



Rapún-López, M.; Marcen, C.; Falcón, D.; Moreno-Azze, A. (2024). Adquisición de habilidades blandas a través del deporte: una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*. 16(3):337-356. <https://doi.org/10.58727/jshr.106582>

Review

ADQUISICIÓN DE HABILIDADES BLANDAS A TRAVÉS DEL DEPORTE: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

SOFT SKILLS ACQUISITION THROUGH SPORTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Rapún-López, M^{1,2}; Marcen, C^{1,3}; Falcón, D^{1,4} and Moreno-Azze, A^{1,5}

¹ *Grupo de Investigación ENFYRED, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza, 22001 Huesca, España*

² *Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Universidad de Zaragoza, 22003 Huesca, España*

³ *Departamento de Psicología y Sociología. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Universidad de Zaragoza, 22003 Huesca, España*

⁴ *Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal. Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza, 50009 Zaragoza, España*

⁵ *Departamento de Fisiatría y Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza, 22001 Huesca, España*

Correspondence to:
Celia Marcén Muñío
 Universidad de Zaragoza
 Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
 C/ Valentín Cardenera, 4, 22003 Huesca
 c.marcen@unizar.es

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
 Martos (Spain)*



Received: 19/04/2024
 Accepted: 22/05/2024



ADQUISICIÓN DE HABILIDADES BLANDAS A TRAVÉS DEL DEPORTE: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

RESUMEN

Las habilidades blandas hacen referencia a las habilidades sociales que se adquieren en la vida diaria y que permiten a las personas integrarse con éxito en entornos laborales. El objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática de la literatura científica existente sobre la adquisición y/o desarrollo de habilidades blandas a través del deporte. Se identificaron artículos de revistas en cuatro bases de datos, consultando las publicaciones hasta marzo de 2023, inclusive. Se identificaron 1202 artículos de las bases de datos y se incluyeron 5 artículos adicionales de otras fuentes de búsqueda. Se han incluido 8 artículos que cumplían los criterios de inclusión previamente establecidos. Los estudios incluidos en la presente revisión sistemática muestran una relación entre la práctica de actividad física o deporte y la adquisición de habilidades blandas. La práctica deportiva estimula la adquisición de habilidades blandas en estudiantes universitarios y en deportistas aficionados adolescentes. El número de años de práctica de un deporte se correlacionó positivamente con la adquisición de habilidades blandas en preadolescentes y adolescentes. Se identificaron habilidades blandas transferibles al puesto de trabajo adquiridas gracias al deporte. Sin embargo, es difícil especificar cuáles son las principales habilidades adquiridas a través del deporte, debido al escaso número de estudios incluidos y a que cada uno analiza diferentes habilidades blandas, además de utilizar diferente metodología y muestra.

Palabras clave: habilidades sociales, actividad física, empleabilidad, jóvenes

SOFT SKILLS ACQUISITION THROUGH SPORTS: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Soft skills refer to social skills that are acquired in daily life and that allow people to successfully integrate into work environments. The aim of this study is to carry out a systematic review of the existing scientific literature on the acquisition and/or development of soft skills through sport. Journal articles were identified from four databases, consulting the publications until March 2023, inclusive. 1202 articles from the databases were identified and 5 additional articles were included from other search sources. 8 articles have been included that met previously established inclusion criteria. Studies included in the present systematic review show a relationship between the practice of physical activity or sport and the acquisition of soft skills. Sports practice stimulates the acquisition of soft skills among university students and in adolescent amateur athletes. The number of years of playing a sport was positively correlated with tree soft skills in preadolescents and adolescents. Soft skills transferable to the job they acquired from sport were identified. However, it is difficult to specify what the main skills acquired through sport are, due to the small number of studies included and that each one analyses different soft skills as well as using different methodology and sample.

Keywords: social skills, physical activity, employability, youth



INTRODUCCIÓN

En marzo de 2023, 2,8 millones de jóvenes (menores de 25 años) se encontraban desempleados en la Unión Europea (países UE-27), lo que representa el 14,3% de la población activa en este grupo de edad, alcanzando valores del 29,5% en España, 24,2% en Grecia, 22,3% en Italia, o 21,4% en Suecia (Eurostat, 2023).

Esta realidad hace que el desempleo en general y el desempleo juvenil, en particular, se haya convertido en una prioridad a nivel europeo, tal y como se refleja en la Estrategia de Juventud de la UE (2019-2027), que supuso la declaración de 2022 como Año Europeo de la Juventud, y se centró en tres ejes de actuación -involucrar, conectar y empoderar- y fijó once áreas transversales, entre las que se encuentra el "empleo de calidad para todos" (Consejo de la Unión Europea, 2018). En cuanto al empleo de calidad, la Estrategia incluye garantizar "el reconocimiento y la validación de las competencias adquiridas a través del voluntariado y la educación no formal".

En este sentido, el deporte contribuye a la adquisición de competencias que pueden ser beneficiosas para acceder al mercado laboral. Numerosos estudios han investigado los valores del deporte en la adquisición de normas y valores cívicos y sociales (Lee et al., 2000), habilidades para la vida (Anderson-Butcher, 2019; Camiré & Santos, 2019) o la transferibilidad de estas habilidades y valores a otros ámbitos de la vida cotidiana (Jacobs & Wright, 2021; Lee & Martinek, 2013; Ronkainen et al., 2021). El Plan de Trabajo de la UE para el Deporte (2021-2024) reconocía que "el deporte podría contribuir a la consecución de las prioridades políticas generales de la UE y, en particular, a los objetivos de varios otros ámbitos políticos como ... el empleo ..." (Consejo de la Unión Europea, 2020). La cuestión clave es cómo puede contribuir el deporte a una mejor inserción laboral de los jóvenes.

Tradicionalmente se ha asignado al deporte un sinfín de valores (Kasyanov et al., 2019; Whitehead et al., 2013), a veces desde un punto de vista acrítico (Duran, 2013; Sage, 1990) o desde la perspectiva del "desarrollo del carácter" (Doty, 2006). Los valores pueden considerarse puntos de referencia, ideales abstractos que representan el comportamiento ideal de una persona (Saldanha et al., 2020).

Así, por ejemplo, la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), en su programa "Educación en valores a través del deporte", identifica los siguientes valores: igualdad, respeto, equidad e inclusión (UNESCO, s.f.). Estos valores primarios se concretan en ocho valores operativos: comprensión mutua, integridad, responsabilidad, honestidad, amistad, tolerancia, trabajo en equipo y comunidad. El Movimiento Olímpico reconoce sus propios valores: respeto, amistad y excelencia, así como igualdad y reconocimiento social (Rocha et al., 2021). Los valores de diversión, salud, autodisciplina, trabajo en equipo y competición suelen asumirse con cierto consenso en el deporte (Mirehie et al., 2019). Además, a pesar de que parece que estos valores son considerados como universales, los diferentes estudios muestran que se ven afectados por variables socioculturales como el nivel socioeconómico, el sexo, la edad o el entorno cultural.

En cuanto a la instrumentalización del deporte, Martínková (2013) distingue entre valores intrínsecos del deporte y valores extrínsecos, como los valores del deporte y los valores que se consiguen a través del deporte, respectivamente. En cuanto a la instrumentalización del deporte, se refiere a la utilización del deporte para la consecución de diversos valores que las personas tienen en otros ámbitos de la vida. Así, mientras que la excelencia sería un valor intrínseco, la búsqueda de la mejora de la salud sería un valor instrumental y extrínseco. En este sentido, la salud, la conducta moral, la socialización u otros valores sociales relevantes (como la empleabilidad) podrían instrumentalizarse a través de la participación deportiva.

Uno de los problemas destacados es la operacionalización de estos valores deportivos en competencias concretas, medibles, comparables y evaluables. Por lo tanto, es útil hablar de competencias blandas (o *soft skills*) en contraposición a las competencias duras, que se aprenden a través de la formación académica y la experiencia profesional; pero no existe un consenso académico sobre lo que son o su jerarquía (Marín-Zapata et al., 2022; Schislyaeva & Saychenko, 2022).

Durante la última década, numerosos estudios señalan la importancia de las habilidades blandas en el mercado laboral. Pero ¿qué son las habilidades



blandas? Existen múltiples definiciones de habilidades blandas y hay diferente terminología utilizada para referirse a las habilidades blandas (Lipman, 2019).

Succi (2019) sugiere que hay diferentes formas de referirse a las habilidades blandas, como habilidades para la vida (OMS 1994), aprendizaje a lo largo de la vida (Unión Europea 2006) y habilidades transversales, competencias genéricas y competencias críticas (OCDE 2001, 2012).

Algunos autores definen las habilidades blandas como "no técnicas y no dependientes del razonamiento abstracto, que implican habilidades interpersonales e intrapersonales para facilitar un rendimiento dominado en contextos particulares (Scott, Hurrell, Scholarios & Thompson, 2012). Las soft skills hacen referencia a las habilidades sociales que se adquieren en la vida diaria y que permiten a las personas integrarse con éxito en entornos laborales: la motivación, la escucha activa, la responsabilidad personal y social, la autonomía o el trabajo en equipo son algunas de las más demandadas por los empleadores en la actualidad. Algunas de ellas podrían ser aspectos clave a la hora de alcanzar posiciones de liderazgo como la confianza, la comunicación, el pensamiento crítico o la colaboración (Shehu et al., 2021; Teng et al., 2019; Williams et al., 2018).

Debido a la disparidad de definiciones y conceptualizaciones, algunos estudios recientes han intentado definir y conceptualizar el término soft skills (Marin-Zapata et al. 2021; Miriam, Matteson, Anderson & Boyden, 2016; Polákavá et al. 2023). En este sentido, siguiendo la propuesta de Marin-Zapata et al. (2021), el desarrollo de las habilidades blandas depende de la interacción entre los rasgos innatos del individuo (personalidad y habilidades) y los factores del contexto. Asimismo, identifican dos tipos de habilidades blandas: intrapersonales e interpersonales (Collet et al. 2015; Kechagias 2011; Laker & Powell 2011). Las habilidades interpersonales son la capacidad de gestionar uno mismo (por ejemplo, la independencia y la autorrealización) (Dippenaar y Schaap, 2017), mientras que las intrapersonales son talentos útiles para gestionar las interacciones con los demás, como la comunicación, la competencia cultural, la resolución de conflictos y la facilitación (Warner, 2020).

Las habilidades blandas son importantes para la empleabilidad y, como se ha indicado anteriormente, el deporte podría ser beneficioso para el desarrollo de ciertas habilidades blandas. Los estudios científicos sobre la relación entre deporte y empleabilidad son escasos y más teóricos que aplicados a casos concretos, teniendo en cuenta que la tasa de desempleo juvenil y el llamado NEET (not in employment, education or training) son una de las grandes preocupaciones de los gobiernos europeos, y el deporte es uno de los fenómenos sociales que más atrae a los jóvenes, con un 81% de los que tienen entre 15 y 24 años realizando actividad física y deporte, y siendo los más propensos a hacer ejercicio o practicar deporte con cierta regularidad (54%) y con regularidad (12%) (Unión Europea, 2022). Algunos de estos estudios investigaron la empleabilidad de los graduados deportivos en mercados deportivos o de gestión, pero no sobre cómo los valores deportivos, convertidos en habilidades blandas, pueden contribuir a esta empleabilidad y a una mejor carrera profesional, si es así; o cómo podrían aplicarse a otros mercados laborales (Allen et al., 2013; Finch et al., 2022; Hall, 2019; Minten, 2010). Griffiths et al., (2017) descubrieron que el compromiso con el deporte se consideraba una inversión desde la perspectiva de tres grupos diferentes: graduados, empleadores y ejecutivos universitarios. Destacaron que el deporte aporta un "valor añadido" a las cualificaciones específicas para un puesto.

Varios estudios analizaron el impacto del deporte en la empleabilidad desde la perspectiva del Deporte para el Desarrollo (DpD) (Coalter et al., 2020; Moustakas et al., 2022; Nols et al., 2019; Peachey et al., 2019). Sin embargo, numerosos autores señalan la falta de estudios en grupos específicos en los que se pueda medir real y científicamente el impacto del deporte en aspectos clave, de manera que las políticas públicas puedan guiarse por estrategias basadas en la evidencia (Coalter, 2007; Harris, 2018; Lyras & Welty Peachey, 2011).

Entre los jóvenes europeos que ni estudian ni trabajan (NEETs), Coalter, Theeboom & Truyens (2020), identificaron dos limitaciones principales para aprovechar el potencial del deporte para mejorar la empleabilidad de este colectivo: por un lado, la falta de análisis sobre cómo el deporte puede contribuir a



la empleabilidad y, por otro, los mecanismos exactos a través de los cuales esto sería posible.

Por todo ello, el propósito de este estudio es realizar una revisión sistemática de la literatura científica existente sobre la adquisición y/o desarrollo de habilidades blandas a través del deporte.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estrategia de búsqueda

Se identificaron artículos de revistas en cuatro bases de datos: Web of Science, SportDiscus, Scopus y Dialnet. Se trata de bases de datos multidisciplinarias y se considera que los artículos publicados en las revistas que indexan ofrecen una garantía de calidad científica.

En cuanto a los términos de búsqueda, esta revisión sistemática fue más allá de las habilidades blandas e intenta sintetizar la bibliografía sobre habilidades blandas y deporte. Esta es la razón por la que se determinó la siguiente estrategia de búsqueda:

La estrategia de búsqueda utilizada para identificar los artículos fue: "soft skills" AND "sport" or "sports" or "sport participation" or "sport habits" or "athlete" or "athletes", para identificar los artículos sobre el tema de esta revisión. Se añadieron artículos adicionales tras revisar las referencias de la investigación anterior. La búsqueda de referencias bibliográficas se realizó hasta el mes de marzo de 2023, inclusive. Se siguió la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Moher et al. 2015) para la elaboración de informes de revisiones sistemáticas con el fin de garantizar la calidad del proceso de revisión de los estudios observacionales e intervencionistas respectivamente.

Criterios de inclusión y exclusión

Todos los estudios fueron evaluados de forma independiente por dos revisores, uno doctor en Ciencias Sociales y el segundo doctor en Ciencias del Deporte. Cada revisor examinó los artículos en su totalidad, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión que se describen a continuación.

Los criterios de inclusión para esta revisión fueron:

- Participantes: estudios que incluyan población de deportistas o practicantes de actividad física, sanos, sin lesiones y/o discapacidades.
- Los artículos científicos cuyo enfoque sean las "habilidades blandas" fueron publicados en revistas científicas indexadas en las bases de datos indicadas.

En la presente revisión se utilizaron los siguientes criterios de exclusión:

- Los estudios realizados en idiomas distintos del inglés o el español.
- Los datos no publicados.
- Los estudios en animales.
- No aparición, descripción y/o referencia del instrumento de recogida de datos.

Evaluación de la calidad

Se utilizaron las directrices de Petticrew y Roberts (2006) para calificar la calidad de la evidencia de cada estudio y las calificaciones

-----Table 1-----

RESULTADOS

Búsqueda principal

Se identificaron 1202 artículos procedentes de las bases de datos y se incluyeron 4 artículos adicionales procedentes de otras fuentes de búsqueda. Tras excluir los duplicados, los artículos se redujeron a 155. Tras una revisión de títulos y resúmenes, el total se redujo a 12 artículos. De éstos, 8 cumplían los criterios de inclusión y se incluyeron en la revisión sistemática. La Tabla 1 muestra una tabla resumen de los artículos incluidos en la presente revisión.

**TABLA 1:** Resumen de los artículos incluidos en la presente revisión.

Nº	Estudio	Objetivo/s	Metodología	Tamaño y características de la muestra	Habilidades blandas identificadas	Instrumentos	Resultados
1	De Prada et al. (2020)	Determinar si los estudiantes universitarios adquieren o mejoran con éxito habilidades relacionadas con el trabajo en equipo a través de diversas actividades extracurriculares, como deportes, música, voluntariado, experiencias internacionales de trabajo en grupo y prácticas profesionales.	Diseño cuasiexperimental (cuantitativo) Se utilizó un muestreo accidental, en lugar de aleatorio, a través de un estudio transversal.	615 estudiantes de una universidad española, 203 hombres (33%), 412 mujeres (67%). Mage = 21,53. El 31% son estudiantes de primer curso, el 26% de segundo, el 25,5% de tercero y el 17,1% de cuarto.	Trabajo en equipo Habilidades interpersonales Capacidad de comunicación Adaptación Toma de decisiones Coordinación Liderazgo	Cuestionario de aptitudes para el trabajo en equipo (TSQ)	El 56,9% de los alumnos practica algún deporte. Existe una correlación significativa entre las actividades extraescolares y la adquisición de habilidades esenciales para el trabajo en equipo. El deporte se ha convertido en una actividad muy recomendable para potenciar las habilidades blandas, especialmente en el caso del liderazgo ($p=0,000$), estableciéndose que esta habilidad se puede mejorar a través del deporte es muy valorable, así como un mayor desarrollo interpersonal ($p=0,047$).
2	Feraco & Meneghett (2022)	Analizar la asociación entre los años de práctica de un deporte, las capacidades cognitivas (en términos de razonamiento fluido) y los atributos personales (en términos de habilidades blandas).	Cuantitativo	1.115 participantes: 521 hombres, 594 mujeres. Edad M = 13,51, edad S.D = 2,16, de 10 a 18 años. 984 practicantes de deporte aficionado durante al menos un año. M año = 5,71, DE = 3,68, y los otros 131 nunca habían practicado ningún deporte.	Adaptabilidad Curiosidad Iniciativa Liderazgo Perseverancia Conciencia social	El cuestionario de habilidades blandas (Feraco et al., 2021b) Test de inteligencia libre de cultura (Cattell, 1940).	Podría existir una asociación entre la práctica deportiva, que implica algo más que actividad física, y tanto las capacidades cognitivas (razonamiento fluido) como otras características personales importantes, como las habilidades blandas. Los años que los participantes llevan practicando un deporte se asocian positivamente con tres habilidades blandas (iniciativa, liderazgo y perseverancia). El número de años de práctica de un deporte se correlacionó positivamente con la iniciativa ($p < 0,001$; $\beta = 0,06$), el liderazgo ($p < 0,001$; $\beta = 0,08$), la perseverancia ($p < 0,001$; $\beta = 0,06$) y el razonamiento fluido ($p < 0,01$; $\beta = 0,04$). No surgieron diferencias entre los practicantes de deportes de equipo e individuales.
3	Matsankos et al. (2020)	Investigar si los deportistas adquieren habilidades de su participación en el deporte que puedan transferir a su profesión una vez finalizada su carrera deportiva.	Mixto	138 participantes: 25 atletas en activo (han competido al menos 5 años en la élite) 69 antiguos atletas 44 empleados o responsables de RRHH	Comunicación Trabajo en equipo Resolución de problemas Creatividad Compromiso Liderazgo Planificación Resiliencia Pensamiento emprendedor Pensamiento crítico Disciplina Resistencia psicológica	Cuestionario Entrevistas, entrevista narrativa focalizada	Los deportistas adquieren las siguientes habilidades en su carrera deportiva: comunicación, trabajo en equipo, resolución de problemas, creatividad, compromiso, liderazgo, planificación, capacidad de recuperación, pensamiento emprendedor, pensamiento crítico, así como disciplina, resistencia psicológica, voluntad de ganar, juego limpio, respeto, voluntad, resistencia a la alta presión, organización, destreza, consecución de objetivos, responsabilidad, voluntad, confianza en uno mismo y perseverancia en menor porcentaje. Estas habilidades varían según el deporte y se utilizan en función del tipo de trabajo que hayan elegido realizar. Los deportistas que se dan cuenta de ello y utilizan estas habilidades facilitan su transición al mercado laboral.



					<p>Voluntad de ganar Juego limpio Respeto Voluntad Resistencia a la presión Organización Habilidad Consecución de objetivos Responsabilidad Voluntad Confianza en sí mismo Perseverancia</p>			
4	Mizrak et al. (2017)	Examinar las capacidades de comunicación y de trabajo en equipo de los estudiantes formados en educación deportiva en las universidades en función de una serie de variables.	Cuantitativo	<p>165 estudiantes universitarios de ciencias del deporte.</p> <p>104 hombres (63, 1%) y 61 mujeres (36, 9%).</p> <p>67 deportes individuales (40, 6%) y 98 deportes de equipo (59, 4%).</p>	<p>Capacidad de comunicación Trabajo en equipo</p>	<p>La escala de habilidades de comunicación desarrollada por Ersanlı y Balcı en 1998.</p> <p>La escala de capacidad de trabajo en equipo desarrollada por Tuncer en 2008</p>	<p>No se ha encontrado una diferencia significativa en cuanto a la comparación de las habilidades comunicativas y la capacidad de trabajo en equipo, de los participantes según el sexo. ($p < 0,05$).</p> <p>Según esto, se ha encontrado que los participantes masculinos tienen medias más altas que las femeninas en cuanto a las habilidades de comunicación y adaptación al trabajo en equipo.</p> <p>Según las ramas deportivas, no se ha encontrado una diferencia significativa. ($p < 0,05$). Se encontró que los participantes en deportes de equipo tenían promedios más altos que los participantes en las ramas de deportes individuales.</p> <p>Según los resultados del análisis de correlación, se determinó que existía una correlación positiva entre las habilidades comunicativas y la adaptación al trabajo en equipo ($r = ,492$, $p < 0,01$).</p>	
5	Portela-Pino et al. (2021)	Analizar la relación entre las competencias interpersonales y diferentes variables influyentes.	Cuantitativo	<p>964 alumnos españoles de 16 centros escolares.</p> <p>466 chicos (48%) y 498 chicas (51,7%). Edad = 14,18 años, DT = 1,28, de 11 a 18 años.</p> <p>31,4% en 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), 20,5% en 2º de ESO, 35,6% en 3º de ESO y 12,5% en 4º de ESO.</p>	<p>Autoconocimiento Conciencia social Autogestión Gestión de las relaciones Toma de decisiones responsable</p>	<p>El Cuestionario de Competencia Socioemocional (SECQ)</p> <p>Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PACQ-A).</p>	<p>Casi la mitad de ellos participan en actividades deportivas (46,2%).</p> <p>Los que participaban en actividades extraescolares puntuaban más alto en conciencia social. Además, las actividades extraescolares artísticas y musicales se relacionaron con las habilidades socioemocionales, mientras que las deportivas no.</p> <p>El índice de actividad física no se relacionó con los factores socioemocionales, excepto en autoconciencia y de forma negativa. Es más, en dos de los factores del SECQ (autoconocimiento y gestión de las relaciones) tienen incluso una media inferior a los que no realizan ninguna actividad.</p> <p>El índice de actividad física tenía una relación, aunque baja, con la edad. Cuanto más bajo era el índice, mayor era la edad</p>	



						del alumno.	
						Se observó que las chicas tenían mayor capacidad de gestión de las relaciones y los chicos mayor capacidad de autogestión. No hubo diferencias significativas en las puntuaciones globales del SECQ y sólo se observaron diferencias en estas dimensiones.	
6	Reyes Hernández et al. (2022)	El objetivo de este estudio fue validar en el contexto mexicano el Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento en versión para atletas, a través de la consistencia interna y la validez de constructo.	Mixto	<p>914 atletas de élite:</p> <p>236 atletas en el estudio 1. Edad = 20,57 años, DE = 3,97. 140 mujeres y 96 hombres. Deportes de equipo (61,5%) y deportes individuales (38,5%),</p> <p>678 deportistas en el estudio 2. Edad = 19,18 años, DE = 3,88. 358 mujeres y 320 hombres. Deportes de equipo (74,1%) y deportes individuales (25,9%).</p>	<p>Persistencia y resistencia a los problemas</p> <p>Capacidad para recibir las críticas</p> <p>Disciplina</p> <p>Cumplimiento de hábitos y rutinas</p> <p>Gestión del tiempo</p> <p>Responsabilidad personal</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Capacidad para valorar los resultados</p> <p>Confianza en sí mismo</p> <p>Capacidad para diseñar proyectos</p> <p>Flexibilidad y adaptación</p> <p>Competitividad</p> <p>Lealtad</p> <p>Ética de trabajo</p> <p>Capacidad de investigación autónoma</p> <p>Gestión de nuevas tecnologías e informática</p> <p>Capacidad para fomentar y mantener relaciones interpersonales</p> <p>Visión global e internacionalización del trabajo</p> <p>Respeto intercultural</p> <p>Comunicación oral</p> <p>Comunicación</p>	<p>Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento, QESTE.</p>	<p>Los resultados muestran que el cuestionario presenta una fiabilidad y una validez de constructo adecuadas, con una estructura unifactorial. Además, se confirman las competencias más y menos importantes para transferir al mercado laboral mediante análisis cuantitativos y cualitativos.</p> <p>Se encontraron diferencias significativas en 17 de las 24 competencias que componen el cuestionario al comparar las medias entre hombres y mujeres, siendo las mujeres las que presentaron medias más altas en la mayoría de las competencias, excepto en competitividad. Asimismo, al comparar entre sexos la dimensión general de las competencias, las mujeres también presentan valores superiores.</p> <p>Tanto hombres como mujeres valoraron las habilidades de disciplina, autoconfianza, autorresponsabilidad y comunicación oral. La ética del trabajo fue una de las habilidades más importantes para las mujeres, mientras que la competitividad fue la habilidad más importante para los hombres.</p> <p>En cambio, las competencias consideradas menos importantes tanto para los hombres como para las mujeres fueron la comunicación no verbal, la capacidad de recibir críticas, el conocimiento de otro idioma y el manejo de nuevas tecnologías e informática; para las mujeres, una de las competencias menos importantes fue la capacidad de diseñar proyectos, mientras que para los hombres fue la visión global y la internacionalización del trabajo.</p> <p>La disciplina, la responsabilidad y el trabajo en equipo son también competencias que los deportistas consideran importantes y que deberían tener y/o adquirir durante su carrera deportiva, además de considerar que estas competencias pueden ser una expectativa que los empleadores tienen de ellos.</p>



				escrita Comunicación verbal Habilidades de presentación Conocimiento de otro idioma		Por otra parte, los deportistas consideraron que el egoísmo, la indisciplina, la irresponsabilidad y la falta de tiempo son vistos como un obstáculo para ser contratados.	
7	Shmatkov et al. (2022)	Definir la evolución de las opiniones sobre la formación de las cualidades demandadas (soft skills) en el mercado laboral ucraniano y las posibilidades de su formación a través del deporte a partir de las opiniones de los principales participantes en el mercado.	Cuantitativo	744 participantes: 104 empresarios del ámbito de la educación y la tecnología 314 estudiantes de último curso de licenciatura y máster, el 53,2% deportistas y el 46,8% no deportistas. 326 escolares, de 14 a 18 años.	Altruismo Pensamiento analítico Apoyo mutuo Amabilidad No conflictividad Pulcritud Ternura Patriotismo Inteligencia social Exactitud Asiduidad Carisma Audacia Alegría Soluciones sanitarias Liderazgo Presentación personal Decencia Sistematicidad Versatilidad Firmeza Carisma Entusiasmo Flexibilidad Maximalismo Reacción Autocrítica Astucia Sentido del humor Adaptabilidad Pensamiento espacial Justicia	Encuesta	Según los estudiantes de atletismo, cualidades como el autocontrol, la resistencia, la eficacia, la confianza en uno mismo y la responsabilidad son previas para tener éxito en las actividades profesionales. La opinión de los empresarios difiere de la de los estudiantes. Según los resultados de la encuesta, las cualidades más prioritarias que determinan el éxito en el mercado laboral son la responsabilidad, la diligencia, la honradez y la comunicabilidad.
8	Cachón-Zagalaz et al. (2020)	Presentar la aplicación del método desarrollado para identificar cualidades profesionalmente importantes como componentes de los niveles de competencia de un estudiante y sus niveles de actividad física.	Mixto	860 participantes: 314 estudiantes universitarios. 40% hombres y 60% mujeres. 51,6% estudiantes de "Educación" y 48,4% de "Tecnologías".	Asiduidad Erudición Amor a la profesión Pensamiento analítico Pensamiento espacial Ternura Capacidad de organización Altruismo	Pregunta abierta y clasificación	El porcentaje total de alumnos que realizaron alguna actividad deportiva es del 53,2%, 53,6% hombres y 52,9% mujeres. Las diferencias en las habilidades identificadas dependen de la práctica deportiva o no, del rol (alumno, padre o profesional) y del tipo de modalidad. La cualidad más importante para los alumnos deportistas es el



442 padres. Edad = 44,9 años, de 38 a 62 años. 48,4 % hombres y 51,6 % mujeres.	Operatividad Liderazgo Audacia HLS Reacción Presentación personal Destreza	autocontrol. Las otras habilidades que consideran más importantes son la constancia, la asertividad, la resistencia, la perseverancia, la eficacia y la independencia. Dependiendo del tipo de deporte hay algunas diferencias.
104 profesionales de la educación y la tecnología	Versatilidad Maximalismo Sistematicidad Firmeza Tolerancia Entusiasmo Sentido del deber Reacción Presentación personal Coherencia Autocrítica Pulcritud Carisma Nivel de cultura Lealtad Fiabilidad Estabilidad Determinación Prudencia Astucia Precisión Empatía Firmeza Capacidad de escucha Optimismo Vigilancia Diplomacia Humanidad Modestia Seriedad Decencia Profesionalidad Erudición Amor a la profesión Amabilidad Diplomacia Humanidad, Asiduidad	

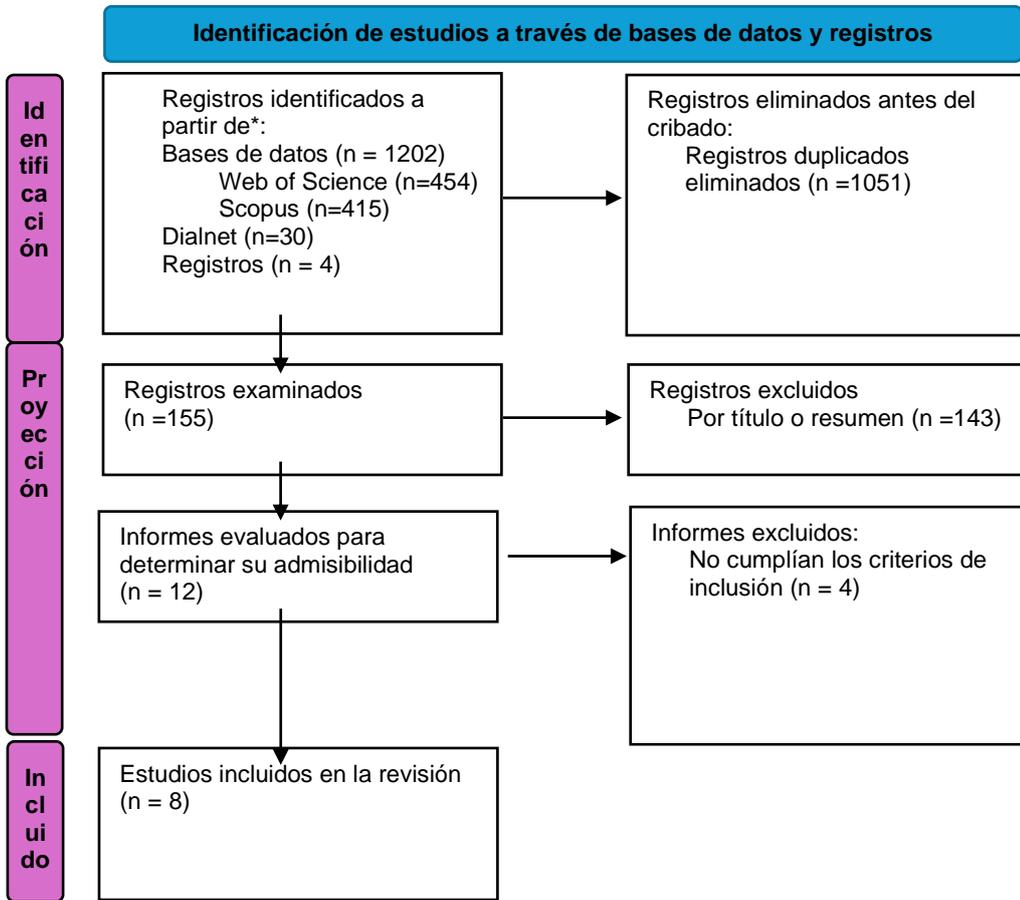


Figura 1: Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios



Evaluación de la calidad

En general, hubo variabilidad en la calidad de los estudios incluidos. La puntuación media fue de 0,77, con una desviación estándar de 0,11. Se identificaron algunos estudios con alta calidad metodológica, cumpliendo la mayoría de los criterios evaluados (de Prada et al., 2020; Feraco & Meneghetti, 2022; Portela-Pino et al., 2021; Reyes-Hernández et al., 2022) obteniendo valores entre 0,81 y 0,91, mientras que también se encontraron otros estudios con deficiencias en la descripción de los métodos y la selección de la muestra, con valores entre 0,64 y 0,73 (Shmatkov et al., 2022; Mizrak et al., 2017; Matsankos et al., 2020; Cachón-Zagalaz et al., 2022).

Descripción de los participantes y los estudios

Los estudios seleccionados abarcan un período de tiempo de 5 años, de 2017 a 2022, y se distribuyen en diferentes regiones geográficas. La mayoría de los estudios se realizaron en Europa ($n = 7$), y uno en América ($n = 1$). En total, los estudios incluyeron 4771 participantes, con una edad media de 28,69 años ($SD=14,42$). La distribución por sexos fue equilibrada, con un 45,23% de participantes varones y aproximadamente un 54,77% de participantes mujeres.

Los estudios incluidos abordan una amplia gama de temas relacionados con las habilidades y su posible mejora en diferentes contextos, incluyendo cuatro estudios observacionales (de Prada et al., 2020; Portela-Pino et al., 2021; Mizrak et al., 2017; Matsankos et al., 2022), dos estudios correlacionales (Feraco & Meneghetti, 2022; Cachón-Zagalaz et al., 2022), un estudio comparativo (Shmatkov et al., 2022) y un estudio de validación (Reyes-Hernández et al., 2022). Los estudios analizaron diferentes competencias en función de determinadas variables, como el sexo, la edad, el nivel académico, las actividades extraescolares, por ejemplo, deportes, música, voluntariado o las relacionadas con las prácticas profesionales.

Edad

La edad se asocia positivamente con el razonamiento fluido ($b=0,14$) y negativamente con todas las habilidades blandas ($b= -0,08$ a $-0,04$), excepto con la adaptabilidad y la conciencia social, que se

mantuvieron estables con la edad (Feraco & Meneghetti, 2022). Por otro lado, la autogestión parece ser mayor ($r=0,063$) con el aumento de la edad (Portela-Pino et al., 2021).

Sexo

En cuanto al sexo, se encontraron diferencias significativas en 17 de las 24 competencias al comparar las medias entre hombres y mujeres, siendo las mujeres las que tuvieron medias más altas en la mayoría de las competencias, asimismo, al comparar entre sexos la dimensión general de las competencias, las mujeres también tienen valores mayores (Reyes-Hernández et al., 2022). La ética del trabajo fue una de las habilidades más importantes para las mujeres (Reyes-Hernández et al., 2022) y la conciencia social (Feraco & Meneghetti, 2022). En los resultados que incluyeron a deportistas y no deportistas se observó que las chicas tenían mayores habilidades para gestionar las relaciones (Portela-Pino et al., 2021).

Por otro lado, se han observado diferencias significativas a favor de los varones en relación con la adaptabilidad (Feraco & Meneghetti, 2022) y la competitividad (Reyes-Hernández et al., 2022), incluyendo mayores niveles de habilidades comunicativas y capacidad de trabajo en equipo que las alumnas, aunque no son significativas (Mizrak et al., 2017).

Deporte

Los resultados obtenidos en los distintos artículos muestran una relación positiva entre la práctica deportiva y el desarrollo de diversas habilidades y cualidades (de Prada et al., 2020; Portela-Pino et al., 2021; Shmatkov et al., 2022; Mizrak et al., 2017; Matsankos et al., 2020; Cachón-Zagalaz et al., 2022).

El deporte es una de las actividades con mayor porcentaje de participantes (entre el 46,2% y el 56,9%) (de Prada et al., 2020; Portela-Pino et al., 2021 y Cachón-Zagalaz et al., 2022), siendo actividades físicas acompañadas de música, halterofilia, atletismo, deportes de juego, artes marciales y otros deportes (Shmatkov et al., 2022).

Los resultados de los diferentes estudios mostraron mayores habilidades de liderazgo ($p < 0,000$) y mayor desarrollo interpersonal ($p < 0,047$) (de Prada



et al., 2020), autocontrol, constancia, asertividad, resistencia, perseverancia, eficacia e independencia (Cachón-Zagalaz et al., 2022), así como menores niveles de habilidades socioemocionales generales (Portela-Pino et al., 2021) en aquellos sujetos que practicaban deporte. Al mismo tiempo, se identificaron habilidades transferibles al puesto de trabajo que adquirirían del deporte, como la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la creatividad, el compromiso, el liderazgo, la planificación, la resiliencia y el pensamiento emprendedor, entre otras (Matsankos et al., 2020).

Además, el número de años de práctica de un deporte se correlacionó positivamente con la iniciativa ($p < 0,001$; $b = 0,06$), el liderazgo ($p < 0,001$; $b = 0,08$), la perseverancia ($p < 0,001$; $b = 0,06$) y el razonamiento fluido ($p < 0,01$; $b = 0,04$). No se encontraron correlaciones significativas entre los años de práctica de un deporte y la adaptabilidad ($p > 0,05$; $b = -0,00$), la curiosidad ($p > 0,05$; $b = -0,01$) y la sociabilidad ($p > 0,05$; $b = 0,02$) (Feraco & Meneghetti, 2022).

En cuanto al tipo de actividad física practicada, los diferentes estudios no mostraron resultados significativos ($p > 0,05$; $b = 0,05$) entre la práctica de deportes individuales en comparación con los deportes de equipo (Feraco & Meneghetti, 2022), aunque algunos estudios indican que los jugadores de deportes de equipo tenían mayores niveles de habilidades de comunicación y capacidad de trabajo en equipo que los jugadores de deportes individuales (Mizrak et al., 2017).

Empleo

La mayoría de los encuestados trabajaban por cuenta ajena o por cuenta propia (Matsankos et al., 2022), lo que sugiere cualidades importantes como la determinación, el pensamiento espacial, la empatía, la constancia y la profesionalidad (Cachón-Zagalaz et al., 2022). La disciplina y la responsabilidad se destacaron como las expectativas que los empleadores podrían tener de ellos, así como las habilidades que consideraban necesario adquirir durante su carrera deportiva. Por otro lado, la indisciplina y el egoísmo fueron vistos como barreras para conseguir un buen trabajo, y la excesiva concentración en el deporte y la falta de experiencia fueron mencionadas como factores que dificultan

conseguir un buen trabajo (Reyes-Hernández et al., 2022). Por último, se encontró que existía una correlación positiva entre las habilidades comunicativas y la adaptación al trabajo en equipo, lo que sugiere que aquellos participantes con habilidades comunicativas más desarrolladas también tienen una mayor capacidad para trabajar en equipo (Mizrak et al., 2017).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los estudios dirigidos a conocer la adquisición y/o desarrollo de habilidades interpersonales a través del deporte son escasos, habiéndose incluido 8 artículos en la presente revisión. El total de 102 habilidades son muy variadas e incluso algunas de ellas podrían tener significados similares, y reflejan la dispersión que existe en cuanto a la propia definición de habilidades blandas, cuáles y, por tanto, cuáles y cómo se pueden aplicar al ámbito laboral. Cabe destacar que esta investigación se ha realizado utilizando el término "soft skills", ya que pueden existir otros estudios que podrían considerar las similares "competence" o "hability" y que no incluyan el término "soft skill" en los elementos de filtro (título, resumen, palabras clave).

Los beneficios de la práctica de actividad física son generalmente aceptados en términos de salud física y mental (Organización Mundial de la Salud, 2019), capacidades cognitivas y habilidades blandas (Holt et al., 2013; Khasanzyanova, 2017; Zaff et al., 2003), así como la adquisición de habilidades para la vida y valores cívicos (Lee et al. 2000; Anderson-Butcher, 2019), especialmente durante la infancia y la adolescencia (Eccles, 1999; Heckman, 2011), donde se desarrolla la personalidad. Los estudios incluidos en la presente revisión sistemática muestran una relación entre la práctica de actividad física o deporte y la adquisición de habilidades blandas, como han señalado diferentes autores. Sin embargo, es difícil concretar cuáles son las principales habilidades que se adquieren a través del deporte, debido al escaso número de estudios incluidos y a que cada uno analiza diferentes habilidades blandas, además de utilizar diferente metodología y muestra. En este sentido, algunos de los estudios incluyen deportistas (Feraco & Meneghetti, 2022; Matsankos, 2020; Reyes-Hernández et al., 2022; Shmatkov et al., 2022), otros incluyen estudiantes universitarios que practican actividad física (Cachón-Zagalaz et al.



2020; de Prada et al., 2021; Mizrak et al., 2017; o estudiantes de primaria o secundaria que practican actividad física como actividad extraescolar (Portela-Pino et al. 2021; Shmatkov et. al, 2022). En algunos de los estudios también se incluye la opinión de profesionales del deporte o padres (Cachón-Zagalaz et al. 2020; Shmatkov et. al, 2022; Matsankos, 2020).

A las dificultades debidas a los distintos tipos de participantes, hay que añadir las diferentes metodologías utilizadas; 5 estudios se realizaron con métodos cuantitativos y los otros 3 utilizaron métodos mixtos. Los instrumentos más utilizados fueron los de autoinforme (como escalas, tests, encuestas) y los cuestionarios de respuesta abierta y cerrada. Solo un estudio utiliza entrevistas como medio para comprender el complejo y prismático fenómeno de las habilidades blandas (Singer et. al, 2019; Skinner, Edwards & Smith, 2020).

Los artículos incluidos abordan una amplia gama de temas relacionados con las habilidades blandas y su adquisición y mejora a través de la práctica de actividad física y deportiva y analizan diferentes habilidades en función de determinadas variables, como el sexo, la edad, el nivel académico, las actividades extracurriculares, por ejemplo, deportes, música, voluntariado o las relacionadas con las prácticas profesionales. Las diferencias de edad pueden estar relacionadas con la experiencia y la madurez, mientras que las competencias más destacadas para hombres y mujeres siguen las pautas de los estereotipos de rol de género dominantes en el lugar de trabajo (Clarke, 2020; Hideg & Krstic, 2021). En este sentido, futuras investigaciones podrían centrarse en el papel que el deporte puede desempeñar en la reproducción de los roles de género, pero también en la producción de nuevos roles, contribuyendo a un cambio social más profundo, aun manteniendo una perspectiva crítica sobre el alcance del deporte en este sentido (Sugden, 2015).

Diferentes estudios sugieren que la práctica deportiva estimula la adquisición de habilidades blandas entre los estudiantes universitarios. Los resultados mostraron mayor capacidad de liderazgo ($p < 0,000$) y mayor desarrollo interpersonal ($p < 0,047$) (de Prada et al., 2020) y autocontrol, constancia, asertividad, resistencia, perseverancia, eficacia e independencia (Cachón-Zagalaz et al., 2022).

Iniciativa, liderazgo y perseverancia se han encontrado en adolescentes deportistas aficionados (Feraco & Meneghett, 2022), y disciplina, autoconfianza, autorresponsabilidad y comunicación oral en atletas (Reyes-Hernández, et al. 2022). Por otro lado, Portela-Pino et al. (2021) muestran todo lo contrario, en su estudio el índice de actividad física no se relacionó con factores socioemocionales, excepto en el autoconocimiento y de forma negativa. Este estudio se realizó con población adolescente, ya que el estudio de Feraco y Meneghett (2022) encontró que el número de años practicando un deporte se correlacionaba positivamente con las habilidades blandas del árbol (iniciativa, liderazgo y perseverancia) en preadolescentes y adolescentes. Como indican Portela-Pino et al. (2021), la calidad de los programas ofertados, la formación de los profesionales responsables de su desarrollo, los contenidos, métodos y recursos utilizados pueden ser variables que provoquen un efecto negativo de la práctica deportiva en términos de habilidades blandas. Por tanto, es posible que no todos los programas de actividad física promuevan un buen desarrollo de las habilidades blandas y esto debería ser estudiado para tratar de evitarlo.

Cuatro de los estudios tienen en cuenta el tipo de deporte practicado. Aunque no se encontraron diferencias significativas entre la práctica de deportes individuales en comparación con los deportes de equipo (Feraco & Meneghetti, 2022), Mizrak et al. (2017) indican que los jugadores de deportes de equipo tenían mayores niveles de habilidades de comunicación y capacidad de trabajo en equipo que los jugadores de deportes individuales mientras que otros señalan que existen diferencias en función del tipo de deporte pero no las especifican (Matsankos et al. 2020; Cachón-Zagalaz et al., 2020).

Al mismo tiempo, se identificaron habilidades transferibles al puesto de trabajo que adquirieron gracias al deporte, como la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la creatividad, el compromiso, el liderazgo, la planificación, la resiliencia y el pensamiento emprendedor, entre otras (Matsankos et al., 2020). Aunque algunas de las habilidades blandas más demandadas en las ofertas de empleo pueden no parecer tan vinculadas a la práctica deportiva, como la comunicación oral y escrita, otras como la colaboración o la resolución de



problemas aparecen en varios de los estudios que componen esta revisión (Rios et al., 2020). Además, existen contradicciones entre la literatura previa sobre las habilidades blandas más valoradas y lo que realmente demandan las empresas y organizaciones en los anuncios de sus ofertas de empleo (Brunello & Wruuck, 2021; Rios et al., 2020). Comparando los cambios a nivel de empresa en relación con las habilidades más valoradas en el periodo 2012-2022, Fletcher y Thornton (2023) encontraron un aumento de las relacionadas con la iniciativa activa del empleado, siendo las más valoradas: adaptable; cuidado genuino; integridad; compañerismo; juego; energía positiva; habilidades sociales; y suprimir el ruido. Esta disparidad pone de manifiesto la necesidad de ordenar, definir y priorizar las habilidades blandas adquiridas o desarrolladas a través del deporte para diseñar programas eficaces y poder evaluar objetivamente sus resultados.

Los estudios analizados muestran una amplia variedad de habilidades blandas sin jerarquizar ni realizar ningún otro tipo de análisis que conduzca a una agrupación de las habilidades adquiridas a través de la práctica deportiva y que pueden ser valiosas para mejorar la empleabilidad. Aunque diversos estudios sobre deporte para el desarrollo entre poblaciones urbanas desfavorecidas (Spaaij, 2009), o entre deportistas de élite y su doble carrera profesional (Vilanova & Puig, 2016) se han centrado en los diferentes tipos de capital (cultural, social y/o económico) que el deporte puede contribuir a incrementar promoviendo una mejor posición laboral y social, aún queda mucho camino por recorrer para entender los procesos a través de los cuales esto sucede, las variables mediadoras como la edad, el sexo, el género, la edad y la identidad de género, y el papel del deporte en el desarrollo de la población, aún queda mucho camino por recorrer para comprender los procesos a través de los cuales esto sucede, las variables mediadoras como la edad, el sexo y la identidad de género, y el papel del deporte en el desarrollo de la población. Lograr esta sistematización supondría un paso adelante en la aplicación de los conocimientos adquiridos en la valorización del deporte como facilitador de la empleabilidad, particularmente entre la población joven, especialmente afectada tras varias crisis consecutivas en sus posibilidades de obtener empleos de calidad.

AGRADECIMIENTOS

Financiación: Este trabajo ha sido financiado por la Comisión Europea (Programa Erasmus +) en el marco del proyecto Grant EMPLOY_S. Número de proyecto: 101088042. Esta investigación ha sido financiada con fondos públicos de la Dirección General de Investigación e Innovación del Gobierno de Aragón al grupo de investigación ENFYRED (S53_23R).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Allen, K., Bullough, S., Cole, D., Shibli, S., & Wilson, J. (2013). *The impact of engagement in sport on graduate employability*. London: British Universities and Colleges Sport.
2. Anderson-Butcher, D. (2019). Youth sport as a vehicle for social development. *Kinesiology Review*, 8(3), 180-187. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0029>
3. Brunello, G. & Wruuck, P. (2021). Skill shortages and skill mismatch: a review of the literature. *J Econ Surv.*, 35, 1145–1167. <https://doi.org/10.1111/joes.12424>
4. Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A., Zagalaz-Sánchez, M.L., & Shmatkov, D. (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. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.10>
5. Camiré, M., & Santos, F. (2019). Promoting positive youth development and life skills in youth sport: Challenges and opportunities amidst increased professionalization. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 5(1), 27-34.
6. Clarke, H.M. (2020). Gender Stereotypes and Gender-Typed Work. In: Zimmermann, K. (eds) *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*, pp 1-23. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365-6_21-1
7. Coalter, F. (2007) Sports Clubs, Social Capital and Social Regeneration: 'ill-defined interventions with hard to follow outcomes'? *Sport in Society*, 10(4), 537-559, <https://doi.org/10.1080/1743043070138872>
8. Coalter, F., Theeboom, M. & Truyens, J. (2020) Developing a programme theory for sport and employability programmes for NEETs. *International*



- Journal of Sport Policy and Politics*, 12:4, 679-697. <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1832136>
9. Collet, C., Damian, H. & Karen, P. (2015) Employability skills: perspectives from a knowledge-intensive industry. *Educ + Train*, 57, 532-559. <https://doi.org/10.1108/ET-07-2014-0076>.
 10. Council of the European Union (2018). *Resolution of the Council of the European Union and the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on a framework for European cooperation in the youth field: The European Union Youth Strategy 2019-2027*. Retrieved from: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=uriserv:OJ.C_.2018.456.01.0001.01.ENG. Consulted on 27th of May, 2023.
 11. Council of the European Union (2020). *Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024)* 2020/C 419/01. Retrieved from [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX:42020Y1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX:42020Y1204(01)). Consulted on 28th May, 2023.
 12. de Prada, E., Mareque, M. and Portela-Pino, I. (2020). The acquisition of teamwork skills in university students through extra-curricular activities, *Education + Training*, 63(2), 165-181. <https://doi.org/10.1108/ET-07-2020-0185>
 13. Dippenaar, M. & Schaap, P. (2017) The impact of coaching on the emotional and social intelligence competencies of leaders. *South African J Econ Manag Sci.* 20(1), a1460. <https://doi.org/10.4102/sajems.v20i1.1460><https://doi.org/10.4102/sajems.v20i1.1460>
 14. Doty, J. (2006). Sports build character?!. *Journal of college and character*, 7(3), 1-9.
 15. Duran, J (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>
 16. Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *Future Children* 9, 30-44. <https://doi.org/10.2307/1602703>
 17. European Union (2006) *Key competences for life long learning, recommendation the European Parliament and the Council of 18th December 2006*. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:32006H0962>. Accessed 3 May 2021
 18. European Union (2022). *Special Eurobarometer 525 On Sport and Physical Activity*. Retrieved from <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>. Consulted on 17th May, 2023.
 19. Eurostat (2023). *Data Browser*. Retrieved from: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/UNE_RT_M__custom_6360676/default/table?lang=en. Consulted on 27th of May, 2023.
 20. Feraco, T. & Meneghetti, C. (2022). Sport Practice, Fluid Reasoning, and Soft Skills in 10- to 18-Year-Olds. *Front Hum Neurosci*, 16, 857412. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.857412>.
 21. Finch, D. J., O'Reilly, N., Legg, D., Levallet, N. & Fody, E. (2022). So you want to work in sports? An exploratory study of sport business employability. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 12(2), 117-134.
 22. Fletcher, S., & Thornton, K. R. V. (2023). The Top 10 Soft Skills in Business Today Compared to 2012. *Business and Professional Communication Quarterly*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/23294906221148453>
 23. Griffiths, K., Bullough, S., Shibli, S. & Wilson, J. (2017) The impact of engagement in sport on graduate employability: implications for higher education policy and practice. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(3), 431-451. <https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1359648>
 24. Hall, E.T., Cowan, D.T. & Vickery, W. (2019) 'You don't need a degree to get a coaching job': investigating the employability of sports coaching degree students. *Sport, Education and Society*, 24(8), 883-903. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1482265>
 25. Harris, K. (2018) Building sport for development practitioners' capacity for undertaking monitoring and evaluation – reflections on a training programme building capacity in realist evaluation. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10(4), 795-814. <https://doi.org/10.1080/19406940.2018.1442870>



26. Heckman, J. J. (2011). The economics of inequality: The value of early childhood education. *American Educator*, 35(1), 31.
27. Hideg, I., & Krstic, A. (2021). The quest for workplace gender equality in the 21st century: Where do we stand and how can we continue to make strides?. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 53(2), 106.
28. Holt, N.L., McHugh, T.-L. F., Tink, L. N., Kingsley, B. C., Coppola, A. M., Neely, K. ., et al. (2013). Developing sport-based after-school programmes using a participatory action research approach. *Qual. Res. Sport Exer. Health* 5, 332–355. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.809377>
29. Hurrell S., Scholarios, D., & Thompson, P. (2012). More than a ‘Humpty Dumpty’ Term: Strengthening the Conceptualization of Soft Skills. *Economic and Industrial Democracy*, 34, 1, 161–82.
30. Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2021). Thinking about the transfer of life skills: Reflections from youth in a community-based sport programme in an underserved urban setting. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 380-394.
31. Jardim, J., Pereira, A., Vagos, P., Direito, I., & Galinha, S. (2020). The Soft Skills Inventory: Developmental procedures and psychometric analysis. *Psychological Reports*, 0(0), 1–29. <https://doi.org/10.1177/0033294120979933>
32. Kasyanov, V. V., Lyubetsky, N. P., Krotov, D. V., Kosinov, S. S., Gerasimov, M. V., Mukhina, K. S., & Samygin, S. I. (2019). Sport and value orientations of the youth. *Revista Inclusiones*, 6(S2-5), 138-149.
33. Kechagias, K (2011) *Teaching and assessing soft skills*. Thessaloniki. 1st Second Chance School of Thessaloniki, Neapolis, Thessaloniki. Khasanzyanova, A. (2017). How volunteering helps students to develop soft skills. *Int. ev. Educ.* 63, 363–379. <https://doi.org/10.1007/s11159-017-9645-2>
34. Laker D.R. & Powell, J.L. (2011) The differences between hard and soft skills and their relative impact on training transfer. *Hum Resour Dev Q*, 22, 111-122.
35. Lee, O., & Martinek, T. (2013). Understanding the transfer of values-based youth sport program goals from a bioecological perspective. *Quest*, 65(3), 300-312.
36. Lee, M. J., Whitehead, J., & Balchin, N. (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. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.4.307>
37. Lyras, A., Peachey, J.W. (2011). Integrating sport-for-development theory and praxis. *Sport Management Review*, 14, 4, 311-326. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2011.05.006>.
38. Matsankos, N., Gargalianos, D., Coppola, S., Vastola, R., & Petromilli, A. (2020). Investigation of skills acquired by athletes during their sporting career. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3), 489-501. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.02>
39. Marin-Zapata, S. I., Román-Calderón, J. P., Robledo-Ardila, C., & Jaramillo-Serna, M. A. (2022). Soft skills, do we know what we are talking about?. *Review of Managerial Science*, 16(4), 969-1000.
40. Martínková, I. P. (2013). *Instrumentality and values in sport*. Karolinum Press. <https://doi.org/10.2307/jj.1544755>
41. Minten, S. (2010). Use them or lose them: A study of the employability of sport graduates through their transition into the sport workplace. *Managing Leisure*, 15, 67-82.
42. Mirehie, M., Gibson, H., Kang, S. & Bell., H. (2019) Parental insights from three elite-level youth sports: implications for family life. *World Leisure Journal*, 61:2, 98-112. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1550437>.
43. Mızrak, O.; Gürbüz, A.; Belli, E.; Kurudirek, M.A. & Bayraktaroğlu, Y.S. (2017). Examination of the communication skills and team workability of sports students according to a range of variables. *Journal of Physical Education & Health*, 6(10), 27–34. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4044016>
44. Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Petticrew, M., Shekelle, P., et al. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4, 1. <http://dx.doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>.
45. Moustakas, L.; Raub, V.; Moufagued, Y.; Petry, K.



- (2022). From Sport to Work? Exploring Potentials in a Moroccan Sport-for-Employability Programme. *Youth*, 2, 759-771. <https://doi.org/10.3390/youth2040054>
46. Nols, Z., Haudenhuyse, R., Spaaij, R. & Theeboom, M. (2019) Social change through an urban sport for development initiative? Investigating critical pedagogy through the voices of young people. *Sport, Education and Society*, 24(7), 727-741. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.145953>
47. OECD (2001) *Definition and selection of competencies: theoretical and conceptual foundations (DeSeCo)*. Summary of the final report. Key Competencies for a Successful Life and a Wellfunctioning Society. <https://www.oecd.org/education/skills-beyond-school/41529556.pdf>. Accessed 3 May 2021
48. OECD (2012) *Better skills, better jobs, better lives a strategic approach to skills policies*. OECD Publishing, Paris.
49. O'Connor, J., & Penney, D. (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.
50. Peachey, J., Schulenkorf, N., & Spaaij, R. (2019). Sport for Social Change: Bridging the Theory-Practice Divide. *Journal of Sport Management*, 33(5), 361-365.
51. Petticrew M., Roberts H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing.
52. Portela-Pino, I.; Alvariñas-Villaverde, M.; Pino-Juste, M. (2021). Socio-Emotional Skills in Adolescence. Influence of Personal and Extracurricular Variables. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 4811. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094811>
53. Promís, P. (2008). Are Employers Asking for the Right Competencies? A Case for Emotional Intelligence. *Library Administration & Management*, 22, 1, 24-30.
54. Reyes-Hernández, O., Tristán, J. L., López-Walle, J. M., Ponseti Verdaguier, F. X., & Garcia-Mas, A. (2022). Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento en México, versión para deportistas (Skills Questionnaire Learned in High Performance Sport in Mexico, athletes' version). *Retos*, 46, 653-661. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94123>
55. Rios, J. A., Ling, G., Pugh, R., Becker, D., & Bacall, A. (2020). Identifying Critical 21st-Century Skills for Workplace Success: A Content Analysis of Job Advertisements. *Educational Researcher*, 49(2), 80-89. <https://doi.org/10.3102/0013189X19890600>
56. Rocha, C.M., Hong, H.J. & Gratao, O.A. (2021). Involvement with the Olympic and Paralympic Games and the values of sport. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*. <https://doi.org/10.1080/19407963.2021.1944169>
57. Ronkainen, N. J., Aggerholm, K., Ryba, T. V., & Allen-Collinson, J. (2021). Learning in sport: From life skills to existential learning. *Sport, Education and Society*, 26(2), 214-227.
58. Sage, G. H. (1990). *Power and ideology in American sport: A critical perspective*. Human Kinetics Publishers.
59. Saldanha, R., Barbosa, M., Balbinotti, M., Balbinotti, C. (2020). *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1proc): S57-S70. doi:10.14198/jhse.2020.15.Proc1.07
60. Schislyayeva, E. R., & Saychenko, O. A. (2022). Labor market soft skills in the context of digitalization of the economy. *Social Sciences*, 11(3), 91.
61. Shmatkov, D.; Bielikova, N.; Brytan, Y., & Sánchez-Zafra, M. (2022). The development of professionally important qualities as a result of various activities: Learning, sport, and labour market. *Retos*, 43, 17-26.
62. Shehu, A., Miftari, V., & Hajdari, V. (2021). Leading students towards a new soft-skills perspective: development for employment. *Journal of Education Culture and Society*, 12(1), 283-296.
63. Singer, J. N., Shaw, S., Hoeber, L., Walker, N., Agyemang, K. J., & Rich, K. (2019). Critical conversations about qualitative research in sport management. *Journal of Sport Management*, 33(1), 50-63.
64. Skinner, J., Edwards, A., & Smith, A. C. (2020). *Qualitative research in sport management*. Routledge.



65. Spaaij, R. (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. <https://doi.org/10.1177/1012690209338415>
66. Succi, C. (2019). Are you ready to find a job? Ranking of a list of soft skills to enhance graduates' employability. *Int J Hum Resour Dev Manag*, 19, 281-297. <https://doi.org/10.1504/IJHRDM.2019.100638>
67. Sugden, R. (2015). Team reasoning and intentional cooperation for mutual benefit. *Journal of Social Ontology*, 1(1), 143-166.
68. Teng, W., Ma, C., Pahlevansharif, S., & Turner, J. J. (2019). Graduate readiness for the employment market of the 4th industrial revolution: The development of soft employability skills. *Education+ Training*.
69. UNESCO. *Values Education through Sport*. Retrieved from <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/sports-values-education>. Consulted on 28th May, 2023.
70. Vilanova, A., & Puig, N. (2016). Personal strategies for managing a second career: The experiences of Spanish Olympians. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(5), 529-546. <https://doi.org/10.1177/1012690214536168>
71. Wang, C.J., Neill, J.T., Liu, W., Tan, O., Koh, C. and Ee, J. (2008). Project Work and Life Skills: Psychometric Properties of the Life Effectiveness Questionnaire for Project Work. *Educational Research Journal*, 23(1), 21-43.
72. Wats, M. & Wats, R.K. (2009). Developing soft skills in students. *Int J Learn*, 15, 1-10.
73. Warner, L.H. (2020). Developing interpersonal skills of evaluators: a service-learning approach. *Am J Eval*, 41, 432-451. <https://doi.org/10.1177/1098214019886064>
74. WHO (1994) Life skills education for children and adolescents in schools, 2nd rev. World Health Organization, Geneva.
75. Whitehead, J., Telfer, H., & Lambert, J. (Eds.). (2013). *Values in youth sport and physical education*. Routledge.
76. Williams, J.A., Brown, E.A., Kitterlin M. & Benjamin, S. (2018). Intramural sports' participation produces self-efficacy in hospitality leaders. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 34, 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2017.11.003>
77. World Health Organization. (2019). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. Geneva: World Health Organization.
78. Zaff, J. F., Moore, K. A., Papillo, A. R., and Williams, S. (2003). Implications of extracurricular activity participation during adolescence on positive outcomes. *J. Adolesc. Res.* 18, 599-630. <https://doi.org/10.1177/0743558403254779>

