



Universidad Nacional del Litoral
Facultad de Humanidades y Ciencias

Práctica deportiva federada y rendimiento
académico de estudiantes de carreras de grado
que realizan deporte de la Universidad
Nacional del Litoral

TESIS: MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA

**Tesista: Lic. Horacio Orlando de
Lourdes Sosa**

Director: Dr. Héctor Odetti

Año: 2023

Agradecimientos

A la Universidad Nacional del Litoral porque fue una parte importante de mi crecimiento profesional.

A la Facultad de Humanidades y Ciencias por el acompañamiento permanente en este camino que no fue sencillo.

A Héctor por sus aportes pero sobre todo por su paciencia y calidez.

A mi familia, mis hijos que son la luz de mis ojos y sobre todo a mi compañera de vida que me llevo a terminar este proyecto como la ha hecho siempre en mi vida

Índice

Índice.....	2
Resumen	4
C.1. INTRODUCCIÓN.....	6
C.1.1 ESTADO DE ARTE	7
C.1.1.1. Antecedentes.....	7
C.1.2. La Universidad Nacional del Litoral y el deporte. Historia de Dirección de Deportes.....	11
C.1.3. Fundamentación y justificación del trabajo.....	13
C.1.3.1 Relevancia social y académica.....	15
C.2. MARCO TEORICO.....	17
C.2.1 El Deporte Universitario Argentino. Juegos Universitarios Regionales y Juegos Universitarios Federales.....	17
C.2.2 Deporte federado. Prácticas Deportivas	18
C.2.3. Hábitos deportivos.....	19
C.2.3.1. Hábitos de Alimentación.....	21
C.2.3.2. Hábitos de descanso.....	22
C.2.4. Hábitos de estudio	23
C.2.5. Rendimiento académico	24
C.2.5.1. Factores que intervienen en el rendimiento académico.	27
C.2.6. Vinculación entre práctica deportiva y rendimiento académico en estudiantes-deportistas.	29
C.2.7. Perspectiva del autor como parte del problema de investigación	30
C.2.8. Preguntas de Investigación.....	32
C.2.9. Objetivos.....	33
C.3. MARCO METODOLÓGICO	34
C.3.1. Sujetos y características de la muestra	34
C.3.2. Planificación del estudio	36
C.3.3. Instrumentos de recolección de datos.....	36
C.3.3.1. Cuestionario.....	37
C.3.3.2. Entrevista en profundidad.	38
C.3.3.3. Historia Académica	39
C.3.4. Instrumentos de análisis de la información.....	40

C.3.4.1. Análisis cuantitativo.....	40
C.3.4.2. Análisis cualitativo.....	41
C. 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	43
C.4.1. Pregunta de investigación 1.....	45
C.4.1.2. Caracterización de los universitarios deportistas según la disciplina realizada y el nivel de competencia alcanzado.....	47
C.4.1.3. Caracterización de los deportistas según historia deportiva ...	52
C.4.2. Pregunta de Investigación 2.....	54
C.4.3. Pregunta de investigación 3.....	61
C.4.4. Pregunta de Investigación 4.....	68
C.4.4.1. Estrategias que dependen de los/las estudiantes que realizan práctica deportiva regular.....	68
C.4.4.2. Acciones que podría desarrollar la Universidad para la promoción de la práctica deportiva regular y acompañamiento del estudiante deportista.....	71
C.5. CONCLUSIONES.....	76
C.5.1. Consideraciones a tener en cuenta.....	79
C.5.2. Para seguir trabajando.....	79
Referencias.....	81
ANEXOS.....	92
1. Cuestionario.....	92
2. Respuestas del cuestionario.....	99
3. Entrevistas.....	100
Entrevistado/a 1.....	100
Entrevistado/a 2.....	102
Entrevistado/a 3.....	107
Entrevistado/a 4.....	109

Resumen

El trayecto deportivo de un sujeto, se desarrolla durante varios periodos de la vida e implica asimilar conductas y naturalizar hábitos que difieren de aquellos jóvenes que no participan de estas prácticas. El rendimiento académico depende en gran parte de la forma en la que se obtienen los resultados de los aprendizajes, los que se logran en un periodo determinado. Vincular prácticas deportivas y rendimiento académico es una tarea difícil, pero que no escapa al propósito del deporte universitario.

El objetivo del presente trabajo fue analizar el rendimiento académico y las prácticas deportivas en alumnos participantes de los Juegos Universitarios Regionales representantes de la Universidad Nacional del Litoral, de Santa Fe.

Se realizó un estudio descriptivo y transversal, que integró metodología cuantitativa y cualitativa. Para el relevamiento de datos se utilizaron cuestionarios, entrevistas y se analizaron documentos (historias académicas).

Se encuestó y entrevistó a 85 y a 4 estudiantes respectivamente, de la Universidad Nacional del Litoral participantes de los Juegos Universitarios Regionales en 2022. La mayoría había experimentado competencias de cierto nivel de exigencia. Respecto al abandono de las mismas muchos de los encuestados, justificó ese hecho por falta de tiempo, y la carga horaria de la carrera, aunque siguen participando en el deporte.

El rendimiento académico según documentos e indicadores evaluados es bueno, pero aun así hay otros que interpelan la necesidad de evaluar aspectos o factores más profundos sobre este tema en la población.

Las estrategias presentadas permiten acompañar la práctica deportiva regular y la formación académica profesional.

Palabras claves: Práctica deportiva- Rendimiento Académicos- Hábitos - Universitarios-

Summary

The sporting path of a subject, develops during various periods of life and involves assimilating behaviors and naturalizing habits that differ from those young people who do not participate in these practices. Academic performance depends largely on the way, in which learning results are obtained, which are achieved in a given period. Linking sports practices and academic performance is a difficult task, but one that does not escape the purpose of university sports.

The objective of this work was to analyze the academic performance and sports practices in students participating in the Regional University Games representing the Universidad Nacional del Litoral, in Santa Fe.

A descriptive and cross-sectional study was carried out, which integrated quantitative and qualitative methodology. For the data collection, questionnaires, interviews and documents (academic histories) were analyzed.

85 and 4 students, respectively, from the Universidad Nacional del Litoral participating in the Regional University Games in 2022 were surveyed and interviewed. Most had experienced competitions of a certain level of demand. Regarding the abandonment of the same, many of the respondents justified this fact due to lack of time, and the hourly load of the race, although they continue to participate in the sport.

The academic performance according to the documents and indicators evaluated is good, but even so there are others that question the need to evaluate deeper aspects or factors on this subject in the population.

The strategies presented allow accompanying regular sports practice and professional academic training.

Keywords: Sports practice- Academic performance- Habits - University students-

C.1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación focaliza las prácticas deportivas federadas y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Nacional del Litoral; con especial énfasis en aquellos/as deportistas que participaron en los Juegos Universitarios Regionales desarrollados en la ciudad de Paraná Entre Ríos, en el año 2022.

En este trabajo se recupera información de los cuestionarios y entrevistas a los participantes de dicha instancia, así como su recorrido académico.

La presente producción se estructura de la siguiente manera:

En el primer capítulo se aborda la fundamentación del trabajo, donde se realiza una lectura de trabajos similares o vinculados al problema investigado. Además, se plantea una serie de interrogantes para comprender en qué medida la práctica deportiva se relaciona con el rendimiento académico. En ese aspecto, se consideró necesario indagar sobre los inicios del deporte en la Universidad Nacional del Litoral y el contexto de la creación de la Dirección de Deportes.

En el segundo capítulo se describe el marco teórico, cuyo desarrollo se configura alrededor de conceptos como prácticas deportivas federadas, y deporte en instituciones educativas del nivel superior; rendimiento académico, hábitos adquiridos por los estudiantes universitarios.

En el tercer capítulo se exponen las decisiones metodológicas que sostienen la presente investigación.

Por último, se presentan las conclusiones de la tesis, las fuentes bibliográficas y los documentos consultados.

En el primer anexo se incluyen las encuestas realizadas a los/las estudiantes, las entrevistas a informantes claves.

C.1.1 ESTADO DE ARTE

C.1.1.1. Antecedentes.

Diversos estudios abordan el tema desde diferentes espacios disciplinares. Por un lado, la práctica deportiva federada regular (PDFR) y las condiciones de su práctica en conjunto con las competencias que adquiere aquel que lo realiza; y por otro, el rendimiento académico, han sido tratadas profusamente.

La PDFR, vinculada a una actividad competitiva, requiere de una dedicación cotidiana particular en función de potenciar las capacidades del deportista para afrontar con éxito las exigencias de rendimiento que se presentan en este tipo de actividades.

La preparación necesaria desde lo psicológico, fisiológico, antropométrico y técnico-táctico es una tarea que el deportista no solo debe planificar con la apoyatura de un entrenador, sino que debe seguir rutinas específicas que lleven al mismo, al estado óptimo de disposición para la competencia.

Estas rutinas generan hábitos de conducta a seguir que son necesarios para afrontar los retos competitivos. Generalmente los deportistas que alcanzan determinados niveles de rendimiento tienen una historia deportiva, en la que han adquirido muchos hábitos y conductas necesarias que le han permitido alcanzar determinados estándares. Este proceso lleva al deportista a la adquisición de competencias que puede transferir a su vida académica, diaria y laboral.

Respecto a las prácticas deportivas; en Almería España, se evaluó el interés mostrado hacia la actividad físico-deportiva analizando la evolución que se había producido, transcurridos dos cursos académicos, en el alumnado universitario (Juan, Montes y Rodríguez, 2001).

En la misma universidad se analizaron las características de la demanda de actividades físicas y deportivas de tiempo libre del alumnado universitario almeriense, relevando que la mayoría prefería realizar la práctica físico-deportiva por cuenta propia, de forma libre y auto organizada (López, Juan, y Montes, 2010).

En Argentina se conocen trabajos que analizan los niveles de actividad física en estudiantes. Tal es el caso de la Universidad Nacional de La Matanza

donde se intentó describir grupos homogéneos según características demográficas, hábitos de salud y percepción de bienestar, identificando también, el nivel de actividad física (Pérez Ugidos, Lanío, Zelarayán y Márquez, 2014).

Un estudio realizado en la Universidad de Quilmes (UNQ) indagó sobre las prácticas deportivas en la comunidad de las Universidades Nacionales. El punto central fue sobre las políticas y prácticas Institucionales concretas que se despliegan en la UNQ para garantizar la gratuidad y la participación en la práctica del Deporte universitario y los Juegos Universitarios Argentinos (JUAR) (Dos Santos, 2017).

En otro orden, Seder Capdevila, Bellmunt Villalonga y Hernando Domingo (2015), señalan la diferencia entre estilos de vida del individuo deportista y del no deportista, remarcando la adquisición de hábitos, conductas y su naturalización. Comparan y analizan además, sobre estilos de vida y rendimiento académico en ambos grupos.

Urdampilleta, Martínez-Sanz y Cejuela (2012), en un trabajo sobre indicadores del rendimiento deportivo, refieren a los factores psicológicos entrenables en un deportista.

Otros autores analizan factores psicológicos en referencia a tres grupos de deportistas regulares (elite- pre-elite y no elite) estableciendo gradualidad en las demandas exigidas para cada nivel y que inciden en el rendimiento de estos (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001).

Mandado y Díaz (2004), le otorgan a la actividad competitiva una serie de beneficios que se pueden trasladar y replicar a la vida académica.

Capdevila Seder, Bellmunt Villalonga y Hernando Domingo (2014), relacionan positivamente el rendimiento académico con la actividad deportiva y analizan las variables que pueden influenciarlo, como son los hábitos de estudio, las horas de sueño, el ocio sedentario, el género, el nivel socioeconómico y el nivel de estudios de los padres.

En la Universidad Tecnológica de Perú, se determinó la relación entre la autoestima, los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados evidenciaron que no existe una influencia

significativa entre la autoestima y el rendimiento académico, pero sí entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes (Alva, 2017).

En Chile se investigó sobre la influencia de los centros universitarios, en los hábitos de alimentación y actividad física de los estudiantes. Se puso de manifiesto la necesidad tomar acciones a nivel universitario que permitan al alumnado adquirir hábitos alimentarios adecuados y entregar una oferta de actividades físicas que permitan a los estudiantes ocupar sus tiempos libres dentro de la universidad (Espinoza, Rodríguez, Gálvez y MacMillan, 2011).

Pérez y Aguilar, (2012), destacan la “*constancia y continuidad*” como elementos centrales en una buena adaptación a la formación universitaria, donde el planeamiento y las rutinas diarias optimizan los tiempos de estudios y preparación. No obstante, estos autores, resaltan la escasa preparación y contemplación de las estructuras universitarias ante las características de este tipo de estudiantes.

No obstante, lo previamente señalado, hay miradas divergentes sobre este vínculo. Guàrdia Olmos (2004), sostiene que a pesar de los efectos formativos que culturalmente se le asocian a la práctica deportiva, es precaria la consideración de dicha práctica en el imaginario universitario otorgándole un carácter complementario y subsidiario a su práctica, impidiendo esto generar condiciones de promocionar la misma.

Yu, Chan, Cheng, Sung y Hau (2006), indican que la única vinculación significativa e influyente está dada en la alta autoestima de los niños y adolescentes deportistas.

Si bien es un trabajo realizado hace tiempo, en un estudio sobre deportes y etnias; sostienen que la práctica regular de actividad deportiva es un recurso social para determinada población adolescente, pero es un recurso modesto con relación al rendimiento académico para la mayoría (Melnick, Sabo y Vanfossen, 1992).

En general los estudios al respecto marcan una tendencia significativa a relacionar positivamente la práctica deportiva y el rendimiento académico. Sin embargo, otros resaltan una relación neutra y algunos (aunque escasos y desactualizados), negativa.

En lo que respecta al rendimiento académico Vargas (2007), toma el tema del rendimiento académico desde los factores asociados a este y cómo influyen sobre la calidad educativa de la Educación Superior.

Tejedor y García Varcárcel (2007), en un trabajo donde analizan las opiniones de profesores y alumnos sobre las causas del bajo rendimiento universitario de forma comparativa, concluyen que son atribuibles a aspectos institucionales; las relacionadas con el profesor y las relacionadas con el alumno. Además, diferencian el rendimiento académico inmediato y su relación con las calificaciones obtenidas y otro diferido.

De Miguel Diaz y Arias Blanco (1999), hacen referencia a rendimiento inmediato y diferido. Respecto al inmediato se hace un análisis sobre la relación temporal entre la trayectoria teórica prevista y la real. El ajuste de una a la otra sostiene los distintos grados de análisis de dicho rendimiento medidos por indicadores tales como tasas de éxitos, retraso y abandono. En cuanto al rendimiento académico diferido lo asocia al enriquecimiento de la trayectoria educativa universitaria al desarrollo personal, social y laboral que los estudios cursados realizan en los estudiantes.

Arribas (2012), vincula el rendimiento académico al modelo de evaluación institucional empleado.

Otros autores ponen mayor énfasis en analizar el rendimiento académico en función de las materias aprobadas en desmedro de analizar las calificaciones totales obtenidas. Di Griesa (2009), afirma que los estudiantes están más interesados en la aprobación de la asignatura que en las notas obtenidas en ellas, otorgándole un valor positivo a la acumulación de materias acreditadas. Menciona, además:

“...el promedio de los estudiantes fluctúa entre 6 y 7 puntos, mientras que existe más variabilidad en la cantidad de materias aprobadas. El comportamiento de los alumnos parece indicar que la aprobación de materias es un bien, mientras que la nota es neutral” (p: 86)

Las tasas de deserción y permanencia también son indicadores del rendimiento académico, coincidiendo en la multiplicidad de factores que afectan

su desarrollo. Canales y De los Ríos (2007), sostienen que los factores motivacionales se refieren a la incertidumbre inicial en la elección de la carrera.

En ese orden Dezar, Ortigoza y Odetti (2015), resaltan que los factores académicos que explican la deserción parecen estar fuertemente vinculados a problemas de naturaleza motivacional y vocacional de los estudiantes. Al momento de hacer sus postulaciones a las universidades la mayoría no tiene un claro interés por una carrera específica sino, más bien, un interés general por un área del conocimiento.

Si bien existen matices se puede señalar que los indicadores que determinan el rendimiento académico abarcan las calificaciones obtenidas, las materias aprobadas, las materias desaprobadas, como también las tasas de permanencia y deserción.

En la región, se han encontrado escasos antecedentes que analicen la relación entre la PDFR y el rendimiento académico de los/las estudiantes universitarios, por lo que la presente investigación pretende analizar dicho vínculo.

C.1.2. La Universidad Nacional del Litoral y el deporte. Historia de Dirección de Deportes

El Área de Deportes de la UNL, dependiente de la Secretaría de Bienestar Universitario, ofrece diversas actividades deportivas destinadas a estudiantes, docentes y no docentes. Los deportes se pueden practicar en su esfera competitiva como recreativa y se desarrollan en Santa Fe, en el Predio UNL-ATE, y en Esperanza, en el Campus FAVE (Universidad Nacional del Litoral, 2022).

Para llegar a esta instancia, pasó largo tiempo, y cuyo tránsito se sintetiza a continuación

En la Década del 30 la Universidad impulsa el desarrollo de las actividades deportivas, a través de la gestión del Rector Josué Gollán. Como primera acción se incentivó la participación de los deportistas en las Olimpiadas Universitarias Nacionales.

La Dirección de Deportes fue creada bajo el nombre de Dirección de Educación Física, Deportes y Recreación en el año 1938 y originariamente estaba a cargo de ofrecer sólo actividades deportivas a la comunidad universitaria (Villarreal Doldan, 2018).

Además, se promovió el estudio de la educación física como primer paso en la organización de un departamento universitario. Luego se estructura el Departamento de Educación física de la Escuela Industrial Superior (EIS), donde se impuso la práctica deportiva, de educación física y la participación en eventos de carácter deportivo como los Intercolegiales.

La Dirección de Deportes de la UNL se conforma como tal en la década del '60, como continuación del citado departamento y la EIS.

En el momento de su creación, con el nombre de Dirección de Educación Física, Deportes y Recreación, tenía la misión de organizar las clases de Educación Física de la EIS; iniciando con posterioridad las actividades para los estudiantes universitarios. Las propuestas se desarrollaban en el predio del campo universitario sito en calle Estanislao Zevallos al 3000 de la ciudad de Santa Fe, actualmente conocida como "La Esquina Encendida" (Mai, 2022).

En el año 1979, se crea la Asociación Cooperadora de la Dirección de Educación Física, Deportes y Recreación de la UNL, dando un marco normativo, formal y de apoyo para avanzar en la propuesta del deporte federado. En los '90, se materializa dicha iniciativa con la propuesta de fútbol federado, permitiendo una mayor vinculación con la comunidad de la zona.

En este sentido el fútbol amateur de la UNL que comienza en el año 1994 se piensa como una actividad abierta a la comunidad para generar actividades y movimiento en el viejo campo universitario, comenzando en ese momento el desarrollo extensionista, ya que se incorporan a la actividad deportistas no universitarios. En el año 1995 comienza a funcionar en dicha sede la Escuelita de Fútbol. La actividad fue creciendo a punto de participar en la competencia organizada por la Liga Santafesina de Fútbol, incorporando todas las categorías en la misma. Ya en 2008, se comienza a desarrollar el fútbol femenino y el futsal masculino competitivo.

En continuidad con la experiencia del fútbol, y ampliando las propuestas a otras disciplinas deportivas, en el año 2005 se participa con las categorías mini y preinfantiles en los torneos de básquet de la Asociación Santafesina de Básquet. Este mismo año, se comienzan a desarrollar actividades deportivas en la ciudad de Esperanza, en el campus FAVE, donde se encuentran las Facultades de Agronomía y Veterinaria.

En el año 2007 la actividad de la Dirección se traslada a las instalaciones del Predio UNL-ATE, iniciando una nueva etapa, ya que se comienzan a desarrollar diversos programas con objetivo de generar propuestas tanto para la comunidad universitaria como para los usuarios del Predio UNL-ATE. A partir del año 2015, se amplían las propuestas de oferta y diversificación de las mismas, permitiendo un acceso masivo a la práctica deportiva.

Dentro de este marco, el deporte en la UNL ya sea recreativo, competitivo, federado o como ciencia a lo largo de los años ha ido trascendiendo la comunidad universitaria para llegar a actores sociales no universitarios, ya sean deportistas, participantes de cursos, instituciones deportivas o gubernamentales vinculadas al fenómeno deportivo.

En la Universidad Nacional del Litoral, el desarrollo académico de quienes asisten diariamente abarca desde el Nivel Inicial hasta los estudios de Postgrado. El Deporte está presente en todos los Niveles con el valor agregado que todos los docentes de Educación Física son de la Dirección de Deportes, facilitando la unificación de criterios en lo que hace a contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales deseados (Villarreal Doldan, 2018).

C.1.3. Fundamentación y justificación del trabajo

Dentro del universo de estudiantes que ingresan anualmente a cursar distintas carreras universitarias hay una población que no solo realiza esta actividad, sino que a la par lleva adelante una práctica deportiva federada, competitiva y sistemática que obliga a armonizar la tarea de formación profesional con la práctica intensiva de la actividad deportiva.

Mayoritariamente este grupo, hace referencia a sujetos deportistas no profesionales que, por historia personal, por anhelo individual o por interés sobre

una ayuda económica posible en retribución por la práctica de esa actividad; complementan su recorrido formativo y la actividad deportiva.

La determinación del rendimiento académico se centra en el análisis de diferentes indicadores que en contextos determinados influyen con mayor o menor nivel de prevalencia sobre la consideración del mismo. Las calificaciones y demás condiciones de valoración como créditos obtenidos y números de materias aprobadas y desaprobadas son elementos que permiten establecer el grado de avance en el proceso formativo del estudiante. Dicha trayectoria puede verse afectada por determinantes internos y externos que influyen la misma y se asocian al éxito o al fracaso del estudiante.

Indagar el desempeño de esta población y analizarla bajo la consideración de las variables que influyen en él, con el objeto de determinar si existe una relación significativa con la práctica deportiva, será el inicio de acciones integradas para optimizar la trayectoria académica de los estudiantes.

En ese aspecto surge, de quien plantea esta tesis el siguiente interrogante:

¿Existe relación entre la práctica deportiva regular y el rendimiento académico de los estudiantes participantes de los Juegos Universitarios Regionales?

Las trayectorias de los estudiantes en la universidad son atravesadas por problemáticas como la deserción, las dificultades de avance, la permanencia en el sistema por más tiempo del previsto, la escasa tasa de titulación con respecto al ingreso entre otros emergentes que se vinculan con el rendimiento académico.

En esa línea Katzkowicz y Arim, (2017), analizan los factores que influyen en la tasa de abandono toman la sobreedad en el ingreso y a las carreras de nivel superior y las condiciones socioeconómicas como elementos influyentes en aumentar la tasa de abandono.

Ros, Benito, Germain y Justianovich (2016), en un trabajo sobre las trayectorias estudiantiles en la Universidad Nacional de La Plata, exponen que las trayectorias presentan rasgos problemáticos como la discontinuidad y la baja intensidad, la fragmentación, el desfasaje y la repetitividad en la cursadas asociando las mismas con variables sociodemográficas del grupo, a las

condiciones de vida de los estudiantes (laborales, familiares, etc.); problemas a enfrentar las instancias de acreditación posponiendo las misma y, dificultad institucional de centrar los sentidos de enseñanza.

Por otro lado Paoloni (2011), analiza las trayectorias laborales y académicas de alumnos de Ingeniería de la Universidad de Rio Cuarto y considera que la implicancia en alguna instancia laboral afecta el desarrollo esperado del trayecto formativo.

La trayectoria formativa universitaria está conformada mayoritariamente por instancias presenciales y por el tiempo dedicado a la preparación de las materias fuera del espacio de cursado habitual de las mismas. El tiempo extracurricular y su uso en función de las horas de estudio que se debe dedicar a cada una de las instancias acreditables es un tema que influye centralmente en el desarrollo de la formación. El uso del tiempo fuera de los espacios de cursado en relación con los hábitos de estudio es una problemática común en los estudiantes en función de cómo se administra el mismo entre las diversos intereses y ocupaciones de los universitarios.

La observación y vivencia de esta realidad ha permitido conocer la situación de muchos estudiantes- deportistas que han complementado su carrera de formación profesional y la práctica de una actividad deportiva regular, con diferentes niveles de exigencia que obliga a los mismos a una planificación y organización de su tiempo para cumplimentar ambas actividades con determinados niveles de éxito.

Se evaluarán las condiciones y conductas que se van adquiriendo a lo largo de la historia deportiva del individuo, generando una actitud positiva ante el desafío que implica realizar ambas actividades, permitiendo alcanzar los objetivos primigenios de ambas: La titulación y el rendimiento deportivo

C.1.3.1 Relevancia social y académica.

La consideración de la actividad deportiva en la Universidad Argentina ha tenido siempre un sesgo de subsidiariedad que ha relegado los espacios destinados a su desarrollo a conformar estructuras a modo de servicio recreativos para los estudiantes que sirvan de compensación a la ardua vida

académica y en los últimos años en relación con programas de salud integrales y adquisición de hábitos de vida saludables.

La centralidad de la tarea académica y la fortaleza de la misma en relación al objetivo de adquirir un título habilitante; reducen otras actividades posibles a pasatiempos en momentos de ocio, con la representación de que si no son regulados afectan sensiblemente a aquel. Con independencia de que la misma, planteada de esta manera conformaría una formación profesional inacabada y parcial; es notorio que hay actividades extracurriculares que lejos de perjudicar el desempeño académico, generan competencias que enriquecen la formación y permiten mejorar los rendimientos en la trayectoria del estudiante.

La actividad deportiva regular, genera una serie de condiciones psicológicas, volitivas y físicas que hacen que las distintas alternativas por la que un estudiante universitario pasa a lo largo de su cursada sean sobrellevadas en el contexto de que, lejos de generar un malestar que afecte el desarrollo formativo, fortalezca el mismo y afecte positivamente el rendimiento académico.

La posibilidad de este trabajo en busca de visibilizar estas situaciones puede generar una puesta en debate de un cambio en el paradigma histórico de la consideración de la actividad deportiva regular llevada a cabo por un estudiante universitario, estableciendo pautas que no solo acepten y faciliten el desarrollo de ambas tareas sino la de generar acciones desde la misma universidad para promover la práctica deportiva regular competitiva o no, como generadora de condiciones que fortalezcan la formación profesional, disminuir las tasas de deserción, optimizar los recursos y alcanzar una mejora en las tasas de ingresos y titulación actuales.

C.2. MARCO TEORICO

C.2.1 El Deporte Universitario Argentino. Juegos Universitarios Regionales y Juegos Universitarios Federales

El deporte universitario en Argentina se remonta casi al origen de las universidades en el país, y se constituye como parte importante del sistema deportivo nacional. Los campus universitarios en las 24 provincias, exhiben y desarrollan diversidad de actividades, que en algunos casos se realizan de forma aislada (Ojea, 2022).

Son numerosas las instituciones que representan al deporte y al sistema universitario: Secretaría de Deportes de la Nación, Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (ENARD), Comité Olímpico Argentino, Confederación Argentina del Deporte, Federaciones Deportivas Nacionales, Secretarías de Deportes provinciales y municipales, Clubes, Secretaría de Políticas Universitarias del Ministerio de Educación de la Nación, Consejo Interuniversitario Nacional, Consejo de Rectores de Universidades Privadas y Ministerios de Educación provinciales y sus instituciones de Educación Superior públicas y privadas (Ojea, El deporte universitario argentino, 2022).

El 22 de noviembre del año 2012, se creó la Federación del Deporte Universitario Argentino (FeDUA). La FeDUA nuclea universidades públicas y privadas, institutos terciarios y a todas y todos sus estudiantes como principales destinatarios.

Los juegos universitarios son una competencia deportiva universitaria nacional y federal, que reúne a los estudiantes de instituciones de educación superior de todo el país; con el fin de fomentar la ética, el juego limpio, la calidad de vida y la inclusión social a través del deporte (Ministerio de Educación, 2023).

El propósito de dichas competencias tiene por objeto promover el desarrollo académico y humano de los estudiantes universitarios a través de un torneo federal, competitivo, inclusivo, innovador y solidario.

El torneo incluye 12 deportes y 19 disciplinas deportivas, y consta de dos etapas:

- Regional: en la que instituciones públicas y privadas compiten dentro de cada región.

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

- Federal: donde los ganadores de cada disciplina en cada región compiten en la Final Nacional.

Esta competencia es realizada en conjunto con el Comité Técnico de Deporte Universitario Argentino (CTDUA) del Consejo Interuniversitario Nacional (CIN).

C.2.2 Deporte federado. Prácticas Deportivas

La práctica de deporte competitivo federado se desarrolla en instituciones que responden al modelo de desarrollo que tuvo el deporte en Argentina, que es el asociacionista. El deportista que realiza una práctica regular federada responde a los modelos organizativos de esta estructura particular.

Es, entonces el deporte federado formal y reglado a través de las federaciones deportivas. Una federación es una entidad privada sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es promover o incrementar la práctica de sus modalidades específicas y, por otra parte, la búsqueda de resultados (Gobierno de Navarra, 2023).

En el caso de este país, las Federaciones Deportivas Nacionales (FDN) son las representantes de Argentina en las federaciones deportivas internacionales y las encargadas de organizar las selecciones nacionales, como así también planificar el desarrollo y las competencias. Por lo general, dependiendo de su expansión se conforman por federaciones provinciales, y estas a su vez son conformadas por los clubes; aunque, dependiendo también sus estatutos, las FDN pueden tener otro tipo de conformación: por clubes, universidades, asociaciones o grupos de personas que se unen para su fundación. Contienen a los distintos actores del deporte argentino, principalmente a sus deportistas (Ojea, 2022).

Como se mencionó anteriormente, se encuentra en un primer momento en los clubes que son las instituciones deportivas de primer grado. El Ministerio de Justicia y Derechos Humanos (2015) promulgó la Ley 27202, que enuncia:

Las asociaciones civiles deportivas de primer grado son entidades denominadas clubes u otra forma compatible con su calidad, están integradas por personas físicas, tienen como finalidad esencial la práctica, desarrollo,

sostenimiento y organización del deporte y la actividad física y se clasifican, según el objeto al que se dirigen sus acciones, en asociaciones civiles deportivas de deporte educativo, de deporte social y comunitario; de deporte para adultos mayores, de deporte de ámbito laboral, de deporte universitario, de deporte federado, de deporte militar, de deporte de alto rendimiento, o de deporte adaptado (Art 20 ley 27202).

Estos son los encargados de confeccionar los calendarios deportivos y a su vez dependen de otras organizaciones denominadas de representación nacional y superiores cuya finalidad es la organización general de cada disciplina.

En este marco, el deportista desarrolla su formación marcada en cada etapa por un proceso de adquisición de competencias, con el fin de alcanzar un rendimiento deportivo. Ese trayecto tiene lugar durante varios periodos en la vida de los individuos que implica asimilar conductas y naturalizar hábitos que difieren de aquellos jóvenes que no participan de estas prácticas.

C.2.3. Hábitos deportivos

Los hábitos son conductas que se naturalizan a partir de la repetición de una acción determinada y que desde la psicología se lo atribuye a la búsqueda del cerebro de obtener respuesta a situaciones que se presentan con ahorro de energía y tiempo. Se relaciona a como una acción llevada a cabo por el individuo le permite a este alcanzar un objetivo determinado, y ante el éxito de la misma, genera una repetición constante de la misma, que se naturaliza (Sanchis, 2021).

En el deportista estos hábitos son esenciales para alcanzar un desarrollo exitoso.

Al deportista de competición se le asocian una serie de aspectos formativos fundamentales, como son: compromiso, respeto a las normas, trabajo en equipo, perseverancia, solidaridad, etc.; y el desarrollo de diversas capacidades cognitivas, tales como relación, síntesis, comparación, recuerdo, creatividad, entre otras. (Seder Capdevila, Bellmunt Villalonga y Hernando Domingo, 2015).

Por otra parte Urdampilleta et al. (2012), afirman que un deportista necesita controlar a un nivel óptimo los siguientes cualidades psicológicas: control del nivel de activación (ansiedad) (que permita actuar inteligentemente en situaciones competitivas cambiantes), autoconfianza, evitar pensamientos negativos (asumir riesgos físicos y de responsabilidades y no pensar constantemente en los errores anteriores), y focalización de la atención, esto hace que la preparación y entrenamiento de las destrezas psicológicas en los deportistas sea crucial.

Esta adquisición de conductas, que buscan optimizar el rendimiento deportivo, no solo se vislumbra en competencias motrices sino que también se asientan en condiciones psicológicas y volitivas que se transforman en un estilo de vida que nada tiene que ver con el propio de sus iguales no deportistas (Seder et al.,2015).

Se puede decir entonces, que un deportista federado regular, con independencia del nivel de desarrollo de su rendimiento, entrena y adapta una serie de habilidades en busca de la *“forma deportiva”* (Matveev, 2001); entre ellas las psicológicas. Esta preparación se naturaliza y permite adquirir conductas que son trasladables a distintos momentos de la vida del deportista que le permitan afrontarlas de una manera particular.

En el caso de los deportistas que emprenden estudios universitarios, las exigencias de este, implican poner al mismo en situaciones conocidas y vividas en otro ámbito, pero con niveles similares de exigencia, lo que activan las conductas adquiridas en una historia de preparación deportiva que permiten afrontar las mismas reduciendo los factores negativos que afectan el rendimiento académico.

Seder Capdevila, Bellmunt Villalonga y Hernando Domingo, (2015), dicen al respecto:

“Todo deportista de competición se ve envuelto en un estilo de vida que nada tiene que ver con el propio de sus iguales no deportistas. La forma de vivir del sujeto deportista se caracteriza por unos hábitos alimenticios, de descanso, de ocio y sobre todo, de práctica física que le hacen un ser especial. En muchas ocasiones la vida del deportista gira en torno al deporte que practica, no sólo en

cuanto a los hábitos anteriormente mencionados, sino también en cuanto a lugar de residencia, amistades y en cómo emplea su tiempo libre”.

Estas conductas, hábitos adquiridos y naturalizados a lo largo de la formación del deportista, son una parte imprescindible de ella, para lograr el rendimiento deportivo.

C.2.3.1. Hábitos de Alimentación.

Los hábitos de vida saludables hacen referencia a patrones de comportamiento que incluyen una alimentación equilibrada y con pocos productos procesados, una hidratación adecuada, y la práctica de actividad física (AF) regular (Pérez, Rivera y Delgado, 2017).

Grandjean y Ruud (1994), plantean que el rendimiento de los deportistas olímpicos está determinado por factores modificables y factores no modificables, entre estos últimos la genética y la herencia. Además, por factores ambientales, personales, socioeconómicos y culturales.

La nutrición es uno de los factores ambientales que puede ser controlado de forma total por la persona, y puede ser determinante a la hora de lograr rendimiento y performance.

Se conoce a la nutrición, como el estudio de los alimentos, de los nutrientes; de su interacción en relación con la salud y la enfermedad; de los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias, y también de los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación (Onzari, 2008).

Llevar una alimentación saludable es una práctica relacionada con un aumento de la esperanza de vida, mejores parámetros metabólicos, mantenimiento de la salud cardiovascular y salud psicológica de los individuos.

El deportista universitario, debe considerar una alimentación variada que involucre calidad (que estén presentes todos los grupos de alimentos), en cantidad y adecuada (calorías adecuadas a la actividad o disciplina deportiva, momento de la preparación o competencia), y armoniosa (que los principios nutritivos estén proporcionalmente incorporados).

Además, tener en cuenta los momentos de ingesta diaria, así como la hidratación permanente.

Hay factores determinantes en las conductas alimentarias, como son la falta de tiempo debido a los estudios, lo que conlleva a una selección propia de alimentos fuera de casa, el consumo de preparaciones alimentarias cada vez menos saludables y que junto a un manejo propio de recurso económico se crean patrones inadecuados que repercuten a largo plazo (Poveda Loor, Yaguachi Alarcón, Lara Vega, Altamirano Moran y Vélez Zuloaga, 2022).

C.2.3.2. Hábitos de descanso.

Tanto la nutrición como el descanso son factores, tanto o más importantes para el rendimiento deportivo como lo es el entrenamiento. Se los considera entrenamiento invisible, pero se les suele dar poca importancia (García, 2018).

El sueño es una necesidad biológica imprescindible para el adecuado funcionamiento del organismo de las personas.

El sueño ininterrumpido, con suficiente cantidad y calidad de horas, está asociado a múltiples beneficios, como, por ejemplo, el fortalecimiento de los procesos de memoria y aprendizaje (Van Der Werf *et al.*, 2009).

La calidad de sueño y la posible alteración en los periodos de descanso de los deportistas tienen un efecto esencial sobre su salud y rendimiento, dado que el sueño posibilita la recuperación muscular y el anabolismo de las células, lo cual es fundamental tanto para la conservación de la salud como para el desempeño deportivo (Rodríguez Toro, 2019).

Una mala calidad del sueño incidiría en los estudiantes deportistas afectando su rendimiento deportivo, académico y en sus actividades diarias. La sintomatología mostraría signos de fatiga, trastornos de atención, irritabilidad, disminución de la capacidad discriminativa, alucinaciones, trastornos de equilibrio y visión, afectando no solo el estado de la salud corporal del individuo, sino también su salud mental y el rendimiento en sus actividades diarias (Castañón Rojas, 2019).

C.2.4. Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son aquellas conductas instauradas y relacionadas a la manera con las que el estudiante logra o no sus objetivos académicos (Argentina, 2013).

Por otra parte, Eduardo y Garza (2012), los definen, como métodos y técnicas de estudio que los estudiantes aprenden y desarrollan de manera rutinaria en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje, pudiendo ser adecuados o inadecuados para el rendimiento académico.

Para lograr rendimiento académico, se emplean técnicas de estudio, las que tienen por objeto aprender y solucionar problemas y exigencias académicas.

En palabras simples, son ayudas prácticas para la tarea de estudiar, un producto artificial elaborado por el estudiante con el propósito de mejorar la actividad realizada, acelerar su producción y elevar su calidad (Hernández, 2005).

Las técnicas de estudio corresponden a un conjunto de estrategias que permiten conseguir un fin, en este caso, el aprendizaje. Incluyen orientaciones prácticas para sistematizar y optimizar creativamente el proceso de aprendizaje y suponen técnicas, reglas y prácticas que se aprenden con el ejercicio. Entre ellas destacan los resúmenes, síntesis, subrayados de ideas principales y palabras clave, toma de apuntes, elaboración de mapas conceptuales, cuadros comparativos, entre otros (Cruz y Quiñones, 2011).

También existen estrategias improductivas como posponer las actividades académicas, estudiar en un lugar inapropiado y sin un método ordenado, estudiar cansado o con hambre, copiar resúmenes de los otros compañeros, con consecuencias negativas a nivel académico.

La aplicación de hábitos de estudio es imprescindible para todos los alumnos debido a que la falta de uso de estas herramientas imposibilita el aprendizaje óptimo (Bedolla, 2018).

El estudiante que ingresa a la universidad tiene como principal objetivo formarse en un área determinada del conocimiento y del saber que le implique

adquirir competencias y habilitaciones formales para introducirse al mundo laboral desde un determinado lugar.

Intereses y anhelos personales, tradiciones familiares y hasta decisiones económicas hacen que cada estudiante se incline por una u otra carrera. La trayectoria formativa de dicho estudiante estará marcada por una serie de instancias a sortear que le implicaran una adaptación de vida cotidiana a las exigencias de dichas carreras. El éxito del trayecto estará marcado por el grado de rendimiento que tenga el estudiante en referencia a las materias que aprueben y le permitan avanzar hacia la graduación.

Es así que el estudiante deberá adquirir una serie de prácticas que le permitan acceder a dicha graduación y que su pasaje por los distintos cursos le permitan adquirir el conocimiento deseado.

C.2.5. Rendimiento académico

En origen el rendimiento, es un concepto físico que matemáticamente se expresa mediante el trabajo útil y el trabajo empleado. En términos educativos es un resultado de aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción docente (Touron Figueroa, 1984).

Investigadores concuerdan, que el rendimiento académico es el resultado del aprendizaje producido por la interacción didáctica y pedagógica del docente y estudiante. Pizarro (1985), afirma:

“el rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación” (p.55).

Por otra parte, Martínez y Otero (2007) consideran que es el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares (p.34).

El rendimiento académico depende en gran parte de la forma en la que se obtienen los resultados de los aprendizajes, estos resultados se logran en un

periodo académico determinado, en los cuales se evalúa de manera cuantitativa y cualitativa, para saber si se alcanzó los objetivos propuestos.

La evaluación cuantitativa se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una ponderación, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico (Pérez-Luño, Ramón Jerónimo y Sánchez Vázquez, 2000; Vélez Van y Roa, 2005).

Cada universidad determina criterios evaluativos propios, para obtener un promedio ponderado (valoración) de las materias que cursa el estudiante, donde se toman en cuenta elementos como la cantidad de materias, el número de créditos y el valor obtenido en cada una de ellas. En las calificaciones como medida de los resultados de enseñanza hay que tomar en cuenta que son producto de condicionantes tanto de tipo personal del estudiante, como didácticas del docente, contextuales e institucionales, y que todos estos factores median el resultado académico final (López-Bonilla, Serra y Ribeiro, 2015).

La valoración del rendimiento académico no conduce a otra cosa que a la relación entre lo que se aprende y lo que se logra desde el punto de vista del aprendizaje, y se valora con una nota, cuyo resultado se desprende de la sumatoria de la nota de aprovechamiento del estudiante en las diferentes actividades académicas, a las que se sometió en un ciclo académico particular.

Respecto a la valoración cualitativa, el rendimiento no solo tiene efectos diferenciales según un contexto determinado, sino que hay que tomar en cuenta los criterios de evaluación con que se presentan los estudios, ya que su metodología condiciona los resultados. Se deben considerar variables cognitivas, emocionales y socioeconómicas, entre otras.

Rasberry *et al.* (2011), reagrupan el rendimiento académico en tres apartados:

- a) las actitudes y habilidades cognitivas, que incluye, entre otros aspectos, la atención, la memoria, la comprensión verbal, el procesamiento de información, la motivación, el autoconcepto y la satisfacción
- b) los comportamientos académicos, que abarca, entre otros, la organización, la planificación y la asistencia

c) los resultados académicos, que incluyen las puntuaciones en las materias de enseñanza.

Desde un punto de vista práctico, como indican Tejedor y García Valcárcel, (2007), lo habitual es identificar rendimiento con resultados, pero hay que distinguir entre resultados inmediatos y resultados diferidos.

Los primeros se refieren a las calificaciones que obtienen los alumnos durante sus estudios hasta la consecución del título correspondiente y se definen en términos de éxito o fracaso en relación con un período temporal determinado.

En cambio, los resultados diferidos hacen referencia a la conexión con el mundo laboral y se definen en términos de eficacia y productividad vinculados, sobre todo, con criterios de calidad de la institución educativa.

De Miguel Díaz y Arias Blanco (1999), afirman que el rendimiento académico es una construcción que puede ser interpretado de distintas maneras en función del significado que tiene para cada sujeto de acuerdo a su situación particular. De ahí que se considere este concepto multidimensional, relativo y contextual. También distinguen rendimiento inmediato y el diferido.

Respecto al primero, se define generalmente en términos de éxito; es decir, superación de las exigencias que se establecen para aprobar una asignatura, curso, ciclo o titulación.

En ese sentido las asignaturas desarrollan contenidos comprendidos en un programa dentro de un periodo de tiempo (cursos, ciclo lectivo, años que dura la carrera); por lo que la evaluación de resultados debe establecerse en función a un determinado período temporal. Cuando existe una concordancia entre el tiempo teórico previsto para cada unidad y el tiempo que emplea el alumno en superarla se entiende que el rendimiento es positivo (éxito). Por el contrario, cuando el ritmo temporal del alumno no se ajusta al establecido, el rendimiento se considera negativo. De ahí que las tasas de éxito, retraso y abandono constituyan los indicadores más utilizados para evaluar el rendimiento inmediato en la enseñanza universitaria (Vargas G. M., 2007).

Se identifican diversos factores que inciden en el rendimiento académico de los estudios superiores y universitarios de una manera más integral.

C.2.5.1. Factores que intervienen en el rendimiento académico.

Se conocen diferentes aspectos que se asocian al rendimiento académico, entre los que intervienen componentes tanto internos como externos al individuo; de orden social, cognitivo y emocional. En la tabla siguiente, se identifican las categorías.

Tabla 1:

Factores determinantes en el rendimiento académico

Determinantes Personales	Determinantes Sociales	Determinantes Institucionales
Competencia cognitiva	Diferencias sociales	Elección de los estudios
Motivación	Entorno familiar	según interés del
Condiciones cognitivas	Nivel educativo de los	estudiante Complejidad
Autoconcepto	progenitores o adultos	en los estudios
académico	responsables del	Condiciones
Autoeficacia percibida	estudiante	institucionales
Bienestar psicológico	Nivel educativo de la	Servicios institucionales
Satisfacción y abandono	madre	de apoyo
con respecto a los	Contexto	Ambiente estudiantil
estudios	socioeconómico	Relación estudiante-
Asistencia a clases	Variables demográficas	profesor
Inteligencia		Pruebas específicas de
Aptitudes		ingreso a la carrera
Sexo		
Formación académica		
previa a la Universidad		
Nota de acceso a la		
universidad		

Fuente: Vargas, 2007

Se resumen en la primera columna las categorías determinantes personales, que incluye diversas variables. Por nombrar algunas, y que se pueden vincular a la práctica deportiva, las competencias cognitivas, que están relacionadas con la influencia ejercida en el entorno familiar pueden listarse como: la persistencia, el deseo del éxito, expectativas académicas del individuo y la motivación (Pelegrina, Linares y Casanova, 2002).

La orientación motivacional del estudiante también juega un papel significativo en el desempeño académico, no solo en aquellas actividades directamente relacionadas al estudio y que implican el disfrute por el saber, sino además en otras actividades académicas con una gran disposición hacia lo que hacen con alta capacidad de compromiso y concentración académica (Vargas G. M., 2007).

Hay otros factores externos, que pueden interactuar con los determinantes personales, se encuentran aspectos como el tipo de universidad, los servicios que ofrece la institución, el compañerismo, el ambiente académico, la formación del docente y condiciones económicas entre otras.

Las aptitudes se asocian a habilidades para realizar determinadas tareas por parte del estudiante, mediante diferentes pruebas (Castejón y Pérez, 1998).

En cuanto a los determinantes sociales son aquellos factores asociados al rendimiento académico de índole social que interactúan con la vida académica del estudiante, cuyas interrelaciones se pueden producir entre sí y entre variables personales e institucionales.

Un ambiente familiar que estimule el placer por las tareas académicas, la persistencia hacia el logro académico se relaciona con resultados académicos buenos (Pelegrina, Linares y Casanova, 2002).

Por otra la zona geográfica en la que vive el estudiante en época lectiva son factores que eventualmente se relacionan con el rendimiento académico en forma positiva o negativa.

Por último, los determinantes institucionales pueden identificarse en metodologías docentes, horarios de las distintas materias, cantidad de alumnos por profesor, entre otros.

Los elementos que actúan en esta categoría son condiciones, normas, requisitos de ingreso, requisitos entre materias, entre otros factores que rigen en la institución educativa. Estos tienen importancia desde el punto de vista de la toma de decisiones (Vargas G. M., 2007).

Además, el ofrecimiento de ayudas económicas como sistemas de becas, servicio de préstamo de libros, asistencia médica, apoyo psicológico, espacios recreativos y deportivos, colaboran en el rendimiento del estudiantado.

C.2.6. Vinculación entre práctica deportiva y rendimiento académico en estudiantes-deportistas.

En el trabajo comparativo sobre estilos de vida y rendimiento académico entre adolescentes deportistas y no deportistas, de Seder Capdevila et al. (2015), se sostiene una relación positiva, e indica que entre los motivos por los que puede atribuirse un mejor rendimiento académico a los sujetos deportistas, se destacan, los beneficios psicológicos.

Los sujetos deportistas se caracterizan por presentar valores más elevados de felicidad, tolerancia al estrés, autopercepción, concentración, sociabilidad y extraversión, entre otras. Asimismo, muestran valores menores de depresión y ansiedad con respecto a los sujetos no-deportistas.

La actividad competitiva presenta una serie de beneficios que, si bien son intrínsecos al deporte, deben desarrollarse constantemente por parte del entrenador de tal forma que sean efectivamente naturalizados y replicables en distintos aspectos de la vida académica. Estas pautas a desarrollar están relacionadas con el compromiso, respeto a las normas, trabajo en equipo, perseverancia, solidaridad y el desarrollo de diversas capacidades cognitivas (Mandado y Diaz, 2004).

Entre los posibles efectos beneficiosos de la práctica deportiva en la universidad, cabe mencionar la mejora en las estrategias de los estudiantes para afrontar dificultades y superarlas, que puede ser una opción a considerar para favorecer el rendimiento académico (Guàrdia Olmos, 2004)

Estos autores relacionan positivamente el rendimiento académico con la actividad deportiva en lo referido a la dedicación temporal al deporte, la planificación del tiempo y la actitud ante el estudio.

C.2.7. Perspectiva del autor como parte del problema de investigación

En la historia de Universidad Argentina el fenómeno deportivo ha sido escasamente abordado como objeto de estudio. Las ciencias sociales tardaron en tomarlo como espacio de análisis al influjo de diversos argumentos.

Su asunción cultural como una práctica positiva (Altuve, 2000), y a la par del proceso de subjetivación que tuvo esta actividad por su fortaleza cultural; hizo que los intelectuales resistieran a identificarlo como tal, en función de la imposibilidad de objetivar su análisis (Albarces, 1998).

Este proceso se fue revirtiendo en los últimos años, en sintonía con la masividad y adhesión que ha tenido el deporte en su (concepción más profunda) en franjas de la población de distintas edades. Se puede hablar de una deportivización de la sociedad que ha ido transformando su mirada como dimensión a estudiar.

En la Universidad Argentina, el deporte tuvo un rol subsidiario, anclado mayoritariamente en políticas de bienestar, que ha invisibilizado sus potencialidades más allá de su práctica efectiva. La gran población que practica deporte de manera recreativa y/o competitiva ha ido aumentando en las matrículas de las distintas carreras.

La presencia en la dirección de deportes de la universidad desde hace muchos años, ha permitido conocer estas realidades, así como las historias de los estudiantes detrás de ellas, lo que fue motivo de indagar sobre la problemática.

Como sujeto deportivo, pero a su vez como parte de los distintos claustros universitarios a lo largo de estos años fui testigo de los esfuerzos, dificultades y fortalezas de los deportistas que llevaron adelante una carrera universitaria. Lo anterior incentivó a realizar el presente trabajo, para no solo visibilizar esta realidad sino también para promover acciones que permitan sostener trayectoria

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

formativas ricas para los deportistas y proponer acciones institucionales que puedan ser replicadas en otras áreas.

C.2.8. Preguntas de Investigación

Según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), se formulan las siguientes cuestiones:

¿Cuáles son las características de los estudiantes deportistas que representan a la Universidad Nacional del Litoral en los Juegos Universitarios Regionales?

¿Cuáles son los hábitos de estudio y como planifican el tiempo fuera de la actividad curricular?

Para la resolución de la primera y segunda cuestión se analizaron los resultados obtenidos a partir de un cuestionario ad hoc.

¿Cuál es el rendimiento académico y las conductas adquiridas por el estudiante que realiza una práctica deportiva regular?

A los fines de indagar si existe dicha vinculación, se analizó el cuestionario mencionado, la entrevista a estudiantes participantes e historia académica y se buscaron relaciones emergentes.

¿Se pueden elaborar estrategias conjuntas para mejorar el rendimiento académico y deportivo?

A través de la triangulación y análisis cualitativo de las opiniones del estudiantado, se analizaron los datos correspondientes obtenidos en cuestionario, entrevistas y bibliografía de referencia. La misma aportó la reflexión y análisis de los actores participantes.

C.2.9. Objetivos

General:

- Analizar la relación existente entre rendimiento académico y las prácticas deportivas en alumnos avanzados de las unidades académicas de la UNL, de la ciudad de Santa Fe.

Específicos:

- Caracterizar la población estudiada (años y carreras cursadas, historia deportiva, nivel de competencia).
- Identificar los hábitos de estudio y planificación del tiempo fuera de la instancia presencial curricular.
- Describir el rendimiento académico y las conductas adquiridas por el estudiante que realiza una práctica deportiva regular.
- Desarrollar estrategias que permitan promocionar la práctica deportiva regular como elemento formativo integrador.

C.3. MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se describe la metodología de la investigación, para lo que se han distinguido los siguientes apartados:

C.3.1. Sujetos y características de la muestra. Se inicia este apartado con la descripción de la muestra utilizada durante el estudio.

C.3.2. Planificación del estudio. Se hacen explícitas las estrategias de trabajo, a partir de las exigencias que se derivan de los problemas de investigación formulados.

C.3.3. Instrumentos para la recolección de la información. En este apartado se describe el diseño de los instrumentos para la recolección de la información. Los mismos incluyen un cuestionario y entrevistas en profundidad. Los instrumentos fueron construidos específicamente para esta investigación.

Se validó el cuestionario en estudiantes deportistas de la Universidad Tecnológica Nacional (n: 11). Luego de recibir las respuestas se reformularon algunos interrogantes.

C.3.4. Instrumentos de análisis de la información. Este apartado describe los instrumentos de análisis de la información, así como sus fundamentos.

C.3.1. Sujetos y características de la muestra

Se incluyeron en el presente trabajo, a los estudiantes regulares que compitieron en los Juegos Universitarios Argentinos en el año 2022.

En este evento participaron 120 estudiantes de la Universidad Nacional del Litoral.

La muestra estuvo constituida por 85 estudiantes deportistas de las diferentes carreras de la mencionada institución, quienes respondieron la encuesta. Cabe destacar que se descartaron 8 encuestas por estar incompletas. Es una muestra no probabilística por conveniencia (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014).

Se consideró un nivel de confianza del 95%, con un margen de error de 0,05 (Morales Vallejo, 2012).

Para identificar los deportistas se adoptó la denominación D1, D2, hasta D85.

Por deportista, se entiende aquel individuo que practica una disciplina institucionalizada por una asociación o federación; con un calendario de competencia deportiva oficial con un programa de entrenamiento sistematizado a cargo de un entrenador/profesor.

El gráfico 1 exhibe el porcentaje de respuestas según el género de los/las deportistas.



Gráfico 1: Caracterización de la muestra según género de los/las estudiantes deportistas

Se muestra en el gráfico precedente que, de 85 deportistas, el 51% corresponde al género masculino, y el 49% al género femenino.

La edad media de la muestra fue de 24,08 años. La edad mínima fue de 18,67 años mientras que la máxima de 37,33. En la Tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos.

Tabla 2:

Estadísticos descriptivos. Edad de la muestra

Estadísticos	Edad
Descriptivos	
Promedio	24,08
Mediana	24,08
Desvest (DS)	4,61
Mínimo	18,67
Máximo	37,33

Total	85
-------	----

C.3.2. Planificación del estudio

Se realizó un trabajo cuyo abordaje tiene variadas y complejas posibilidades de análisis lo que implica que desde lo metodológico se consideren múltiples alternativas de abordaje. En función de esto se propuso un estudio descriptivo y transversal, que integró metodología cuantitativa y cualitativa. En este sentido las fuentes a considerar remiten a Cohen y Manion (2002) y Bisquerra Alzina (2004).

C.3.3. Instrumentos de recolección de datos

Para la obtención de los datos se utilizó instrumentos elaborados ad hoc, de tal modo que éstos pudieran aportar, de manera sistemática y ordenada, información de la población investigada en relación con las variables objeto de estudio (McMillan y Schumacher, 2005).

En primer lugar, se empleó un cuestionario (C) formulario de Google Forms, enviado vía mail o whatsapp. El mismo fue distribuido durante los meses de agosto y mediados de septiembre, en el año 2022. Puente (2020), afirma que este tipo de encuesta tiene como objetivo conocer la opinión de los usuarios sobre un tema específico y se puede administrar mediante el correo electrónico o a través de una página web (p.54).

Dicho instrumento se construyó con preguntas cerradas y abiertas. Estas últimas se realizaron para profundizar la opinión o motivos de comportamiento de los deportistas (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014)

Luego, se realizaron entrevistas en profundidad, en los meses de octubre a diciembre. Las que fueron desgrabadas y transcritas por el investigador.

Para completar la recolección de datos se utilizó las historias académicas que fueron solicitadas a los departamentos de alumnado de cada UA (previo consentimiento de los/las estudiantes).

El método aplicado, es conocido por Díaz y Sime (2009), como investigación documental que se utiliza principalmente en los estudios

cualitativos. Se accede a datos disponibles en fuentes escritas o visuales que han sido generados por personas, investigadores o instituciones para diversos propósitos. Se analiza el contenido de los documentos escritos sin cambiarlos o modificarlos.

Se entiende por documentos a todo material al que se puede acudir como fuente de referencia, sin que se altere su naturaleza o sentido, los cuales aportan información o dan testimonio de una realidad o un acontecimiento (Bernal, 2010, p.11).

El método de investigación documental es diferente de aquél que se enfoca en el análisis de contenido. Por un lado, como manifiesta Ruiz (2012), el primero permite identificar, seleccionar y organizar la información del documento escrito con la finalidad de dar cuenta según las categorías de análisis de la investigación.

Por último, se trianguló la información de los instrumentos empleados cuestionario, entrevista y análisis de documentos (Historia académica). En este caso, para analizar el rendimiento académico y las prácticas deportivas en alumnos avanzados de las unidades académicas de la UNL, de la ciudad de Santa Fe.

C.3.3. Instrumentos para la recolección de la información.

Se recolectaron los datos mediante diversos instrumentos. En primer lugar, un cuestionario *ad hoc*; luego una entrevista a informantes claves y por último la historia académica de cada encuestado.

C.3.3.1. Cuestionario.

El cuestionario inicial, se adaptó de otros dos empleados por Capdevila, Villalonga y Domingo (2014). El primero corresponde al Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE), que consta de 56 ítems clasificados en 7 escalas. Para el diseño del presente estudio se adaptó el modelo utilizado en el trabajo sobre rendimiento académico en atletas adolescentes del club de atletismo playas de Castellón.

El segundo, para indagar las variables respecto a los hábitos relacionados a su actividad deportiva se adaptó y aplicó el cuestionario PFYTL (Práctica Física y uso del Tiempo Libre) que tiene por finalidad el conocimiento del tipo de actividad física que realiza el deportista y el uso que hace de su tiempo libre.

A continuación se describen las secciones del cuestionario elaborado para el presente trabajo.

Datos personales: las preguntas iniciales son de carácter personal y general. De modalidad cerrada, aunque en algunos ítems se aplican algunas de carácter abierta para ampliar sobre el fundamento de dichas respuestas. Los ítems enunciados fueron:

Edad, género, año de cursado, unidad académica, carrera, deporte realizado, tipo de vinculación con la práctica deportiva, nivel de competencia alcanzado.

Hábitos de estudio: En segundo lugar, se presentan preguntas sobre cantidad de horas de estudio, materias desaprobadas y aprobadas, tiempo en que tardaron aprobar estas asignaturas.

Hábitos deportivos: Se indaga sobre las prácticas deportivas, tiempo, además sobre el deporte realizado y la injerencia sobre su recorrido académico.

Otras opiniones: se relevaron percepciones sobre la organización en la vida académica y universitaria, condiciones, necesidades para compaginar ambos aspectos.

En los resultados el citado instrumento se nombra con C, en los resultados. CD1 hasta CD85.

Para mayor detalle el link del cuestionario se encuentra a continuación o en ANEXO 1:

[Cuestionario deportistas universitarios Universidad Nacional del Litoral](#)

C.3.3.2. Entrevista en profundidad.

Se diseñó un guion con preguntas abiertas, que incluyó opiniones sobre la práctica deportiva, la percepción de los deportistas respecto al trayecto deportivo y académico, y los aportes del deporte en su vida universitaria. Se trató de emplear a través de encuentros entre el investigador y los entrevistados,

espacios dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas (Taylor y Bogdan, 2008).

Se realizaron a través de grabaciones o wasap. Se plantearon algunas preguntas para comenzar la entrevista. Los interrogantes de la misma se detallan a continuación.

Hasta el momento: ¿cómo llevas tu vida deportiva y académica? ¿Por qué?

¿Qué es lo más difícil de compaginar? ¿Por qué?

¿Qué actividades además del deporte realizas habitualmente?

¿Qué estrategias empleas para poder estudiar y avanzar con las actividades académicas?

¿Cómo organizas el estudio? ¿Utilizas alguna metodología particular?

¿Cuál es el tiempo que le das a la preparación para rendir examen de una materia?

¿Acudes a espacios y/o actores de la universidad para mejorar tu situación académica? ¿Cuáles?

¿Cómo organizas tu vida deportiva, teniendo en cuenta tus estudios?

¿Te interesan las calificaciones altas o avanzar en la carrera sin considerar dichas ponderaciones?

¿Qué propondrías para poder entamar la realización de un deporte en forma sistematizada y el avance en los estudios universitarios?

¿Cómo podría la Universidad colaborar en la construcción de esa trama?

En los resultados el citado instrumento se nombra con E, en los resultados. E1 hasta E4.

C.3.3.3. Historia Académica

Se incluyó además la evaluación del historial académico de los alumnos entrevistados. Se obtuvo información de 39 historias académicas (HA), debido a

que no todos los estudiantes deportistas enviaron en tiempo y forma las mismas las mismas.

Para la variable rendimiento académico se relacionaron algunos indicadores presentes en la HA: el año de cursado, la cantidad de materias aprobadas en relación al plan de estudio, el tiempo que llevo la misma y además el promedio histórico (CONICET, 2022) .

Índice 1: Se relacionó los promedios con aplazos y los promedios sin aplazos, informados en la HA.

Tabla 3:

Índice de la relación entre promedio con aplazos y promedios sin aplazos

Punto de corte	Valoración del rendimiento
1.00	Muy bueno
$\leq 1,1$	Bueno
$\geq 1,1$ y $\leq 1,3$:	Regular
$\geq 1,3$	Deficiente

Fuente: elaboración propia

Índice 2: Se relacionó el porcentaje de aprobación de las materias y el tiempo de cursado, donde se obtuvo un índice que identifica el porcentaje de plan de estudios que debería aprobar por año sobre lo que realmente está siendo aprobado por el estudiante.

C.3.4. Instrumentos de análisis de la información

En este apartado se describe que tratamiento y análisis recibió la información obtenida.

Se subdivide en los siguientes apartados: análisis cuantitativo y análisis cualitativo.

C.3.4.1. Análisis cuantitativo.

El tratamiento cuantitativo de la información se realizó mediante el software estadístico SPSS versión 18. Para la descripción la muestra, hábitos de estudio

y hábitos, se obtuvieron en primer lugar las medias como medida de tendencia central y sus correspondientes desvíos estándar, como medida de dispersión de cada ítem.

C.3.4.2. Análisis cualitativo.

Para poder realizar el análisis cualitativo de los resultados se exploraron los aportes realizados por los encuestados a partir de las preguntas abiertas contenidas en los cuestionarios y las entrevistas. Además, se realizó un análisis interpretativo fundamentado en la bibliografía de referencia (Hernández Sampieri et al., 2014).

Con el objeto de identificar los elementos, palabras y frases más relevantes, se realizaron las escuchas y transcripciones pertinentes de las entrevistas. Se conservó el registro grabado y escrito como fuente de consulta.

El análisis se realizó a partir de las siguientes categorías emergentes de las mismas:

- Opinión sobre la realización de práctica deportiva federada y cursado de una carrera.
- Actividades extracurriculares y organización de estudio.
- Tiempo de preparación de exámenes
- Propuestas para realizar deportes y avanzar en los estudios
- Rol de la Universidad en dichas trayectorias

De las historias académicas se extrajo información sobre: año de cursado, cantidad de materias aprobadas, tiempo que llevan las mismas y promedio.

Para documentar y contrastar información, según los diferentes instrumentos de recolección de datos empleados, se utilizó la triangulación que según Moscoloni, (2005), en los diseños mixtos, es una valiosa alternativa para acercarse al conocimiento de diversos objetos de estudio.

Dentro del marco de una investigación cualitativa, la triangulación comprende el uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno, por ejemplo, el uso de varios métodos (entrevistas individuales, grupos focales o talleres

investigativos). Al hacer esto, se cree que las debilidades de cada estrategia en particular no se superponen con las de las otras y que, en cambio, sus fortalezas sí se suman (Patton, 2002).

Denzin (1989), señala que, aunque pueden coexistir, existen diversas modalidades o tipos de triangulación: triangulación de tiempo o momentos, triangulación de sujetos o niveles combinados de triangulación, triangulación teórica, triangulación del investigador y triangulación de métodos.

En este caso se empleó la triangulación de métodos, donde el investigador combina varias fuentes o métodos, para contrastar puntos de vista distintos sobre una misma situación (Pérez Serrano, 1998). En este caso se combinó lo relevado en el cuestionario, las entrevistas realizadas, las HA y el análisis de documentos además de la bibliografía de referencia.

Los resultados que han sido objeto de estrategias de triangulación pueden mostrar más fuerza en su interpretación y construcción que otros que han estado sometidos a un único método (Donolo, 2009).

C. 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se centra la atención en los resultados obtenidos y sus respectivos análisis, que se utilizó para responder a los cuatro problemas de investigación.

Para ello se distinguieron los siguientes apartados:

C.4.1. Pregunta de investigación 1: ¿Qué características tiene la población estudiada? Para la resolución de este primer problema de investigación, se analizaron los resultados del cuestionario elaborado ad hoc y enviado durante los Juegos Universitarios Regionales en agosto de 2022.

C.4.2. Pregunta de investigación 2: ¿Cuáles son los hábitos de estudio de los/las estudiantes deportistas estudiados/as?

Para dar respuesta al segundo problema de investigación, se analizaron los resultados obtenidos a partir del cuestionario en formato electrónico enviado.

C.4.3. Pregunta de investigación 3: ¿Cuál es el rendimiento académico y las conductas adquiridas por el estudiante que realiza una práctica deportiva regular? Se analizaron los resultados obtenidos a partir del cuestionario mencionado anteriormente, de las historias académicas y de las entrevistas realizadas a actores claves, para luego buscar categorías emergentes.

C.4.4. Pregunta de investigación 4: ¿Cuáles son las estrategias que permitan promover la práctica deportiva regular como elemento deportivo integrador?

Se estudiaron las respuestas de los/las estudiantes, a partir de la triangulación y análisis cualitativo de los resultados obtenidos en los cuestionarios, las entrevistas en profundidad y la lectura de bibliografía de referencia.

En estos dos últimos capítulos, con el fin de garantizar la credibilidad del estudio se utilizó la triangulación metodológica (Pérez Serrano, 1998); a partir del análisis de tres instrumentos (encuestas, entrevista e historia académica). En este sentido la triangulación metodológica consiste en la combinación de varios métodos de recogida y análisis de datos para acercarse a la realidad investigada.

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

C.4.1. Pregunta de investigación 1

¿Cuáles son las características de los estudiantes deportistas que representan a la Universidad Nacional del Litoral en los Juegos Universitarios Regionales?

En este capítulo se exhiben y analizan los resultados colectados mediante los cuestionarios enviados on line. Los mismos fueron respondidos a través de preguntas cerradas y otras abiertas, a los efectos de indagar aspectos personales, como unidad académica de pertenencia, carrera e historia deportiva, vinculación y nivel de competencia (Anexo 2).

C.4.1.1. En la tabla siguiente se identifican los deportistas según la unidad académica (UA) y las carreras cursadas.

Tabla 4

Número de estudiantes por Unidad Académica y carrera cursada.

Unidad Académica	Cantidad Total UA	Carrera	Cantidad
Escuela Superior de Sanidad	3	Higiene y seguridad	1
ESS		Terapia Ocupacional	2
Facultad de Arquitectura Diseño y Urbanismo	13	Arquitectura	7
FADU		Doc. en Arquitectura	1
		Diseño en Comunicación Visual	4
		Diseño industrial	1
Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas	8	Licenciatura en Nutrición	2
FBCB		Biotecnología	1
		Educación ambiental	1
		Bioquímica	3
		Lic. Educación	1

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

		física		
Facultad Ciencias Agronómicas	2	Ing. Agronómica	2	
FCA				
Facultad de Ciencias Económicas	4	Lic. en administración	3	
FCE		Contador	1	
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales	14	Abogacía	11	
FCJS		Martillero	1	
		Trabajo social	1	
		Esp. Der. Penal	1	
Facultad de Ciencias Médicas	7	Medicina	7	
FCM				
Facultad de Ciencias Veterinarias	13	Medicina Veterinaria	12	
FCV		Cs. Veterinarias	1	
Facultad de Humanidades y Ciencias	6	Lic. Geografía	3	
FHUC		Sociología	1	
		Ciencias Políticas	1	
		Lic. en Letras	1	
Facultad de Ingeniería y Ciencias Hídricas	5	Agrimensura	1	
FICH		Informática	2	
		Ambiental	1	
		Rec. Hídricos	1	
Facultad Ingeniería Química	8	Ing. Química	4	
FIQ		Lic. en Química	3	
		Ing. Industrial	1	
Instituto Superior de Música	2	Prof. en Música	1	
ISM		Lic. en Música	1	

Total:	85	85
--------	----	----

Se exhibe en la tabla anterior, en orden decreciente los deportistas que más respondieron corresponden a las UA: FCJS (n: 14), FADU, FCV (n: 13); FBCB y FIQ (n: 8).

Se encuentran trabajos de estudiantes universitarios con actividad física y rendimiento académico, similares a la presente tesis. Es el caso del realizado en Murcia con una muestra similar (n: 87), pero pertenecientes a una sola carrera (Martínez, Sánchez-Díaz, Alfonso-Asencio, Courel Ibáñez y Sanchez Pay, 2020)

Por otra parte, el número de estudiantes es levemente inferior a una investigación realizada en España y Portugal. La muestra de estudiantes españoles estuvo compuesta por 108 alumnos, y la de portugueses por 92 alumnos (López-Bonilla, Serra y Ribeiro, 2015).

En Perú se estudió la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación Inicial. La muestra fue superior al presente trabajo (n: 154) (Palomino Orizano, Zevallos Ypanaqué y Orizano Quedo, 2021).

C.4.1.2. Caracterización de los universitarios deportistas según la disciplina realizada y el nivel de competencia alcanzado

Respecto a los deportes, respondieron 18 estudiantes (21%) que practican disciplinas individuales y 67 (79%) colectivas. En el siguiente gráfico se discriminan las actividades deportivas realizadas.

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

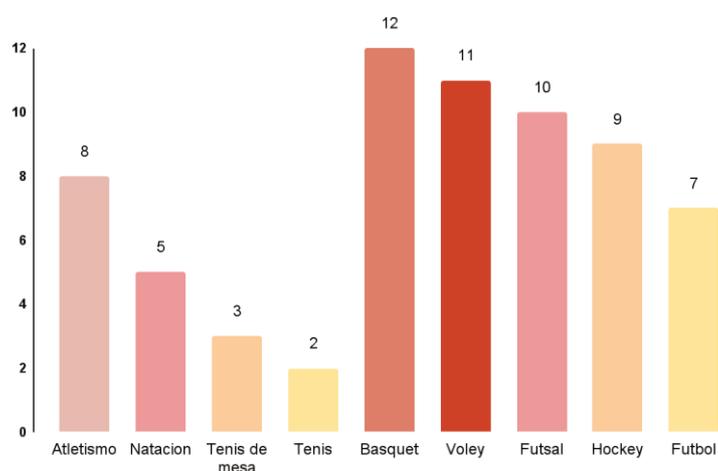


Gráfico 2: *Deportes practicados por la muestra estudiada*

Se observa que los deportistas de disciplinas colectivas se destacan en cantidad. Los/las basquetbolistas, las voleibolistas y los jugadores de futsal fueron los que en mayor medida contestaron el cuestionario.

En ese aspecto el programa de competencia organizado desde la federación determina que de las veinticinco (25) pruebas regulares, dieciséis (16) son deportes grupales.

Un trabajo realizado por Merino Narváez, Monge Sánchez y Merino Narváez (2019), en la escuela superior naval relevó que los deportes colectivos con mayor incidencia en el instituto respecto al rendimiento académico de los estudiantes fueron el fútbol, el básquet y el voleibol, en similitud con la presente investigación.

Sin embargo, algunos estudiantes manifiestan comprometerse con más de una actividad (n: 11). Las disciplinas que se suman a la preparación específica, con mayor mención, son crossfit, fútbol, gimnasio, pesas, running, equitación, ciclismo y natación.

La realización de varias disciplinas que involucran diversas acciones motrices, podrían mejorar el desempeño académico. Prieto-Andreu y Martínez Aparicio (2016), destacan que aquellos alumnos que realizan diferentes deportes tienen un aumento del rendimiento académico y presentan mejores calificaciones en el área de matemáticas. Así mismo, en coincidencia con Varela, Rosh y Thompson

(2005), quienes declaran que, la dimensión motriz, la inteligencia y el rendimiento académico, pueden colaborar en la predicción de esta última variable.

Otra de las características relevadas en la muestra es el tipo de vinculación con la práctica deportiva realizada. En la muestra estudiada el 81% está federado, es decir con competencia activa; mientras que el restante 19% no participa en la actualidad de manera federada.

Respecto al máximo nivel de competencia alcanzado, se muestran los resultados en el siguiente gráfico.

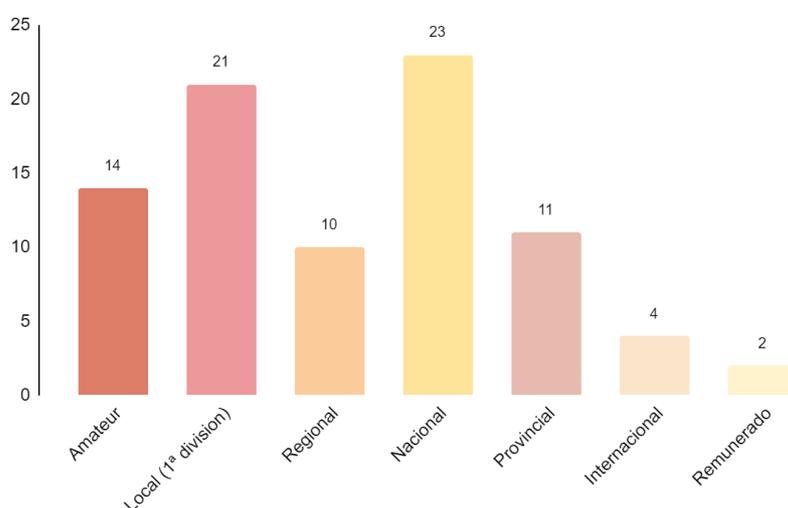


Gráfico 3: Nivel de competencia alcanzado por los/las deportistas participantes en los JUR, 2022.

Se muestra en el gráfico anterior que veintitrés estudiantes han participado en competencias nacionales y veintiuno en locales. Además, se identifican cuatro, en torneos internacionales y dos deportistas remunerados.

Es decir, la mayoría ha experimentado competencias de cierto nivel de exigencia, que implica dedicación a la preparación previa y durante la práctica, que hace de la misma una actividad prioritaria.

A continuación, al indagar sobre si en la actualidad participa de dicho nivel, se registraron respuestas afirmativas (41,2%) y negativas (58,8%). Al preguntar

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

¿por qué? fueron variadas las respuestas. La fundamentación se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 5

Justificación de los/las estudiantes deportistas sobre la participación actual del máximo nivel de competencia

Estudiantes que continúan en niveles de competencias alcanzados con anterioridad	Estudiantes que ya no participan en los niveles de competencias alcanzados anteriormente.
<p>Siento gusto por la actividad (CD4).</p> <p>Porque me gusta (CD58)</p>	<p>Porque debido a que trabajo los días sábados por la tarde no puedo asistir al torneo que juega mi equipo en la actualidad (CD40)</p>
<p>Tengo la posibilidad de seguir entrenando y compitiendo (CD21).</p>	<p>Falta de clubes en Esperanza (CD48)</p> <p>La Liga Nacional de Clubes es solo durante 4 meses en el verano. El resto del año juego la liga santafesina (CD16).</p>
<p>Porque me gusta y me siento cómodo. De igual manera, me gustaría profundizar mi entrenamiento para pasar a un siguiente nivel (CD71).</p>	<p>El lugar donde vivo no tiene un club y no tengo el dinero para viajar a otra ciudad y poder participar (CD 42)</p> <p>La selección santafesina no viaja en mi categoría este año (CD40)</p> <p>Cuando era menor o igual a 18 años, eran competencias para categorías menores. Actualmente juego en 1^a división de GyE Santa Fe (CD15)</p> <p>Mí actual club no está clasificado en esa categoría (CD450)</p>
<p>Porque es un lugar donde se puede despejar, interactuar con gente con el mismo objetivo, jugar al handball. Además, es un deporte que tiene virtudes para la vida también (CD50).</p>	<p>Porque mi equipo descendió (CD61)</p> <p>Por estudiar (CD43)</p> <p>Por la demanda de tiempo que exige la facultad (CD74).</p> <p>Deje las instancias competitivas en mí tercer año de la carrera para</p>

dedicarme a otras cosas debido a que el entrenamiento y los viajes implica mucho tiempo (CD59).

Prioricé los estudios ya que demandan bastante tiempo. Antes competía a nivel federado y estaba en la selección provincial (CD82).

Me encuentro en el proceso de clasificación a los juegos panamericanos (CD84)

Porque no entreno con la misma dedicación que años anteriores, no es a raíz de falta de tiempo por el estudio (CD65)

Falta de entrenamiento (CD78)
Por la edad (CD85)

Al analizar los comentarios precedentes que señalan la continuidad de la práctica deportiva, la edad o el pasaje de una categoría menor a otra mayor, es una limitación a la hora de participar en competencias de elite. (CD15, CD85).

Otros han mencionado la necesidad de entrenamiento riguroso y constante que implica la participación en esos niveles, y que con el estudio no se pueden comprometer (CD65, CD82).

En una investigación realizada en la universidad de La Laguna España, se colectaron respuestas similares a las anteriores donde encontraban dificultad en compaginar la vida deportiva y académica, siendo la falta de tiempo el mayor obstáculo para conciliar exámenes estudios y alta competición (Álvarez Pérez, Hernández Álvarez y López Aguilar, 2014).

En otro sentido, las universidades estadounidenses y españolas crean ligas semiprofesionales que catapultan al deportista hacia el deporte de alto rendimiento. Además, dan un seguimiento académico puntual y dotado de las herramientas necesarias para que el estudiante deportista realice ambas actividades (Cortés, Contreras y Hinojosa, 2021).

C.4.1.3. Caracterización de los deportistas según historia deportiva

Se interrogó sobre el tiempo de vida lleva dedicado a la práctica del deporte, en años y meses. Las respuestas se distinguen en el gráfico siguiente.

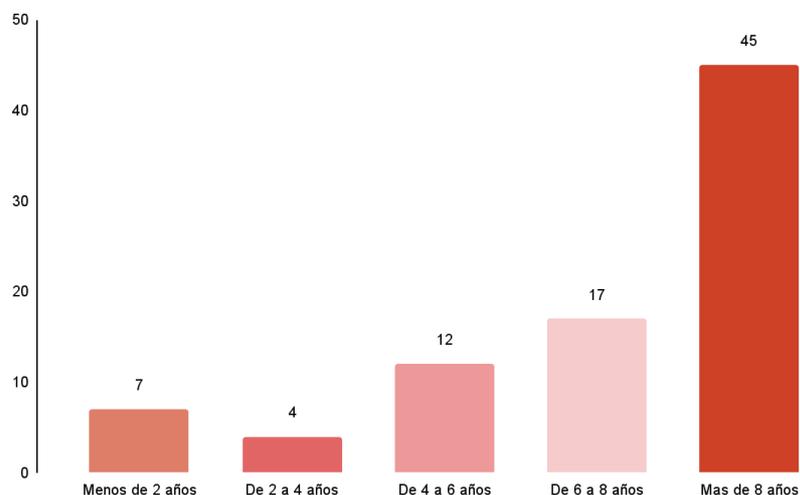


Gráfico 4: Historia deportiva de los estudiantes universitarios participantes de los JUR, 2022.

Se exhibe que la mayoría (n: 45 y n: 17) practica el deporte desde hace más de 8 años y entre 6 y 8 años respectivamente.

Se puede decir que es elevado, continuo y progresivo el tiempo de preparación en los jóvenes atletas. Una historia deportiva de muchos años colabora en la formación de hábitos, actitudes y conductas que acompañan al individuo en otros aspectos cotidianos.

C.4.2. Pregunta de Investigación 2

¿Cuáles son los hábitos de estudio y como planifican el tiempo fuera de la actividad curricular?

En este apartado se Identifican los hábitos de estudio y planificación del tiempo fuera de la instancia presencial curricular.

En cuanto a los hábitos de estudio, se relevó sobre la cantidad de horas al día dedicadas al estudio, fuera de sus clases.

Se estimaron los estadísticos descriptivos respecto a las horas de estudio fuera del horario de clases. Los datos relevados se encuentran en la tabla siguiente.

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de las horas dedicadas al estudio de los deportistas participantes de los JUR

Estadísticos	Valores (horas, minutos)
Promedio horas de estudio	5.01
Desvío estándar	2.32
Máxima	16.00
Mínima	2.00
Mediana	4.00

Se observa en la tabla anterior que el promedio de horas dedicadas al estudio es de 5.01 (± 2.32). Este valor está por encima del reportado por Grajales (2002), y Alonso Martín y Lobato Soriano (2005), cuyos promedios fueron de 2.45 horas diarias y de 10 horas semanales respectivamente.

En ese sentido, el resultado demuestra que los/las estudiantes utilizan gran cantidad de horas dedicadas al estudio. De manera específica, el tiempo empleado se ha evidenciado como elemento que puede ayudar a los alumnos a mejorar su rendimiento académico (Suárez *et al.*, 2012).

Sin embargo otros estudios, como los de Fernández *et al.* (2013), Núñez *et al.* (2013); Regueiro, Suárez, Valle, Núñez y Rosario (2015), discuten si las horas

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

dedicadas al estudio por sí solas garanticen el aprendizaje y, por ende, la adquisición de un mejor desempeño.

Además, se indagó sobre el número y tiempo de entrenamientos o prácticas semanales. El resultado se exhibe en los siguientes gráficos

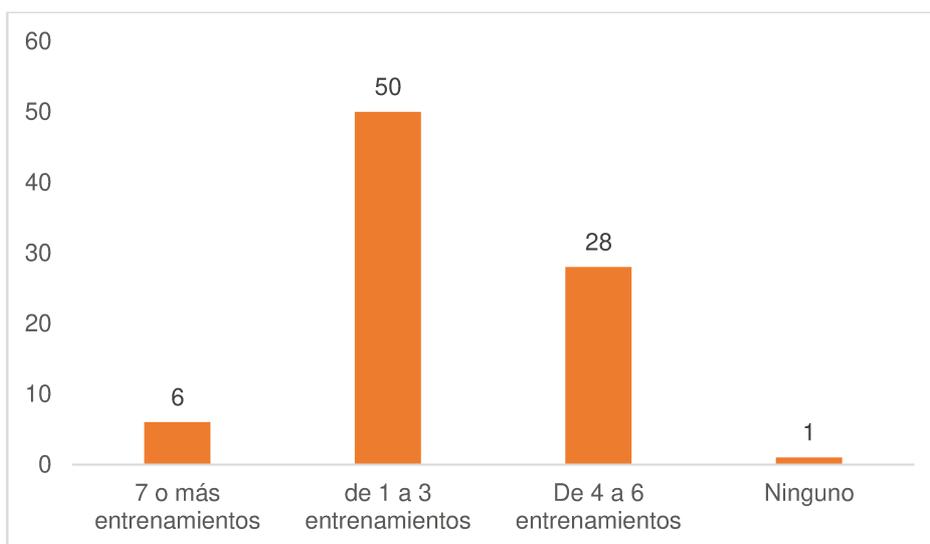


Gráfico 5: Frecuencia semanal de los entrenamientos de estudiantes deportistas, JUR 2022.

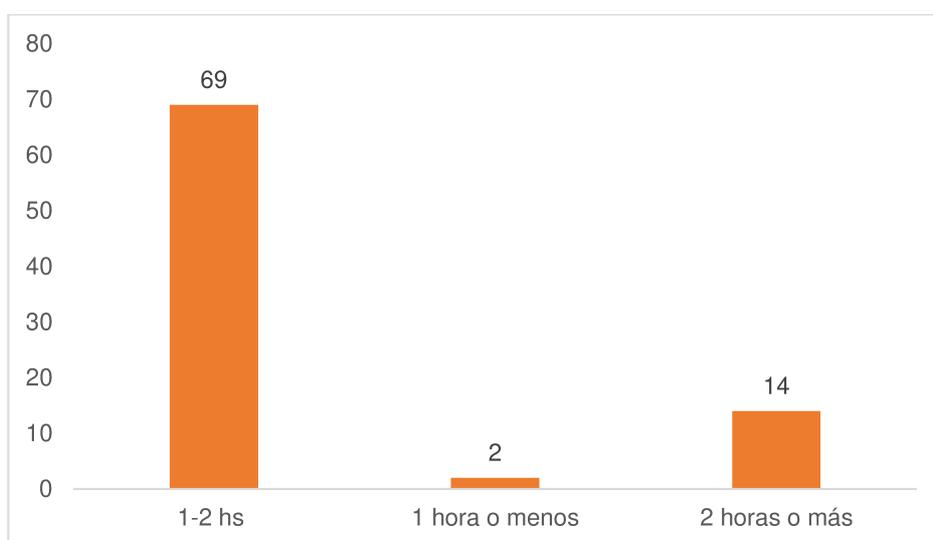


Gráfico 6: Frecuencia según horas destinadas al entrenamiento, de los estudiantes deportistas, 2022.

Se muestra en el gráfico 5, que la mayoría (n: 50) de los encuestados se entrenan de una a tres veces semanales; veintiocho estudiantes realizan de cuatro a seis entrenamientos y sólo seis deportistas practican más de siete veces semanales.

En el gráfico 6, la generalidad (n: 69), realiza de una a dos horas diarias de entrenamiento.

Resultados similares se obtuvieron en la investigación realizada por Oropeza Tena, Ávalos Latorre y Ferreyra Murillo (2017); en la cual se relevó que el promedio de práctica fue de 6.73 horas a la semana. Jacoby, Bull, y Neima (2003), recomiendan hacer, al menos cinco veces a la semana, 30 minutos diarios de actividad física moderada, por lo que los estudiantes participantes de los JUR, sobrepasan esta recomendación.

En ese aspecto la práctica de algún tipo de actividad física, influye positivamente tanto en el rendimiento académico como en la autoeficacia de los estudiantes, ya que fomenta la disciplina, estilo de vida saludable y ayuda a tener un buen rendimiento académico (Oropeza Tena et al., 2013).

En cuanto a la organización, se relevó el turno y horario de la práctica. A continuación, se muestran los datos obtenidos.

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

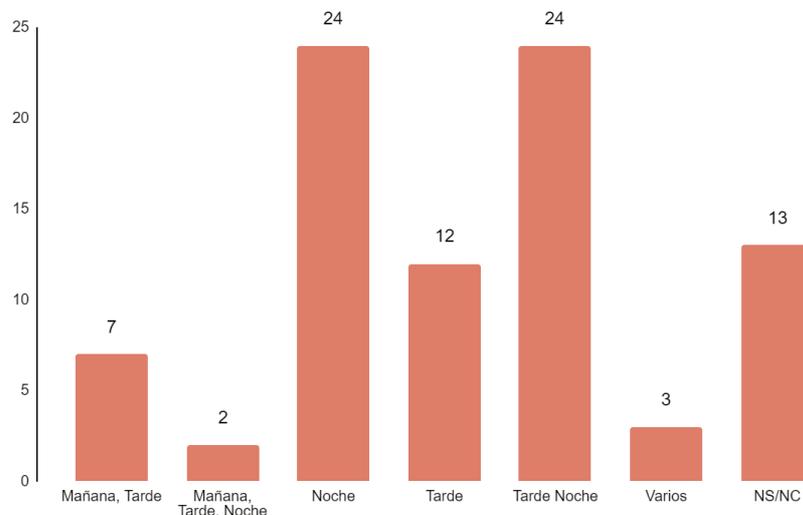


Gráfico 7: Frecuencia de turnos y horarios de práctica deportiva de los/las estudiantes participantes en los JUR, 2022.

El gráfico anterior exhibe que el turno tarde-noche y noche son los seleccionados preferentemente para entrenar (n: 24 respectivamente). En ese aspecto la disponibilidad de asignaturas distribuidas en la mayoría de las carreras durante horarios matutinos y vespertinos, colaboran en el desarrollo de prácticas deportivas al terminar el día.

Se preguntó a los encuestados, respecto a la actividad académica, y su opinión sobre si practicar un deporte de mediano y/o alto rendimiento influye en su toma de decisiones sobre qué estudios cursar. Lo relevado se exhibe en el siguiente gráfico.

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

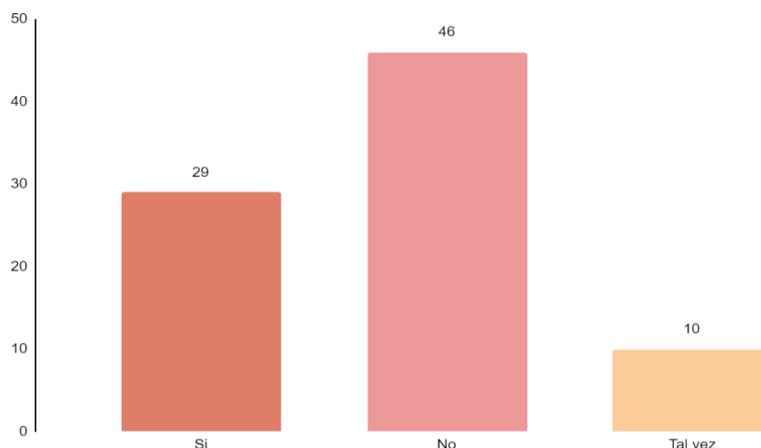


Gráfico 8: Opiniones de los deportistas universitarios sobre si su actividad deportiva, influyó en la elección de sus estudios.

Se puede observar que es mayor la cantidad de respuestas negativas (n: 46) que positivas. Esto marcaría que la práctica deportiva en menor medida condicionó la elección de sus estudios universitarios.

Al profundizar sobre la pregunta anterior, los/las deportistas respondieron:

Siempre que quise algo busqué la manera de que coincidan, más no que se condicionen. CD3

En realidad, la determinación fue más inversa. Mis estudios condicionaron mi práctica deportiva por las prioridades que decidí. CD16

Tenía decidida mi carrera independientemente del deporte que practico. CD42

La elección de mi carrera no fue influida por el deporte. Si he puesto muchas veces en prioridad la práctica y participación deportiva en diferentes niveles de torneos, ante mi desempeño académico. Hoy en día, si veo una gran influencia en mis elecciones profesionales que se diraccionan a poder mechar la Terapia Ocupacional, con el deporte. CD85

En ese aspecto son muchos los trabajos que coinciden en señalar que los intereses profesionales son uno de los principales determinantes en la elección de estudios y profesiones (Päßler y Hell, 2012).

Otras respuestas reflejaron la necesidad de la práctica deportiva federada, como una actividad secundaria. Los siguientes comentarios así lo indican:

En mí caso me apasiona el deporte y la medicina veterinaria, y personalmente necesito del deporte como método de descanso y distracción. CD3

Me parece que si se puede realizar dos cosas a la vez si se sabe optimizar los tiempos. Tener en cuenta, que no se puede dar el máximo en el deporte ya que el objetivo central es el estudio. CD2

Práctico deporte como adicional/secundario a la carrera universitaria. CD19

En este sentido el deporte es empleado como práctica recreativa y lúdica, por resultar un complemento ideal para el desarrollo del estudiante y como forma de fortalecer su vínculo con su casa de estudios.

Sin embargo uno de los encuestados indica el valor otorgado al deporte en su vida, y la prioridad ante los estudios:

Debido a mi dedicación al deporte he tenido que dejar de lado algún cuatrimestre debido a que no conocían mis inasistencias por viajar a torneos nacionales junto a la selección provincial. Inclusive hoy en día comencé con una carrera sin tanta demanda horaria, dejando en stand by la licenciatura.

Otro de los interrogantes del cuestionario, fue si la elección de los estudios es para dedicarse profesionalmente a ello en el futuro.

Casi la totalidad de los encuestados (83,5%) respondió afirmativamente, mientras que de manera negativa el 11,8%, y el resto (4,7%) tal vez.

Al consultar sobre las motivaciones respondieron se observan que muchas respuestas tienen relación con los gustos, la vocación y las preferencias. Ejemplo de ello son los siguientes comentarios:

Hice la carrera de grado de arquitectura porque me interesaba trabajar en el mundo de la construcción. Luego elegí continuar con el doctorado para afianzarme en la profesión de docente universitaria. CD1

Me apasiona la medicina Veterinaria. CD 2

Siento que es mi profesión. CD 4

Porque quiero ejercer como abogada. CD 24

¿Porque si no, para que estudiar? Pienso dedicarme en un futuro a mi profesión elegida. CD 45

Porque es lo que me gustaría hacer el resto de mi vida y poder hacerlo con gusto. CD 50

Es mi vocación. CD 60

Porque quiero trabajar de algo que me guste. CD 73

Porque le encuentro sentido a lo que hago. CD 84

Sin embargo otro/a de los/las encuestados priorizó el tema económico:

Para tener una economía estable. CD46

Porque en este país vivir del deporte es difícil. Especialmente para un deporte no profesional como el vóley femenino. Y en Santa Fe es directamente imposible. CD 16

Algunos universitarios mencionan la posibilidad de colaborar o aportar a la sociedad:

Hacer una diferencia en la vida de la gente y la sociedad. CD3

Porque la educación física me parece muy valiosa para la vida de las personas en general, porque considero que tenemos que seguir creciendo en esta materia. CD21

Porque me encanta, mi objetivo también es aparte de ser ingeniera y poder trabajar en una industria, me gustaría ser docente en la facultad. CD 63

C.4.3. Pregunta de investigación 3

¿Cuál es el rendimiento académico y las conductas adquiridas por el estudiante que realiza una práctica deportiva regular?

Se analizaron los resultados obtenidos del análisis de 39 HA, datos cuantitativos de los cuestionarios relevados. Se presentan de manera descriptiva.

Respecto a las HA, a través de la relación de datos (promedio con aplazos, promedios sin aplazos, porcentaje de aprobación, materias aprobadas), se establecieron índices los cuales fueron categorizados para explicar el rendimiento académico. A pesar del riesgo que implica usar exclusivamente las calificaciones para medir el rendimiento académico en educación superior, y debido fundamentalmente a la subjetividad de los docentes, las calificaciones no dejan de ser el medio más usado para operacionalizar el rendimiento académico (Fernández, 2011).

Para complementar los resultados se sumaron voces de las entrevistas realizadas a actores claves, y así triangular relaciones posibles.

En la siguiente tabla se relacionaron los promedios con aplazos (PCA) y los promedios sin aplazos (PSA), informados en la HA.

Tabla 7

Categorización de rendimiento académico según índice PCA y PSA.

Estudiante	Promedio con aplazos	Promedio sin aplazos	PSA/PCA	Categorización
1	6,13	6,56	1,070	Bueno
2	6,00	6,69	1,115	Bueno
3	6,89	7,25	1,052	Bueno
4	6,50	7,0	1,077	Bueno
5	6,16	7,2	1,169	Bueno
6	6,16	7,2	1,169	Bueno
7	6,24	7,46	1,196	Bueno
8	6,00	6,0	1,000	Bueno
9	6,17	8,0	1,297	Regular
10	6,22	7,33	1,178	Bueno
11	6,13	7,86	1,282	Regular
12	6,43	8,13	1,264	Regular
13	8,40	8,4	1,000	Bueno

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

14	7,50	8,0	1,067	Bueno
15	3,67	8,0	2,180	Deficiente
16	6,85	7,17	1,047	Bueno
17	5,32	6,67	1,254	Regular
18	7,71	8,14	1,056	Bueno
19	6,21	7,2	1,159	Bueno
20	5,25	7,1	1,352	Regular
21	6,38	7,36	1,154	Bueno
22	7,70	7,7	1,000	Muy bueno
23	7,77	7,9	1,017	Bueno
24	4,94	6,56	1,328	Regular
25	7,04	7,45	1,058	Bueno
26	4,22	6,75	1,600	Deficiente
27	9,52	9,52	1,000	Muy bueno
28	6,85	7,51	1,096	Bueno
29	6,02	7,09	1,178	Regular
30	6,92	7,4	1,069	Bueno
31	5,89	7,1	1,205	Regular
32	7,77	8,07	1,039	Bueno
33	6,52	7,59	1,164	Regular
34	8,00	8,31	1,039	Bueno
35	7,81	8,17	1,046	Bueno
36	5,89	7,08	1,202	Regular
37	6,51	7,82	1,201	Regular
38	6,74	7,45	1,105	Regular
39	8,29	8,29	1,000	Bueno

De la tabla anterior se expone que según el índice presentado, veintitrés estudiantes tuvieron rendimiento bueno; dos muy bueno. El índice cercano a 1,00 supone que han rendido pocas veces las asignaturas y con una buena calificación.

En la entrevista realizada a uno de los deportistas sobre si le interesaban las calificaciones altas manifestó:

Al principio no me interesaba sacar calificaciones altas, pero con esa manera que tengo yo de dedicarme tanto al deporte como a la facultad, las calificaciones altas vinieron solas y hoy en día también las calificaciones altas, sí me interesan porque es posible que busque continuar una carrera académica después de finalizar la licenciatura, entonces eso sé que influye, digamos, el promedio, así que hoy en día sí le presto más atención, pero un poco las calificaciones altas

empezaron a aparecer naturalmente por transformar mis hábitos como deportista en estudiante (E2).

Otra opinión revela un comentario similar: *me interesa la formación completa, y generalmente estudio mucho para ello. Las buenas notas son una consecuencia más que un fin (E1).*

La tabla además muestra, que solo dos estudiantes deportistas tienen rendimiento deficiente según el índice presentado. Esto indicaría que son valores lejanos a 1,00 lo que supone que los estudiantes rindieron una mayor cantidad de veces algunas materias, o las calificaciones fueron muy bajas.

En esa línea un estudiante opina: *no me interesan las calificaciones altas, considero avanzar lo máximo posible (E3).*

Uno de los encuestados, al responder sobre la opinión de si la actividad académica era afectada por la práctica de un deporte de mediano y/o alto rendimiento afirmó: *“entrenar quita horas de estudio y muchas veces no se puede seguir el plan de estudio”.*

En consonancia con lo expuesto en la frase anterior, Vargas, Bustos Ríos y Moreno Laverde (2005), afirman que el tiempo que debiera utilizar para completar por su cuenta la jornada de estudio, lo está empleando en otro tipo de actividad diferente.

Las respuestas en general indican que tanto el calendario deportivo como académico generan escasas condiciones para desarrollar un deporte de mediano/alto rendimiento.

Otro de los estudiantes manifestó: *“he tenido que dejar de lado algún cuatrimestre debido a que no reconocían las inasistencias por viajar a torneos nacionales junto a la selección provincial. Inclusive hoy en día comencé con una carrera sin tanta demanda horaria, dejando en stand by la licenciatura”.*

Se relacionó además el porcentaje del plan de estudios que debería aprobar por año, con lo que realmente estaba logrando. En la siguiente tabla se muestran índices obtenidos.

Tabla 8

Índice de la cantidad de materias aprobadas y el tiempo de cursado.

Estudiante	MPE/AE C*	MPE/AEC/MPE* 100	%AP/%TE O	CMA* *	CMA/t_cursado
1	6,17	16,7	43,2	16	2,7
2	6,17	16,7	64,9	28	4,0
3	6,17	16,7	77,8	24	4,8
4	6,17	16,7	24,3	3	1,5
5	8,00	21,6	39,6	24	3,4
6	8,00	21,6	39,6	24	3,4
7	8,00	21,6	44,6	27	3,9
8	8,00	-	-	-	0,0
9	7,40	20,0	6,8	1	0,5
10	9,00	24,3	21,3	7	2,3
11	7,20	19,5	50,0	14	3,5
12	6,00	16,2	102,8	15	3,0
13	7,60	-	-	-	0,0
14	8,00	21,6	60,1	26	5,2
15	7,80	21,1	12,2	4	1,0
16	5,00	-	-	-	0,0
17	6,80	18,4	30,0	15	1,9
18	5,00	-	-	-	0,0
19	7,40	20,0	76,6	17	5,7
20	7,40	20,0	114,9	17	8,5
21	7,25	19,6	48,4	11	2,8
22	7,25	19,6	44,0	10	2,5
23	5,20	14,1	100,4	22	3,7
24	8,40	22,7	26,9	41	2,6
25	7,20	19,5	69,6	39	4,9
26	6,20	16,8	16,0	5	0,8
27	6,00	-	-	-	0,0
28	8,20	22,2	51,0	51	4,6
29	8,20	22,2	39,0	39	3,5
30	7,20	19,5	47,6	10	3,3
31	9,60	25,9	36,9	23	4,6
32	9,60	25,9	48,2	30	6,0
33	9,60	25,9	42,8	32	5,3
34	9,60	25,9	25,7	16	3,2
35	9,60	25,9	36,1	27	4,5
36	9,60	25,9	29,1	29	3,6
37	5,60	15,1	133,7	34	5,7
38	6,4	17,3	132,4	-	0,0
39	8,8	23,8	131,4	-	0,0

Referencias: * Materias del plan de estudio/ Años estipulados de la carrera

MPE/AEC/MPE*100 (porcentaje de MPE/AEC)

%AP/%TEO (Porcentaje de aprobación sobre tiempo estipulado)

**Cantidad de materias aprobadas.

CMA/t_cursado Cantidad de materias aprobadas/tiempo cursado)

Los espacios con guion se deben a pérdida de datos o ilegibilidad en los cuestionarios.

Se exhibe que el porcentaje de aprobación según tiempo estipulado muy pocos estudiantes deportistas se acercan al 100%. Es el caso de los marcados con negrita se podrían considerar con rendimiento aceptable.

En esa línea, acompañando los resultados descriptivos de la tabla, también se colectaron las respuestas del cuestionario sobre si las materias aprobadas las realizan en el número de tiempo estimado según plan de estudios. Veintidós respondieron que lleva más tiempo indicado (1 a 3 años) y cuatro les ocupó más de 4 años al esperado.

Según Vargas (2007), cuando el ritmo temporal del alumno no se ajusta al establecido, el rendimiento se considera negativo. Estos indicadores interpelan la necesidad de evaluar aspectos o factores más profundos sobre el rendimiento académico en esta población.

En consonancia con lo anterior un universitario deportista comenta: *muchas veces tuve que rescindir de materias para poder ir a entrenar con el club (C47)*.

Respecto a pregunta sobre las conductas adquiridas en la formación deportiva, los encuestados mencionan diversas conductas y valores que le brindó el deporte.

Con las respuestas obtenidas, se re categorizó, en los siguientes indicadores para su análisis Tabla 9.

Tabla 9

Conductas adquiridas según opinión de los estudiantes deportistas.

Conductas Adquiridas	Frecuencia de respuestas
Disciplina	18
Hábitos saludables	12
Liderazgo- Trabajo en grupo	10

Relajación- Alivio de tensiones-	7
Manejo del estrés	
Competitividad	5
Sin respuestas	23

Se muestra en la tabla anterior, que la mayor cantidad de deportistas (n:18), indican que la disciplina es la conducta alcanzada debido a las prácticas deportivas.

Son diversas las voces que ejemplifican lo anterior:

CD 22: *la disciplina y dedicación que ganas entrenando es muy útil a la hora de dedicarse a otras cosas.*

CD40: *desestresarme y salir un poco de los estudios y dedicarme al deporte aunque sea 2hs por día, me hace bastante bien.*

En acuerdo con una investigación en universitarios de mexicanos reportó que el estrés como situación es manejada por la acción el trabajo y el deporte, etc. (Valero, Gómez-Escobar y Hernández, 2017).

CD82: *El deporte te enseña cosas de la vida misma que no te lo dan en la universidad. El hecho de la constancia, el no rendirse a pesar que las cosas no salgan como esperas, la paciencia, el trabajo en equipo, solidaridad, son todos hábitos y habilidades aprendidas desde el deporte.*

En consonancia con los resultados, un revisión bibliográfica, concluyó que dentro de los valores más apreciados por deportistas son: esfuerzo, juego limpio, amistad y respeto (Alcayne, Lazarraga y Barrero, 2023).

Algunos comentarios vinculan la práctica deportiva a la salud. En muchos casos fundamentan la necesidad de una alimentación adecuada para lograr rendimiento deportivo y académico.

CD43: *además de que creo que el deporte y la alimentación son aspectos muy importante para un mejor rendimiento cognitivo y cerebral que ayuda al rendimiento académico.*

Entre los factores que determinan el rendimiento deportivo y pueden afectar la salud de aquel que realiza actividad física, la nutrición e hidratación son, de los

más relevantes (Hernández Ponce, Carrasco García, Fernández Cortés, González Unzaga y Ortiz Polo, 2021).

En una revisión bibliográfica se relevó que si bien la mayoría de los estudiantes universitarios son inactivos físicamente por diferentes motivos, pero la principal motivación para practicar actividad física es el mantenerse en forma y por salud. Por el contrario el principal motivo para no practicar actividad física es la falta de tiempo debido a los estudios en la universidad y la pereza que manifiesta el alumno (Castañeda, 2020).

Por otra parte se mencionó al deporte como elemento para desarrollar conductas que mejoran las relaciones interpersonales.

CD1: Ayudó indirectamente, por cuestiones obvias de salud física y mental. Y porque las actividades de grupo implican desarrollar habilidades sociales que sirven para cualquier ámbito de mi vida.

CD51: el deporte me rodea de buenas personas, me motiva a seguir mis objetivos tanto académicos cómo deportivos, me ayuda a organizarme y me brinda contención.

En consonancia con lo anterior, Amador-Salinas, Rivera y Martínez, (2021), afirman que las actividades físicas organizadas pueden usarse como reforzador y para aumentar la motivación de los estudiantes.

Las conductas repetidas o también llamado hábitos generan un impacto importante sobre las actividades, el estado físico y mental de las personas y por ende puede influir en el rendimiento laboral académico o deportivo de los individuos (Castañeda, 2020).

C.4.4. Pregunta de Investigación 4

Desarrollar estrategias que permitan promocionar la práctica deportiva regular como elemento formativo integrador.

El estudiantado de la universidad; constituyen una población que se halla en un período decisivo en la consolidación de un estilo de vida saludable. La transición a la vida universitaria puede llegar a ser altamente estresante debido a cambios bruscos (Lozano, Roso, Nivelá y Gil, 2021). Para acompañar esta instancia es que el presente trabajo identifica - luego del análisis de los cuestionarios, entrevistas y textos académicos- y propone, algunas estrategias para la promoción de la práctica deportiva regular como elemento formativo integrador.

Al igual que en la investigación realizada por Pérez y Aguilar (2012), se deriva la necesidad de tener en cuenta la realidad personal de estos estudiantes, introduciendo medidas de apoyo y adaptando la enseñanza a su situación y a sus necesidades específicas para el desarrollo en paralelo de la actividad deportiva y académica.

En este trabajo, se identifican estrategias que dependen de los/las jóvenes deportistas y por otro las que dependen la Universidad.

Para la lectura de los resultados se nomenclará E (Entrevistado/a); CD (cuestionario deportista), y el número correspondiente según anexo (1 al 4) en caso de las entrevistas, (1 a 85) en caso del cuestionario.

C.4.4.1. Estrategias que dependen de los/las estudiantes que realizan práctica deportiva regular

1) Planificación de las actividades académicas y deportivas.

En las entrevistas realizadas los/las deportistas manifiestan la necesidad de organización y planificación de sus estudios y práctica deportiva.

E1: *“Es necesario ser disciplinado....., es ideal armarse una grilla donde ubicar las actividades de la semana promedio y respetarla haciendo lugar a la menor cantidad de excepciones”.*

E2: *“Así que intento también como usar bien mis tiempos. Creo que eso es una clave para poder hacer todo”.*

En una de las respuestas del cuestionario se observa el siguiente comentario:

CD29: *Particularmente el atletismo es un deporte que requiere mucha dedicación y disciplina, en donde los resultados se ven a mediano y largo plazo. En ese sentido, pude extrapolar la disciplina y esfuerzo del deporte a mí vida académica, así como también a perseverar y planificar mis estudios (del mismo modo que lo hacía con mis entrenamientos).*

Las diversas carreras están cimentadas sobre una estructura curricular secuenciada, que implica el cumplimiento de determinadas instancias y procesos para alcanzar la titulación final. En algunos trayectos formativos y profesionales, la rigidez disciplinar (correlatividades, etc.) obliga al/la estudiante a la programación de sus actividades.

Un trabajo realizado por Jiménez Carrasco (2015), expone que la deficiente administración del tiempo por los universitarios, no les da un suficiente "espacio vital" para el logro de sus objetivos y metas. La mayoría (67,8%) no organizaba su tiempo y solo el 14,2% llevaba una agenda para planificar sus actividades.

Otro estudio, sugiere que los estudiantes que destinan tiempo parcial al estudio requieren de mayor habilidad para la gestión del tiempo (Robotham, 2012).

Sin embargo una de las deportistas manifiesta:

Me parece que se puede realizar dos cosas a la vez si se sabe optimizar los tiempos. Tengo en cuenta, que no se puede dar el máximo en el deporte ya que el objetivo es el estudio (CE20).

Los/las universitarios, tienen necesidad de tiempo por iniciativa y responsabilidad propia; por eso el tema de cómo utilizan el tiempo estudiando y qué relaciones pueden establecerse con el propio rendimiento académico, se ha tornado paradójicamente una tarea acuciante tanto para los mismos estudiantes como para las instituciones educativas a que asisten (De la Barrera, Donolo y Rianudo, 2008).

En algunos planteos se resalta la posición que ocupa el deporte en la organización de sus estudios.

CD19: *La práctica deportiva incide en mi disciplina y dedicación, a poder tener una mente más abierta con la gente alrededor, y trabajar la frustración.*

CD30: *El deporte me ayudo al haberme inculcado disciplina y por haberme familiarizado con situaciones de estrés y presión.*

En ese sentido, se considera que el mejor uso del tiempo llevará a que el sujeto tenga en general mejor rendimiento académico (De la Barrera, Donolo y Rianudo, 2008).

Esto incluye no sólo establecer períodos de tiempo para estudiar, sino también el uso efectivo de ese tiempo de estudio, así como establecer metas realistas (Broc, 2011).

2) Aprovechar espacios o recursos que brinda la universidad, para acompañar los trayectos académicos y deportivos.

La universidad dispone de espacios que acompañan a los estudiantes universitarios en general como gabinete psicopedagógico, bienestar estudiantil, centros u organizaciones estudiantiles que pueden orientar o asistir a los/las deportistas. Así lo manifiestan algunos jóvenes:

E2: *Para problemas o dudas utilizo la comunicación con el centro de estudiantes que están siempre a disposición.*

Otra voz señala las consultas con los docentes:

E1: *Si, acudo a otros espacios o actores de la universidad para mejorar mi situación académica, yo creo que a mis amigos, a mis compañeros como mucho y bueno, obviamente que los problemas que tuve alguna vez siempre los charlé con docentes y siempre estuvieron predispuestos para no pasar una falta o para poder evaluarme en alguna fecha alternativa.*

Es ese camino, Zorrilla, Armas y Sono (2021), mencionan que el acompañamiento docente como herramienta de construcción determina una

nueva dirección, define hacia dónde debe ir el proceso y cómo debe ajustarse constantemente.

Las consultas al docente, permiten al universitario plantear además de aspectos académicos, sus intereses, permitiendo al primero solidarizarse con las necesidades y problemáticas del joven que practica deportes.

En consonancia con lo anterior, Álvarez Pérez, Hernández Álvarez y López Aguilar (2014); afirman que las medidas de apoyo al alumnado deportista no deberían ser sólo de carácter económico o de infraestructura, sino también de carácter académico y orientador, que permitan un ajuste del proceso formativo a las condiciones y situaciones particulares de estos estudiantes.

Además el E1, ponderó la necesidad de redes entre carreras y organizaciones para la salud y el cuidado del deportista universitario:

La universidad podría colaborar formando a los estudiantes-deportistas capacitando sobre la buena alimentación y el buen descanso y brindando información sobre estrategias para estudiar y encarar exámenes de la mejor manera. Articular la Secretaría de Deportes con la carrera de Nutrición y psicopedagogas (E1).

C.4.4.2. Acciones que podría desarrollar la Universidad para la promoción de la práctica deportiva regular y acompañamiento del estudiante deportista

Si bien la construcción e implementación de estos programas, debe ser producto de involucrar a varios actores (docentes, secretarios académicos, federaciones deportivas, deportistas y docentes universitarios relacionados al deporte); algunos puntos que la universidad podría considerar para promover la práctica deportiva regular son:

1) Establecer un régimen de tutorías anuales para estos alumnos.

En la actualidad se deben contemplar otros contextos, otros escenarios más amplios y otros momentos en los que también tiene lugar el aprendizaje; no

solamente el aula tradicional. Las tutorías podrían ayudar a los/las estudiantes a estructurar su itinerario formativo y profesional a lo largo de la titulación (Álvarez Pérez y López Aguilar, 2013).

Una de las encuestadas menciona: *coinciden horarios de cursada con horarios de práctica* (CD3).

En el mismo sentido otro/a deportista indica que para poder continuar con su vida académica y deportiva deberían “*modernizarse las metodologías de enseñanza para optimizar tiempos de cursado*” (CD2).

Las tutorías serían, para el caso de los estudiantes deportistas, una opción factible para contrarrestar las dificultades de asistencia a clases. A través del espacio propuesto y el uso de recursos digitales, se puede estimular el desarrollo de algunas de las competencias transversales básicas relacionadas con el perfil de la titulación que cursa (Blanco, 2009), tales como la planificación y gestión del tiempo, el trabajo en equipo, el pensamiento analítico, la responsabilidad en el aprendizaje, la creatividad, entre otros.

En la mayoría de los estados miembros de la Unión Europea se permite a los deportistas beneficiarse de ventajas específicas, pero las universidades son autónomas y, por tanto, tienen derecho a regular el apoyo asignado a los deportistas y a establecer sus propios acuerdos sobre flexibilidad en horarios, educación a distancia, tutores (Union Europea, 2012).

2) Brindar al estudiante deportista, la posibilidad de elección de las comisiones y flexibilización del cursado.

Se podría afirmar que la tutoría, la flexibilidad y la necesidad de un acercamiento sistemático representan los principales retos pedagógicos para la carrera dual de los deportistas (Sánchez-Pato, Conde Pascual, Meroño García, Arias Estero y García-Roca, 2018).

En ese aspecto un estudiante menciona, *que la universidad permita cursos a distancia o por lo menos ofrezca las materias en ambos cuatrimestres porque la oferta académica es muy rígida y no permite construir una trayectoria muy distinta a la preestablecida* (CD16).

Otro estudiante afirma: *muchas veces por cuestiones de calendario deportivo debo cambiar de comisión, y a veces no se permite* (CD15).

Por su parte en la entrevista se relató:

E3: *Propondría que no se tenga en cuenta un porcentaje de asistencia para poder rendir o aprobar las materias, o por lo menos una mayor flexibilidad en ese tema, el cual limita mucho el avance en la carrera, motivo por el que tuve que darme de baja en algunas materias.*

Otro de los entrevistados comentó:

E4: *“creo que la universidad está pensada para un estudiante tiempo completo y no para un estudiante deportista, ni para un estudiante padre, ni para un estudiante con adultos o con personas a cargo, ni para un estudiante con hijos, ni para un estudiante que trabaja. La realidad es que no existe en la universidad en general la flexibilidad de horarios y de modalidades de cursado que serían necesarias para que uno pueda compatibilizar sus estudios con otra cosa.*

El propósito entonces, de oír las voces del estudiantado, es encontrar una metodología que pueda ayudar a los deportistas a conciliar, de la mejor manera posible y de acuerdo a sus necesidades, la educación y su carrera profesional (Casucci, 2002; Regüela, 2011).

3) Reconocer la actividad deportiva como horas dedicadas a actividades o materias electivas para las carreras de grado o, de existir, poder cumplir créditos con ella.

La práctica deportiva, es determinante en el proceso de formación del sujeto, revalorizando las experiencias corporales-deportivas, la identidad deportiva, así como los saberes, prácticas y discursos producidos durante la permanencia académica universitaria (Pulido Quintero, 2021).

En este sentido la UNL, trabaja desde la dirección de Deportes dependiente de la Secretaría de Bienestar universitario en coordinación con distintas unidades académicas, en la implementación de materias electivas. Las materias electivas, son las que los estudiantes de carreras de pregrado y grado pueden seleccionar independientemente de los contenidos

establecidos dentro de la currícula, pudiendo elegir asignaturas de planes de estudios de otras carreras universitarias. De esta manera se propone complementar la formación de los futuros profesionales según intereses propios de los estudiantes en temas que pueden o no estar relacionados con su carrera elegida (Universidad Nacional del Litoral, 2023).

Un/a encuestado/a responde: *“el deporte me ayuda al interiorizarme más con el funcionamiento del cuerpo en un ámbito deportivo”* (CD29).

Otro afirma: *“la formación de grupos desde lo deportivo me enseñó valores como el respeto, compañerismo, liderazgo, entre otros”* (CD20).

En las electivas se analiza el fenómeno deportivo como objeto de conocimiento, a través del análisis teórico y la vivencia práctica de distintas dimensiones del deporte, por lo que considerar la práctica sistematizada de diversas disciplinas como parte de esos espacios curriculares sería un elemento fortalecedor para los universitarios deportistas.

4) Solicitar cambios de fecha de exámenes parciales, fechas de entrega o prácticas, en función de coincidencia con calendario deportivo. En este apartado incluir a los deportistas que no teniendo la categoría de deportista de alto nivel; representen a la Universidad en alguna competencia universitaria.

Al interrogar sobre cuáles de las condiciones generó mayores problemas al compaginar la práctica deportiva y la formación académica; el 45% indicó que tanto el calendario deportivo como académico incidieron en el desarrollo de sus trayectorias, en tanto que el 43% manifestó que el calendario académico fue el principal inconveniente a la hora de desarrollar ambas actividades.

En coincidencia con el presente trabajo Álvarez Pérez y López Aguilar (2013), afirman sobre la necesidad adaptación de las fechas de los exámenes a los programas de entrenamientos o a las competiciones; así como la gestión de ausencias a clase por asistencia a competiciones.

En esa línea poder coordinar cronogramas y adaptarlos a las necesidades del deportista, redundarían en procesos óptimos de aprendizaje para el estudiantado

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

podría ayudar a los deportistas a conciliar, de la mejor manera posible y de acuerdo a sus necesidades, la educación y su carrera profesional.

C.5. CONCLUSIONES

Se encuestó a 85 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Litoral que participaron de los Juegos Universitarios Regionales (JUR), en el año 2022. Los deportistas que respondieron asisten a las Unidades Académicas: Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Facultad de Arquitectura Diseño y Urbanismos, Facultad de Ciencias Veterinarias Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas y Facultad de Ingeniería Química.

En primera instancia se caracterizó a deportistas, según la disciplina realizada y el nivel de competencia alcanzado.

La mayoría de los participantes practican disciplinas colectivas, los/las basquetbolistas, las voleibolistas y los jugadores de fútbol fueron los que en mayor medida contestaron el cuestionario. Eso se explicaría por la organización de la competencia que determina que de las veinticinco pruebas regulares, dieciséis son deportes grupales.

Algunos, manifiestan comprometerse con más de una actividad, para sumar a la preparación específica. Las que más se mencionan son crossfit, fútbol, gimnasio, pesas, running, equitación, ciclismo y natación.

Por otra parte la mayoría de los deportistas están o estaban federados al deporte. En la actualidad menos de la media de los encuestados participa en niveles competitivos altos. Los motivos argumentados son entre otros, la falta de clubes cercanos a las UA, u horarios de cursado que no pudieron compatibilizar con los entrenamientos. De todas maneras la mayoría justificó la salida de competencias de nivel por falta de tiempo, y la carga horaria de la carrera, aunque siguen participando en el deporte.

Además se caracterizó a los estudiantes según su historia deportiva. Se concluyó que es elevada la cantidad de encuestados que refiere practicar el deporte desde hace más de 6 años. Esto colaboraría en la formación de hábitos, actitudes y conductas del estudiantado que practica actividad física regular.

En cuanto a la planificación del estudio y hábitos fuera del cursado presencial, se concluyó que el promedio de horas dedicadas al estudio es mayor a la bibliografía consultada. Esto posibilitaría la mejora del su rendimiento académico, aunque es discutible si las horas dedicadas al estudio por sí solas garantizan el aprendizaje y un mejor desempeño.

Respecto a los hábitos de entrenamiento, más de la mitad de la muestra informó que entrena de una a tres veces semanales; veintitrés estudiantes realizan de cuatro a seis entrenamientos y sólo seis deportistas practican más de siete veces semanales. Además la generalidad, realiza de una a dos horas diarias de entrenamiento, siendo este valor más elevado a lo recomendado por la OMS, como parámetro de salud.

Estas prácticas influirían positivamente sobre todo en la autoeficacia de los estudiantes, ya que fomentaría la disciplina y organización de la vida fuera del cursado presencial.

En cuanto a los horarios de práctica deportiva, la mayoría de los deportistas reportaron que entrenan en el turno tarde-noche o noche. Esto facilitaría el cursado de las asignaturas de sus respectivas carreras.

Además se concluyó que la práctica deportiva no condicionó la elección de los estudios universitarios, por el contrario algunos estudiantes respondieron que, los estudios fueron los condicionantes del aspecto deportivo. Sin embargo el deporte, según opinión de la mayoría es tomado como práctica recreativa y lúdica; un complemento ideal para el desarrollo.

Luego del análisis de las voces del estudiantado, emergieron algunas estrategias para promover las prácticas deportivas en la Universidad Nacional del Litoral

Por parte del estudiante, insistir en la planificación de las actividades académicas y deportivas. En las entrevistas realizadas manifiestan la necesidad de organización y planificación de sus estudios y práctica deportiva. De esta manera el la optimización del uso del tiempo, redundaría en un mejor rendimiento académico. Algunas voces manifestaron que sería clave para poder realizar ambas actividades (deporte y estudio).

Además refuerzan la idea de aprovechar los espacios de acompañamiento estudiantil, gabinete psicopedagógico, centros u organizaciones estudiantiles que pueden orientarlos, clases de consultas, entre otros. En esa línea el vínculo entre diversas carreras y prácticas que favorezcan la capacitación del deportista en cuanto a cuidados, alimentación sana y prevención de enfermedades.

Como acciones que podría desarrollar la Universidad para la promoción de la práctica deportiva regular y acompañamiento del estudiante deportista, se listan:

- Régimen de tutorías anuales para los alumnos/as deportistas.
- Brindar al estudiante deportista, la posibilidad de elección de las comisiones y flexibilización del cursado.
- Reconocimiento de la actividad deportiva como horas dedicadas a materias electivas para las carreras de grado o, de existir, poder cumplir créditos con ella.
- Modificación de calendario de exámenes parciales, fechas de entrega o prácticas, en función de coincidencia con calendario deportivo. No sólo a deportistas de alto nivel; sino aquellos que representen a la Universidad en alguna competencia universitaria

Las instituciones de educación superior deben fortalecer y promover las actividades que desarrollan por parte de bienestar universitario y buscar que las mismas sean incluyentes, flexibles e integradoras, ya que por medio del deporte se puede lograr una formación integral de los estudiantes, promover estilos de vida saludables y crear espacios para propender la realización de los educandos y mejorar su calidad de vida

La implantación de programas de ayuda al estudiante-deportista a través de modelos de otros países que están demostrando su eficacia para la adecuada conciliación de deporte y estudios, podría presentarse como una oportunidad para universidades de la región que, aun conscientes de la problemática, no cuentan con medidas específicas, debido a su legislación y a diferentes políticas de apoyo.

C.5.1. Consideraciones a tener en cuenta

En la presente investigación se han detectado limitaciones necesarias de considerar para futuras investigaciones.

En primer lugar la recogida de datos se utilizaron cuestionarios validados previamente, lo que derivó en el hecho que algunas preguntas no fueran completadas o no se respondieron bien.

Por otra parte la extensión del cuestionario, se registraron la existencia de preguntas abiertas, en donde se pretendía asentar aspectos sustanciales de lo deportivo y lo académico fueron debilidades al momento de responder, debido a que los agentes no justificaron ni registraron debidamente lo preguntado.

Las entrevistas fueron realizadas a estudiantes que realizan prácticas deportivas federadas, quizá para futuros estudios, sería necesaria la inclusión de docentes y otros agentes involucrados en el desarrollo integral del deportista universitario.

Esta tesis responde a un tema de actualidad en el cual se comienzan a profundizar líneas de investigación: sobre los programas duales para deportistas; aspectos multidimensionales y retos pedagógicos que representan (social, cognitivo, político, organizativo, etc.). El desarrollo de lo anterior podría ayudar a entender mejor la importancia de la implicación y coordinación de diferentes agentes sociales, educativos e instituciones clave en cuanto al acompañamiento de los universitarios que practican actividades deportivas federadas, por lo tanto se aclara que en el presente trabajo se han detectado algunas dificultades necesarias de considerar para futuras investigaciones, como por ejemplo que en la recogida de datos algunas preguntas abiertas no se respondieron, o bien tuvieron respuestas someras.

C.5.2. Para seguir trabajando

La práctica deportiva contribuye a la formación integral del estudiante, no solo en la adquisición de competencias genéricas sino también a mejorar su calidad de vida. El estudiante se enfrenta a situaciones complejas que implican la

convergencia de conocimientos, habilidades y actitudes que acompañarán su vida universitaria y profesional.

Por lo tanto, es necesario poner en discusión aspectos cuya intención sea mejorar su rendimiento académico sin dejar de lado la práctica deportiva.

Para ello se debería hacer énfasis en los siguientes aspectos:

Establecer redes dentro y fuera de la universidad para orientar al estudiante que realiza prácticas deportivas federadas.

Proponer desde la institución universitaria normativas ministeriales y legislativas, que propicien un marco legal y administrativo que sostenga la posibilidad de desarrollar la doble carrera.

Generar conciencia sobre el rol de la actividad física y el deporte en todas las etapas de la vida.

Diversificar espacios deportivos y de acompañamiento pedagógico o tutorías, en las unidades académicas.

Promover permanentemente desde el área de deportes el impacto de la actividad física y el deporte, en la salud del estudiantado.

Capacitar agentes sobre los aspectos psicológicos, motivacionales, de salud integral que colaboren en el trayecto académico.

Fomentar el diálogo entre los diferentes espacios curriculares de las carreras para una mejor articulación, coherencia, gradualidad e integración de contenidos relacionados al fenómeno deportivo

Referencias

- Álvarez Pérez, P., Hernández Álvarez, A., & López Aguilar, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, XLIII(1), 69-87.
- Albarces, P. (1998). ¿De qué hablamos cuando hablamos de deporte? *Nueva Sociedad*(154), 74-86.
- Alcayne, M., Lazarraga, P., & Barrero, A. (2023). Los valores del fútbol formativo en la educación deportiva actual. Una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*, 15(2).
- Alonso Martín, P., & Lobato Soriano, H. (2005). Elementos que influyen en el fracaso universitario: un estudio descriptivo. *Revista española de orientación y psicopedagogía*.
- Altuve, E. (2000). Proposición de análisis socio-histórico del deporte en América Latina. Perspectivas teórico-prácticas para la construcción de una alternativa lúdico-deportiva latinoamericana. *Efdeportes*, 1-3. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital
- Alva, M. L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 71-127.
- Álvarez Pérez, P., Hernández Álvarez, A., & López Aguilar, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la educación superior*, 43(169), 69-87.
- Álvarez Pérez, P., & López Aguilar, D. (2013). Tutoría académica personalizada para estudiantes universitarios deportistas de alto nivel. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 14(2), 239-253. Recuperado el 25 de mayo de 2023
- Amador-Salinas, J., Rivera, V., & Martínez, G. (2021). Disminución de conductas disruptivas en clases usando técnicas conductuales, deporte y motivación. *Revista Digital Internacional De Psicología y Ciencia Social*, 7(1), 68-85.
- Argentina, A. (2013). *Relacion entre hábitos de estudio y rendimiento academico en estudiantes de primero básico*. Lima: LAVP.

- Arribas, J. M. (2012). Academic performance in terms of the applied assessment system. *Relieve*, 18(1), 1-15.
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2), 73-94. doi:10.35362/rie7622959
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3ª ed.). Bogotá:: Pearson Educación.
- Bisquerra Alzina, R. (2004). *Metodología de la Investigación educativa*. Madrid, España: La Muralla.
- Blanco, A. (2009). *Desarrollo y evaluación de competencias en educación superior*. Madrid, España: Narcea.
- Broc, M. (2011). Voluntad para estudiar, regulación del esfuerzo, gestión eficaz del tiempo y rendimiento académico en alumnos universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 29(11), 171-185. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/41554638.pdf>
- Canales, A., & De los Ríos, D. (2007). Factores explicativos de la deserción universitaria. *Calidad en la Educación*, 26, 173-201. doi:<https://doi.org/10.31619/caledu.n26.239>
- Capdevila Seder, A., Bellmunt Villalonga, H., & Hernando Domingo, C. (2014). Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del Club de Atletismo Playas de Castellón E-balonmano.com:. (F. E. Mérida, Ed.) *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 10(1), 53-66.
- Castañeda, J. (2020). Hábitos alimentarios y conductas físico-deportivas en estudiantes universitarios revisión bibliográfica. *Anuario 2020*, 1(1), 92-101.
- Castañón Rojas, F. L. (2019). Importancia y beneficios de la intervención fisioterapéutica en jugadores de futbol americano. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 57(4), 241-246.
- Castejón, C., & Pérez, S. (1998). Un modelo causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. : *Revista Bordon. Sociedad Española de Pedagogía*, 2(50), 170-18.
- Casucci, S. (2002). *La tutorship: Unarelazione educative di qualità*. . Perugia: Morlacchi.
- Cohen, L., & Manion, L. (2002). *Métodos de investigación educativa*. Madrid: La Muralla.

- CONICET. (2022). *Promedios históricos para becas doctorales*. Buenos Aires: CIN.
- Cortés, E., Contreras, T., & Hinojosa, D. (2021). *DEPORTE UNIVERSITARIO: EL ENTRENAMIENTO COMO CAMINO A LA VICTORIA*. (1ª ed.). Mexico.
- Cruz, F., & Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3), 1-17.
- De la Barrera, M., Donolo, D., & Rianudo, M. (2008). Ritmo de estudio y trayectoria universitaria. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 24(1), 9-15.
- De Miguel Diaz, M., & Arias Blanco, J. M. (1999). La evaluación del rendimiento inmediato en la enseñanza universitaria. *Revista de educación. Revista de Educacion*(320), 352-377.
- Denzin, N. (1989). *Strategies of Multiple Triangulation The Research Act: A theoretical Introduction to Sociological Methods*.
- Dezar, G., Ortigoza, L., & Odetti, H. (2015). Academic performance indicators: reflections from the outlook of the student of Nutrition. *DEBATE UNIVERSITARIO*, 3(6), 49-62.
- Díaz, C., & Sime, L. (2009). *La explicitación de la metodología de la investigación PUCP, Maestría en Educación*. Obtenido de <http://blog.pucp.edu.pe/media/624/20090212-boletin2.pdf>
- Donolo, D. (2009). Triangulación: procedimiento incorporado a nuevas metodologías de investigación. *Revista Digital Universitària*, 10(8), art.53.
- Dos Santos, F. (2017). La práctica deportiva en el nivel superior universitario : El caso de la Universidad Nacional de Quilmes. *12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 13 al 17 de noviembre, 2017, Ensenada, Argentina. Educacion Fisica: construyendo nuevos espacios*. Ensenada: Actas (2017). Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Obtenido de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10310/ev.10310.pdf
- Eduardo, A., & Garza, V. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, XLI (3)(163), 67-87.
- Educacion, M. d. (01 de febrero de 2023). *Ministerio de Educación*. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/educacion/politicaseducativas/deporte-universitario>

- Espinoza , O. L., Rodríguez , R. F., Gálvez, C., & MacMillan, K. N. (2011). HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 38(4), 458-465. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-7518201100040>
- Fernández, E., Bernardo, A., Suárez, N., Cerezo, R., Nuñez, J. C., & Rosario, P. (2013). Predicción del uso de estrategias de autorregulación en Educación Superior. *Anales de Psicología*, 29(3), 865-875.
- Fernández, Y. (2011). Variables académicas que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Investigación educativa*, 15(27), 165-180.
- García, A. (2018). *Maldita caloría*. Buenos Aires: Planeta.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo»(CPRD): Características psicométricas. *Análise psicológica* , 19(1), 93-113.
- Gobierno de Navarra. (01 de febrero de 2023). *Instituto Navarro del Deporte*. Obtenido de <https://www.deportenavarra.es/es/deporte-federado#:~:text=Se%20trata%20de%20un%20deporte,parte%2C%20la%20b%C3%BAsqueda%20de%20resultados>.
- Grajales, T. (2002). *Hábitos de estudio de estudiantes universitarios de investigación del Centro de Investigación Educativa*. México : Universidad de Morelia.
- Grandjean, A., & Ruud, J. S. (1994). Nutrición en atletas olímpicos. *PubliCe*. Obtenido de <https://g-se.com/nutricion-en-atletas-olimpicos-321-sa-957cfb27133f7d>
- Guàrdia Olmos, J. (2004). LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO INSTRUMENTO Y AGENTE DE FORMACIÓN ACADÉMICA EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR. *Revista Educación*(335), 95- 101.
- Hernández Ponce, L., Carrasco García, M., Fernández Cortés,, T., González Unzaga, M., & Ortiz Polo, A. (2021). Nutrición e hidratación en el deportista, su impacto en el rendimiento deportivo. . *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 9(18), 141-152. doi:10.29057/icsa.v9i18.6366
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª ed.). México D.F.: Mc Graw Hill Education.

- Hernández, F. (2005). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*. Bogotá : Mc Graw.
- Jacoby, E., Bull, F., & Neima, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Region de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4), 223-225. Obtenido de <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18120.pdf>
- Jiménez Carrasco, L. (2015). ¿Cómo organizan su tiempo los universitarios? *Revista de Investigación Psicológica*. , 14, 97-108. Recuperado el 25 de Mayo de 2023, de www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000200008
- Juan, F. R., Montes, M. E., & Rodríguez , A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad física deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almeria. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 1(63), 86-92.
- Katzkowicz, N., & Arim, R. (2017). Trayectoria estudiantil: Determinantes de la deserción y culminación del ciclo educativo de estudiantes universitarios. *InterCambios: Dilemas y Transiciones de la Educación Superior*, 4(2), 108-127.
- L., D. G. (2009). *Educacion Universitaria: acceso, elección de carrera y rendimiento*. La Plata: Universidad de La Plata.
- López, M. G., Juan, F. R., & Montes, E. G. (2010). ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS QUE DEMANDAN LOS UNIVERSITARIOS. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(5), 3-10.
- López-Bonilla, L. M., Serra, F., & Ribeiro, C. (2015). LÓPEZ-BONILLA, RELACION ENTRE ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES Y PORTUGUESES. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 0(2), 275-284. Recuperado el 06 de febrero de 2023, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311137747013>
- Lozano, C., Roso, L., N. M., & Gil, M. (2021). El desafío como estrategia para la promoción de actividad física en universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 58-64.
- Mai, A. (2022). Recorrida por la historia del deporte en la UN. *El Litoral*. Obtenido de <https://www.ellitoral.com/estaticos/2011/01/15/nosotros/NOS-10.html>

- Mandado, A., & Diaz, P. (2004). Deporte y educación: pautas para hacer compatible el rendimiento y el desarrollo integral de los jóvenes deportistas. *Revista de Educación*, 35-44.
- Martinez, & Otero. (2007). *Los adolescentes ante el estudio. Causas y consecuencias del rendimiento académico*. Madrid : Fundamentos.
- Martinez, B. J., Sánchez-Díaz, A., Alfonso-Asencio, M., Courel Ibáñez , J., & Sanchez Pay, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 13(26), 64-73.
- Matveev, L. (2001). *Teoría General del Entrenamiento*. Barcelona, España: Paidotribo.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa. Una introducción conceptual*. Madrid: Pearson Addison Wesley.
- Melnick, M. J., Sabo, D. F., & Vanfossen, B. (1992). Educational effects of interscholastic athletic participation on African-American and Hispanic youth. *Adolescence*, 27(106), 295-308.
- Merino Narváez, W. C., Monge Sánchez, M. J., & Merino Narváez , A. B. (2019). Deportes colectivos universitarios y su incidencia en el rendimiento académico en la Escuela Superior Naval. *Ciencia Digital*, 3(2), 3(2), 519-528. doi:10.33262/cienciadigital.v3i2.449
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (28 de Octubre de 2015). Ley N° 27202. Art. 20. *LEY DE DEPORTE*. Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Morales Vallejo, P. (2012). *Tamaño necesario de la muestra: ¿Cuántos sujetos necesitamos?* Madrid. : Universidad Pontificia. Comillas. Obtenido de <http://www.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/Tama%F1oMuestra.pdf>
- Moscoloni, N. (2005). Complementación metodológica para el análisis de datos cuantitativos y cualitativos en evaluación educativa. *Revista Electrónica de Metodología aplicada*, 10(2), 1-10.
- Núñez, J. C., Suárez, N., Cerezo, R., Gonzalez Pienda, J. A., Rosario, P., Mourao, R., & Valle, A. (2013). Homework and academic achievement across Spanish compulsory education. *Educational Psychology*, 35(6), 726-746.
- Ojea, E. (06 de julio de 2022). El deporte universitario argentino. *Relatorxs. El futbol va con vos*.
- Ojea, E. (07 de junio de 2022). Las Federaciones Deportivas y su importancia. *Relatorxs*.

- Onzari, M. (2008). *Fundamentos de nutrición en el deporte*. . Buenos Aires: El Ateneo.
- Oropeza Tena, R., Ávalos Latorre, M. L., & Ferreyra Murillo, D. A. (2017). Comparación entre rendimiento académico, autoeficacia y práctica deportiva en universitarios. , 17(1),. *Actualidades investigativas en Educación*, 17(1), 278-299.
- Palomino Orizano , J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82-92. doi:10.36996/delectus.v4i1.103
- Paoloni, P. (2011). *Trayectorias laborales y académicas. Puntos de encuentro y de desencuentro en estudiantes universitarios*. Rio Cuarto: Universidad Nacional de Rio Cuarto.
- Päßler, K., & Hell, B. (2012). Do interests and cognitive abilities help explain college major choice equally well for women and men? *Journal of Career Assessment*, 20, 479-496. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/1069072712450009>
- Patton, M. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (Vol. 3ª ed). Sage: Thousand Oak.
- Pelegriña, Linares, & Casanova. (2002). Parenting styles and adolescents' academic performance. En: Infancia y aprendizaje. *Revista electrónica USAL*, 25(2), 147-168.
- Pérez , I. J., Rivera , E., & Delgado , M. (2017). Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. *Nutr Hosp.*, 34(4), 942-51.
- Pérez Serrano, G. (1998). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. . Madrid: La Muralla.
- Pérez Ugidos, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. doi: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>
- Pérez, P. R., & Aguilar, D. L. (2012). Armonización entre proceso de aprendizaje y práctica deportiva en universitarios deportistas de alto nivel. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 201-212.
- Pérez, P., & Aguilar, D. (2012). Armonización entre proceso de aprendizaje y práctica deportiva en universitarios deportistas de alto nivel. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 201-212.

- Pérez-Luño, A., Ramón Jerónimo, J., & Sánchez Vázquez, J. (2000). *Análisis exploratorio de las variables que condicionan el rendimiento académico*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.
- Pizarro, R. (1985). *Rasgos y actitudes del profesor efectivo*. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Poveda Loor, C., Yaguachi Alarcón, R. A., Lara Vega, F. O., Altamirano Moran, N., & Vélez Zuloaga, N. (2022). Perfil dietético, antropométrico y somatotipo en futbolistas universitarios. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 42(4).
- Prieto-Andreu, J. M., & Martínez Aparicio. (2016). La práctica de actividad física y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Educación Física: Renovar la teoría y la práctica*, 3-12.
- Puente, R. T. (2020). *El método de encuesta. Los métodos de investigación para la elaboración de las tesis de maestría en educación*. San Miguel Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Pulido Quintero, S. (2021). *Del tránsito de la identidad deportiva a la identidad profesional. Un estudio comprensivo de la formación universitaria en educación física de la universidad de Antioquia (Colombia)*. Antioquia.
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, S10-S20. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.027.
- Real Decreto 1791. (30 de diciembre de 2010). Estatuto del Estudiante Universitario. Madrid, España.
- Regueiro, B., Suárez, N., Valle, A., Núñez, J. C., & Rosario, P. (2015). La motivación e implicación en los deberes escolares a lo largo de la escolaridad obligatoria. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 47-63.
- Regüela, S. (2011). *Programa excel·lència I transicions (Tesis doctoral)*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. .
- Robotham, D. (2012). Student Part-Time Employment: Characteristics and Consequences. *Education + Training*, 54(1), 65-75. doi:10.1108/00400911211198904
- Rodríguez Toro, A. (2019). *TRASTORNOS DE SUEÑO, SOMNOLENCIA E INSOMNIO EN DEPORTISTAS DE TENIS DE MESA*. Universidad de Santo Tomás, Santiago de Chile. doi:10.13140/RG.2.2.33343.12962
- Ros, M., Benito, M., Germain, L., & Justianovich, S. (2016). Las trayectorias estudiantiles en la UNLP. *Trayectorias Universitarias*, 2(3), 33-39.

- Ruiz, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. . Bilbao: Universidad Deusto (Biblioteca CCSS Q180.55 M4 R94).
- Sánchez-Pato, A., Conde Pascual, E., Meroño García, L., Arias Estero, J., & García-Roca, J. (2018). Estudio del éxito académico de un modelo universitario de carrera dual en deportistas-estudiantes según género, nivel de estudios y deporte. *Revista Española de Educación Física y Deportes*(421), 35-47.
- Sanchis, S. (28 de diciembre de 2021). *Qué es un hábito y cómo se adquiere*. Obtenido de Psicología Online: <https://www.psicologia-online.com/que-es-un-habito-y-como-se-adquiere-6075.html>
- Seder Capdevila, A., Bellmunt Villalonga, H., & Hernando Domingo. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas. *RETOS-Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 28-33.
- Suárez, N., Fernández, E., Cerezo, R., Rodríguez, C., Rosario, P., & Nuñez, J. C. (2012). Tareas para casa, implicación familiar y rendimiento académico. *Aula Abierta*, 40(1), 73-84.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2008). La entrevista en profundidad. *Métodos cuantitativos aplicados*, 194-216.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2008). La entrevista en profundidad. *Métodos cuantitativos aplicados*(2), 194-216.
- Tejedor Tejedor, F., & García Varcancel, A. M. (2007). Causas del bajo rendimiento del estudiante universitario (en opinión de los profesores y alumnos) : propuestas de mejora en el marco del EEES. *Revista de educación*, 342, 443-473.
- Touron Figueroa, J. (1984). Factores del rendimiento académico en la Universidad. *Pamplona EUNSA*, 284.
- Union Europea. (2012). EU guidelines on dual careers of athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Recuperado el 2023 de mayo de 26, de <http://ec.europa.eu/sport/news/20130123-eu-guidelines-dualcar>
- Universidad Nacional del Litoral. (01 de diciembre de 2022). Obtenido de <https://www.unl.edu.ar/bienestar/deportes/>
- Universidad Nacional del Litoral. (25 de mayo de 2023). Obtenido de www.unl.edu.ar/extencion/categorias/docencia-investigacion-extencion/catedras-electivas

- Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, J. M., & Cejuela, R. (2012). Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos. *EFDeportes*, 17-173.
- Valero, C., Gómez-Escobar, G., & Hernández, E. (2017). Estrés, apoyo social académico y rezago escolar en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 20(1).
- Van Der Werf, Y., Altena, E., Schoonheim, M., Sanz-Arigitia, E., Vis, J. C., De Rijke, W., & Van Someren, E. (2009). Sleep benefits subsequent hippocampal functioning. *Nature Neuroscience*, 12(2), 122-123. doi:<https://doi.org/10.1038/nn.2253>
- Varela, F., Rosh, E., & Thompson, E. (2005). *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana* (3ª ed.). Gedisa.
- Vargas, C., Bustos Ríos, L., & Moreno Laverde, R. (2005). PROPUESTA PARA AUMENTAR EL NIVEL ACADÉMICO, MINIMIZAR LA DESERCIÓN, REZAGO Y REPITENCIA UNIVERSITARIA POR PROBLEMAS DE BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA EN EL PROGRAMA INGENIERIA DE SISTEMAS Y COMPUTACIÓN. *Scientia Et Technica*, XI(28), 145-150. Recuperado el 30 de mayo de 2023, de www.redalyc.org/articulo.oa?id=84911707026
- Vargas, G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista educación*, 31(1), 43-63.
- Vélez Van, M. A., & Roa, N. S. (2005). Factors associated with academic performance in medical students. *PSIC. Educación Médica*, 2(8), 1-10.
- Villarreal Doldan, J. (2018). Valores olímpicos y educación universitaria en Argentina: la Educación Física y el Deporte como promotores de formación integral en la Universidad Nacional del Litoral. *Cuidar da Casa Comum*, 63.
- Yu, C. C., Chan, S., Cheng, F., Sung, R. Y., & Hau, K. T. (2006). ¿Son compatibles la actividad física y el rendimiento académico? Rendimiento académico, conducta, actividad física y autoestima de los niños de escuela primaria chinos de Hong Kong. *Estudios Educativos*, 32(4), 331-341. doi:10.1080/03055690600850016
- Zorrilla, J., Armas, M., & Sono, J. (2021). El acompañamiento pedagógico: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de la Educación*, 102-110.

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

ANEXOS

1. Cuestionario

Encuesta: deportistas y rendimiento académico

Estimados/as: el presente cuestionario tiene por objetivo evaluar la práctica de actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Dicha instancia, pretende relevar datos anónimos como parte de una maestría en Docencia Universitaria de la Universidad Nacional del Litoral (UNL). El pedido de mail, es a modo de contactarlo por alguna pregunta o dato que necesite ser ampliado. AGRADECEMOS SU RESPUESTA ANTES DEL 15 DE SEPTIEMBRE DE 2022.

1. Correo electrónico *

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Deseo participar en la investigación denominada: "Practica de actividades deportivas y rendimiento académico en estudiantes avanzados de las carreras de la Universidad Nacional del Litoral" Entiendo que puedo rehusarme o desistir en cualquier momento de participar en el proyecto.

Marca solo un óvalo

- Sí
- No

- 2) Fecha de nacimiento *

- 3) Sexo *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Femenino
- Masculino
- Otrxs

- 4) Año de cursado *

Marca solo un óvalo.

- Primer año

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

- Segundo año
- Tercer año
- Cuarto año
- Quinto año
- Sexto año

4) Facultad /Unidad Académica *

Marca solo un óvalo.

- Facultad de Arquitectura Diseño y Urbanismo
- Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas
- Facultad de Ciencias Agrarias
- Facultad de Ciencias Económicas
- Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales
- Facultad de Ciencias Médicas
- Facultad de Humanidades y Ciencias
- Facultad de Ingeniería y Ciencias Hídricas
- Facultad de Ingeniería Química
- Facultad de Ciencias Veterinarias
- Escuela Superior de Sanidad
- Instituto Superior de Música
- Centro Universitario Gálvez
- Centro Universitario Rafaela
- Centro Universitario Reconquista

5) Carrera que cursa (denominación exacta)

6) ¿Qué tipo de deporte practica? **Marca solo un óvalo.*

- Individual
- De conjunto

7) Nombre del deporte/disciplina que practica-prueba (en caso de deportes individuales)

8) ¿Se ha comprometido con exclusividad en un único deporte? *Marca solo un óvalo.*

- No
- Sí
- Tal vez

9) Si practica otros deportes, mencione ¿cuáles?

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

10) Por favor señale el tipo de vinculación con que realiza su práctica deportiva en la actualidad

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Hago práctica libre
- Pertenezco a un equipo No federado
- Pertenezco a una selección universitaria
- Pertenezco a un club deportivo con competencia federada
- Participo de una selección local o provincial
- Participo de una selección nacional
- Compito en torneos locales y provinciales
- Compito en torneos regionales y nacionales
- Compito en Torneos Internacionales
- Otros/as

11) Por favor señale el máximo nivel de competencia alcanzado

12) ¿Actualmente participa de dicho nivel? **Marca solo un óvalo.*

- No
- Sí

13) ¿Por qué?

14) ¿Recibe un pago por contrato, beca o sueldo ó reintegro de gastos por su participación deportiva? *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Tal vez

15) ¿Qué número de entrenamientos o prácticas hace a la semana? *Marca solo un óvalo.*

- de 1 a 3 entrenamientos
- De 4 a 6 entrenamientos
- 7 o más entrenamientos
- Ninguno

16) ¿Cuál es el Número de horas de duración de cada sesión de práctica deportiva? *Marca solo un óvalo.*

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

- hora o menos
- 1 - 2 horas
- Más de 2 horas

17) ¿Cuál es su turno y horario de la práctica? **Selecciona todas las opciones que correspondan.*

- Mañana
- Tarde
- Noche
- Varios

18) Historia deportiva: ¿Cuál es el tiempo que en su vida lleva dedicado(a) a la práctica de este deporte? Años y meses

19) Respecto a la actividad académica ¿Crees que practica un deporte de mediano y/o alto rendimiento influyó en tu toma de decisiones sobre que estudios cursar? *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Tal vez

20) Fundamente brevemente

21) ¿Has elegido estos estudios para dedicarte profesionalmente a ello en el futuro? *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Tal vez

21-a) ¿Por qué?

22) ¿Crees que podrás terminar tu carrera universitaria en el número de años que dura la formación? *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Tal vez

23) ¿Crees que puedes o pudiste compaginar tu vida académica con la deportiva? *Marca solo un óvalo.*

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

- Sí
- No
- Tal vez

24) ¿Cuál de estas condiciones te generó más *problemas para compaginar tu práctica deportiva con tu formación académica?

Marca solo un óvalo.

- Calendario Deportivo
- Calendario Académico
- Ambos

25) ¿Alguna vez te has planteado abandonar?
¿Los estudios por las dificultades que tienes para compaginar la práctica deportiva y la formación académica? *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Tal vez

26) Crees que tu FORMACIÓN DEPORTIVA te ayudó en algún momento de tu CARRERA ACADÉMICA? *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Tal vez

27) ¿Cómo?

28) ¿Cuál es el N° de horas al día dedicadas al estudio, fuera de sus clases?

29) ¿Cuál es el número de materias que has DESAPROBADO lo largo de la carrera?

30) ¿Cuál es el número de materias que has APROBADO a lo largo de la carrera?

31) El número de materias aprobadas mencionadas en la pregunta anterior, ¿en qué cantidad de tiempo lo hiciste?

Marca solo un óvalo.

- En el tiempo considerado adecuado por el plan de estudios
- En mayor tiempo al indicado por el plan de estudios (de 1 a 3 años más)
- En mayor tiempo al indicado por el plan de estudios (de 4 ó años más)

Práctica deportiva federada y rendimiento académico de estudiantes de carreras de grado que realizan deporte de la Universidad Nacional del Litoral.

32) ¿Has tenido que renunciar a tu vida deportiva por tu vida académica en algún momento? *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Tal vez

32-a) ¿Por qué?

33) ¿Qué necesitas en tu vida académica para *poder continuar con su vida deportiva? *Selecciona todas las opciones que correspondan.*

- Organización
- Ayuda económica (beca académica)
- Voluntad
- Alimentación adecuada y descanso
- Otros

33-a) Si respondió otros ¿cuáles?

34) ¿Qué necesita en su vida DEPORTIVA para poder continuar con su vida ACADÉMICA? *Selecciona todas las opciones que correspondan.*

- Organización
- Ayuda económica (beca deportiva)
- Voluntad
- Alimentación adecuada y descanso
- Otros

34-a) Si respondió otros ¿cuáles?

2. Respuestas del cuestionario

[Cuestionarios deportistas universitarios, JUR 2022](#)

3. Entrevistas

Entrevistado/a 1

Hasta el momento: ¿cómo llevas tu vida deportiva y académica? ¿Por qué?

Este año estoy más dedicado a lo académico que a lo deportivo. Dejé la práctica del básquet porque me impedía el cursado de materias nocturnas.

¿Qué es lo más difícil de compaginar?

Los horarios de cursado y de práctica de los deportes.

¿Qué actividades además del deporte realizas habitualmente?

Doy clases particulares de italiano.

¿Qué estrategias empleas para poder estudiar y avanzar con las actividades académicas?

Leo mucho y me acompaño del programa de la materia para fijar los contenidos que serán evaluados.

¿Cómo organizas el estudio? ¿Utilizas alguna metodología particular?

Estudio de noche, para evitar a mi madre que habla mucho y me interrumpe.

¿Cuál es el tiempo que le das a la preparación para rendir examen de una materia?

Tres meses si es un materiión. Un mes la mayoría de las veces. Una semana si estoy urgido por sacarla en un turno determinado y ya la rendí mal con anterioridad.

¿Acudes a espacios y/o actores de la universidad para mejorar tu situación académica? ¿Cuáles?

No, no acudo.

¿Cómo organizas tu vida deportiva, teniendo en cuenta tus estudios?

Trato siempre de hacer deporte, porque luego puedo dormir mejor, además de que es una manera óptima de refrescar la mente. Practico tenis criollo y fútbol, en los horarios en que no curso, generalmente a la siesta.

¿Te interesan las calificaciones altas o avanzar en la carrera sin considerar dichas ponderaciones?

Me interesa la formación completa, y generalmente estudio mucho para ello. Las buenas notas son una consecuencia más que un fin.

¿Qué propondrías para poder entamar la realización de un deporte en forma sistematizada y el avance en los estudios universitarios?

Es necesario ser disciplinado. Requiere combinar una buena alimentación y un buen descanso, por lo que es ideal armarse una grilla donde ubicar las actividades de la semana promedio y respetarla haciendo lugar a la menor cantidad de excepciones.

¿Cómo podría la Universidad colaborar en la construcción de esa trama?

Formando a los estudiantes-deportistas sobre la buena alimentación y el buen descanso y brindando información sobre estrategias para estudiar y encarar exámenes de la mejor manera. Articular la Secretaría de Deportes con la carrera de Nutrición y psicopedagogas.

Entrevistado/a 2

Hasta el momento: ¿cómo llevas tu vida deportiva y académica? ¿Por qué?

En relación a las estrategias que empleo para poder estudiar y avanzar o la manera en la que organizo el estudio, no considero tener una estrategia así muy clara. El estudio es hoy en día mi actividad principal a lo que yo me dedico no trabajo además así que bueno básicamente todo mi tiempo está puesto ahí a la mañana suelo dedicarme a estudiar no sé en realidad intento utilizar los huecos que tengo durante el día para estudiar por fuera del cursado y del tiempo que yo le dedico al entrenamiento como estrategia puedo decir que una buena estrategia que me sirvió durante mis estudios fue la de cursar y rendir las materias apenas terminaba de cursarlas. Yo excepto en un caso, en general no curso una materia y luego espero muchos turnos para rendirla, sino que solo curso aquellas materias que puedo rendir en el turno siguiente, lo que hace que la pueda llevar bastante al día la carrera y no tenga no tenga materias pendientes metodologías para estudiar particulares no he hecho resúmenes como casi cualquier estudiante, últimamente para algunas materias no los hago porque nos piden trabajos como de elaboración digamos, en el que no es tan necesario tener como los autores o las cosas que leí como resumidas pero también es una estrategia y también me junto bastante a estudiar o a leer con amigos.

¿Qué es lo más difícil de compaginar?

Para mí los horarios. Creo que si bien hay flexibilidad de cursado muchas veces se nos complica.

¿Qué actividades además del deporte realizas habitualmente?

Además de realizar deporte, bueno, también obviamente voy al gimnasio, que es algo relacionado, pero bueno, no estrictamente la práctica del deporte que yo hago. También en este momento estoy estudiando idiomas, cuatro horas semanales de francés. Y antes, en este momento no, pero también he realizado voluntariados sociales, editando talleres de alfabetización como actividades extracurriculares. Y, bueno, obviamente, como cualquier persona de 22, 23 años, parte de mis actividades medio obligatorias son juntarme con amigos y bueno obviamente encargarme de cosas en la casa o compartir con mi familia el fin de semana.

¿Qué estrategias empleas para poder estudiar y avanzar con las actividades académicas?

Necesito crear un ambiente tranquilo. Además cursar una materia y rendirla casi inmediatamente.

¿Cómo organizas el estudio? ¿Utilizas alguna metodología particular?

Dos semanas antes de la fecha del examen yo ya leí entera la materia además de haber cursado esa también es como una estrategia que yo uso para para rendir es realmente ir a cursar porque me sirve mucho y bueno con dos semanas antes de rendir el examen suelo llegar bien para casi cualquier materia. También pasa que muchas materias de las últimas que hice son promocionales o terminan con trabajos finales medio de elaboración de micro investigaciones. Entonces hace medio año que no rindo un final en una mesa

¿Cuál es el tiempo que le das a la preparación para rendir examen de una materia?

Para preparar un examen antes de rendir una materia como examen final, yo creo que le doy dos semanas. Dos semanas teniendo en cuenta que yo ya leí la materia antes.

¿Acudes a espacios y/o actores de la universidad para mejorar tu situación académica? ¿Cuáles?

Si acudo a otros espacios o actores de la universidad para mejorar mi situación académica, yo creo que a mis amigos, a mis compañeros como mucho y bueno, obviamente que los problemas que tuve alguna vez siempre los charlé con docentes y siempre estuvieron predispuestos para no pasar una falta o para poder evaluarme en alguna fecha alternativa. Pero no he tenido contacto con ninguna otra persona de la administración. De la administración digamos.

¿Cómo organizas tu vida deportiva, teniendo en cuenta tus estudios?

En relación a la pregunta sobre cómo organizo mi vida deportiva, mis estudios son mi prioridad, yo soy estudiante tiempo completo, así que tengo como dos horarios, lo que yo considero que son mis actividades obligatorias, que son los horarios de cursado y los horarios de entrenamiento. Como juego en una primera y el vóley no es profesional en Santa Fe, los horarios están puestos siempre por fuera de los horarios laborales, entonces, se comienza a entrenar a las 8 de la noche como temprano y se termina a

las 10, 10 y media por lo tanto, digamos, los entrenamientos obligatorios así como los partidos que también están puestos a las 9 de la noche, por ejemplo nunca coinciden con horarios de cursado. Sí puede ser que termine de cursar alguna materia cerca de las 8, pero en general no pasa. Por lo que tengo mis horarios obligatorios de entrenamiento y mis horarios obligatorios de cursado separados o que se pueden compaginar. Y después intento, en esos huecos que tengo en el medio me echar entre estudiar e ir al gimnasio que también es una actividad que yo puedo poner en los horarios que a mí me son convenientes y en los días que me son convenientes. Así que intento también como usar bien mis tiempos. Creo que eso es una clave para poder hacer todo. Pero bueno, los estudios tienen siempre prioridad. Y bueno, también uso bastante el tiempo durante el fin de semana como yo no compito los fines de semana suelen ser momentos en los que por ahí hago ese esfuerzo de seguir estudiando para haber podido entrenar durante la semana.

¿Te interesan las calificaciones altas o avanzar en la carrera sin considerar dichas ponderaciones?

No me interesan las calificaciones altas, al menos al inicio de mi carrera no fue así, solamente quería aprobar pero bueno y acá yo creo que te contesto un poco la siguiente, la relación entre el rendimiento académico y las conductas adquiridas por el estudiante mientras realiza una práctica deportiva. Sí, yo creo que la disciplina que uno adquiere como deportista y la exigencia que uno adquiere como deportista y que se mama desde muy chiquito porque yo al vóley juego desde que tengo seis años y compito desde los 13. Todos esos valores deportivos obviamente influyen en que después esa misma disciplina la apliquen en el estudio y esa misma exigencia la tenga en el estudio y al uno ser disciplinado, los resultados vienen también bastante solos. Entonces tal vez al principio no me interesaba sacar calificaciones altas, pero con esa manera que tengo yo de dedicarme tanto al deporte como a la facultad, las calificaciones altas vinieron solas y hoy en día también las calificaciones altas, o sea, sí me interesan porque es posible que busque continuar una carrera académica después de finalizar la licenciatura, entonces eso sé que sé que influye, digamos, el promedio, así que hoy en día sí le presto más atención, pero un poco las calificaciones altas empezaron a aparecer naturalmente por transformar mis hábitos como deportista en estudiante.

¿Qué propondrías para poder entramar la realización de un deporte en forma sistematizada y el avance en los estudios universitarios?

En relación a las estrategias que empleo para poder estudiar y avanzar o la manera en la que organizo el estudio, no considero tener una estrategia así muy clara. El estudio es hoy en día mi actividad principal a lo que yo me dedico no trabajo además así que bueno básicamente todo mi tiempo está puesto ahí a la mañana suelo dedicarme a estudiar no sé en realidad intento utilizar los huecos que tengo durante el día para estudiar por fuera del cursado y del tiempo que yo le dedico al entrenamiento como estrategia puedo decir que una buena estrategia que me sirvió durante mis estudios fue la de cursar y rendir las materias apenas terminaba de cursarlas. Yo excepto en un caso, en general no curso una materia y luego espero muchos turnos para rendirla, sino que solo curso aquellas materias que puedo rendir en el turno siguiente, lo que hace que la pueda llevar bastante al día la carrera y no tenga no tenga materias pendientes metodologías para estudiar particulares no he hecho resúmenes como casi cualquier estudiante, últimamente para algunas materias no los hago porque nos piden trabajos como de elaboración digamos, en el que no es tan necesario tener como los autores o las cosas que leí como resumidas pero también es una estrategia y también me junto bastante a estudiar o a leer con amigos

¿Cómo podría la Universidad colaborar en la construcción de esa trama?

Mira, yo creo que el principal desafío para realizar deporte y avanzar con los estudios universitarios Al menos para realizarlo en un nivel alto Yo creo que tiene que ver con la profesionalización del deporte también. Hoy en día uno de los problemas míos es que si quiero dedicarme al deporte realmente tengo que mudarme a un lugar donde no están mis estudios. Sería una decisión que yo tendría que haber tomado de chica cuando decidí estudiar, de mudarme a otra ciudad, pero es un problema que tiene el vóley argentino que solamente puede practicarse de manera semi profesional, entre comillas, en Buenos Aires. Por lo tanto, la única manera de practicar deporte profesionalmente y de estudiar sería vivir en otro lugar, que no es donde vivo yo. Para realizar el deporte que realizo hoy en día, yo creo que se puede sostener, con convicción, obviamente, y con muchas ganas, y con una disciplina que no todo el mundo tiene pero yo creo que es posible realizar deporte al menos jugando en la primera que entiende de las dificultades o de que sus jugadoras estudian y trabajan y

pone horarios de entrenamiento por fuera de los horarios de estudio, yo creo que se puede Y creo que es bastante importante para poder realizarlo. Esto de que no exista un régimen de asistencias obligatorio como condición para regularizar. Yo creo que eso es algo que a mí me ayuda muchísimo y que sé que a otras carreras puede serle más difícil porque tienen que asistir sí o sí a clases. Yo creo que teniendo esa consideración respecto de los estudiantes que también realizan deportes, se puede ganar mucho para que ellos puedan, digamos, organizar sus horarios de la mejor manera. Sí, no sé, creo que es eso más que nada

De todas formas, la universidad está pensada para la mayoría de los casos. Yo creo que mi carrera y mi facultad son bastante sensible a estos temas, pero sé que no es la realidad de otras carreras y otras facultades. Pero creo que la universidad está pensada para un estudiante tiempo completo como puedo ser yo y no para un estudiante deportista, ni para un estudiante padre, ni para un estudiante con adultos o con personas a cargo, ni para un estudiante con hijos, ni para un estudiante que trabaja. La realidad es que no existe en la universidad en general la flexibilidad de horarios y de modalidades de cursado que serían necesarias para que uno pueda compatibilizar sus estudios con otra cosa. Repito, para mí es una de las razones por las que yo puedo compatibilizar todo, además de por hábitos y una manera de organizarme muy particular mía, es el requerimiento de la no asistencia para regularizar, así como que mi carrera en general no tenga demasiada carga horaria. Creo que esas son dos cosas que permiten compatibilizar el estudio con otras actividades, además de la deportiva.

Entrevistado/a 3

Hasta el momento: ¿cómo llevas tu vida deportiva y académica? ¿Por qué?

La vida deportiva y académica en este año, por el momento, la he podido acomodar mejor a comparación de años anteriores en los que costaba hacer las dos al mismo tiempo, al realizar una actividad deportiva semiprofesional.

¿Qué es lo más difícil de compaginar?

Lo más difícil de compaginar es el tiempo, al cumplir mis 6 horas diarias de entrenamiento semiprofesional más los viajes constantes y la carga horaria de 4 horas promedio por día de clases hace que quede muy poco tiempo para estudiar.

¿Qué actividades además del deporte realizas habitualmente?

Normalmente el tiempo que tengo que no sea el deporte y las clases lo utilizo para estudiar o descansar el cuerpo.

¿Qué estrategias empleas para poder estudiar y avanzar con las actividades académicas?

Trato de estudiar por más de que no lleve la materia al día.

¿Cómo organizas el estudio? ¿Utilizas alguna metodología particular?

Normalmente estudio en los lapsos de tiempo que tengo al día entre el deporte y las clases.

¿Cuál es el tiempo que le das a la preparación para rendir examen de una materia?

La preparación de un examen mía es con un mes de anticipación.

¿Acudes a espacios y/o actores de la universidad para mejorar tu situación académica? ¿Cuáles?

Para problemas o dudas utilizo la comunicación con el centro de estudiantes que están siempre a disposición.

¿Cómo organizas tu vida deportiva, teniendo en cuenta tus estudios?

En este momento de mi vida el deporte tiene gran importancia, por lo que no le doy menos prioridad.

¿Te interesan las calificaciones altas o avanzar en la carrera sin considerar dichas ponderaciones?

No me interesan las calificaciones altas, considero avanzar lo máximo posible.

¿Qué propondrías para poder entamar la realización de un deporte en forma sistematizada y el avance en los estudios universitarios?

Propondría que no se tenga en cuenta un porcentaje de asistencia para poder rendir o aprobar las materias, o por lo menos una mayor flexibilidad en ese tema, el cual limita mucho el avance en la carrera, motivo por el que tuve que darme de baja en algunas materias.

¿Cómo podría la Universidad colaborar en la construcción de esa trama?

La Universidad podría ayudar a los deportistas que tengan contratos de trabajo con dicho deporte, a no exigirles un porcentaje de asistencia a las clases para rendir o aprobar.

Entrevistado/a 4

Hasta el momento: ¿cómo llevas tu vida deportiva y académica? ¿Por qué?

Lo más difícil de compaginar son los horarios de una práctica de un deporte en equipo, sobre todo, ya que no sólo implica el entrenar el deporte en sí, sino que también es necesario una preparación física de gimnasio que complementa la actividad que vas a desarrollar. Entonces a la semana se suman muchas horas, lo que lo que se dificulta poder equilibrar con la facultad, sumado que los domingos, los fines de semana se juega a partidos, se juegan partidos de los de deporte, del deporte que hagas, entonces eso es como lo más complicado.

¿Qué actividades además del deporte realizas habitualmente?

Además del deporte, lo que hago, me gustan mucho las manualidades. Aprendí a tejer, entonces la ayudo a mi mamá en un emprendimiento que tiene de tejidos. Y también soy vendedora, consultora de productos Natura.

¿Qué estrategias empleas para poder estudiar y avanzar con las actividades académicas?

La estrategia que empleo para estudiar y avanzar con las actividades académicas es llevar una buena planificación, siempre dedicarle un poco a la facultad todos los días, aunque no tenga ganas. Tenga ganas, algo tengo que avanzar todos los días y priorizar las materias o tareas de acuerdo al momento del año también. Eso varía si es que estoy cursando, si estoy preparando solamente un final, eso se va modificando de acuerdo a la época del año.

¿Cómo organizas el estudio? ¿Utilizas alguna metodología particular?

El estudio lo suelo organizar en función a la materia, me divido los temas y veo qué es lo que se dio de cada tema, porque mis materias generalmente tienen una parte práctica más una parte de laboratorio más la teoría. Entonces, primero hago una división de los temas, junto con estas actividades que tenga cada temática, y en función a eso, y el tiempo que supongo que me puede llevar cada una de las actividades me los divido en días y todos los días trato de avanzar en esa planificación. Mejor dicho, trato de avanzar sobre esa planificación.

¿Cuál es el tiempo que le das a la preparación para rendir examen de una materia?

El tiempo que me lleva a preparar una materia más o menos es un mes, un mes y medio, un poco más, si es más compleja depende, porque me gusta ir a los detalles también y presentarme cuando realmente me siento segura.

¿Acudes a espacios y/o actores de la universidad para mejorar tu situación académica? ¿Cuáles?

Suelo acudir a clases de consulta para mejorar mi situación académica.

¿Cómo organizas tu vida deportiva, teniendo en cuenta tus estudios?

Mi vida deportiva la organizo en función de mis estudios, claramente. Trato de estudiar previamente, hacer un corte, ir al gimnasio, volver y continuar con los estudios. También cuando se me da la oportunidad practico básquet y eso sería más o menos cómo organizo mi vida deportiva teniendo en cuenta mis estudios.

¿Te interesan las calificaciones altas o avanzar en la carrera sin considerar dichas ponderaciones?

Siempre trato de dar lo mejor en cada examen, pero las calificaciones no son de interés. Sí, obviamente trato de dar lo mejor en cada examen, y no tengo interés en las calificaciones por el hecho que lo veo como algo muy subjetivo que no me representa para nada porque influyen muchos factores externos en una nota así que no considero algo significativo.

¿Qué propondrías para poder entamar la realización de un deporte en forma sistematizada y el avance en los estudios universitarios?

Lo que propondría para poder entamar la relación de un deporte en forma sistematizada y el avance de los estudios universitarios es una reducción de la exigencia en cuanto a las correlatividades o, hablando siempre desde mi carrera, reducir las condiciones que exigen para alcanzar una regularidad, ya que demanda mucho tiempo y dificulta la realización de actividades recreativas y regeneradoras que también de manera directa influye en el rendimiento académico.

¿Cómo podría la Universidad colaborar en la construcción de esa trama?

Creo que la respondí en la pregunta anterior, pero bueno, creo que es primordial reducir la exigencia, no la exigencia, porque la exigencia es un pilar clave en el nivel

universitario y es lo que te predispone a llevar al día la carrera y avanzar con los estudios, es el que potencia el saber, pero sí reducir las actividades que piden, ya que es posible evaluar y determinar que un alumno adquirió los conocimientos sin necesidad de saturar con trabajos, actividades, seminarios, coloquios, etcétera. Pero bueno, todo esto desde una crítica constructiva, sin menospreciar el sistema educativo, porque considero que es una universidad que da mucho por los alumnos y no tengo ninguna crítica negativa hacia los profesores que me ha tocado hasta en este tramo de la carrera.