (2024). Changes in empathy and social skills of general physical education students at university: Comparison of classes using sports chanbara and group fitness exercise as teaching materials. Physical Arts, 29(1), 15–31. https://doi.org/10.51078/physicalarts.2024.002

Li, W., Yeng Chong, Z., Mao, Y., Zhang, W., Xu, W., Li, M., Wang, Y., & Xiong, H. (2025). The impacts of a Teaching Personal and Social Responsibility intervention on social and emotional competence in physical education: A quasi-experimental study. International Journal of Mental Health Promotion, 27(2), 161–177. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.059090

Ni, W., & Chen, L. (2025). Effects of physical activity on college students' interpersonal competence: Chain-mediated effects of self-control and prosocial interpersonal emotional management. Frontiers in Psychology, 16, 1649527. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649527

Novak, D., Petrušič, T., Čule, M., Milinović, I., Kim, J., Kim, R., & Subramanian, S. V. (2025). Building social capital in university students: A physical education intervention program. Journal of Physical Activity and Health, 22(2), 270–280. https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0258

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald,

S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71.

Sánchez-Bolívar, L., Vásquez, L. M., Escalante-González, S., Martínez-Martínez, A., & Zurita-Ortega, F. (2023). Habilidades sociales en el perfil formativo y psicosocial de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. Universitas Psychologica, 22, 1–10.

Wang, X., Yang, X., Mohd Nasiruddin, N. J. B., Wei, S., Dong, D., & Samsudin, S. B. (2024). Social support and physical activity in college and university students: A meta-analysis. Health Education & Behavior, 51(4), 533–543. https://doi.org/10.1177/10901981231216735

Xing, Z., & Ge, C. (2025). The relationship between physical exercise and social adjustment in Chinese university students: The sequential mediating effect of peer attachment and self-esteem. Frontiers in Psychology, 16, 1525811.

Yu, W. (2024). The impact of various types of project-based teaching on the guidance and cultivation of prosocial behavior in university students. Journal of Psychology and Psychotherapy Research, 11, 51–56.