

La compatibilidad entre estudios y deporte en estudiantes de secundaria

Compatibility between studies and sports in high school students

Pedro Ricardo Álvarez-Pérez, David López*, Adeldo Hernández-Álvarez y Cathaysa Barroso-Cubas

*Grupo Universitario de Formación y Orientación Integrada (GUFOI) www.gufoi.ull.es. Universidad de La Laguna.
Facultad de Educación. Departamento de Didáctica e Investigación Educativa.*

Resumen: La finalidad de esta investigación fue analizar las dificultades que los estudiantes de secundaria tenían para compatibilizar estudios y deportes. Siguiendo un método descriptivo de carácter exploratorio y a través de la aplicación de una prueba de cuestionario y la realización de un grupo de discusión, se recogió información en relación a cuatro factores clave: las características propias de la práctica deportiva, el conflicto de intereses surgido a la hora de compatibilizar los estudios y el deporte, los apoyos y recursos con los que contaban para armonizar esta doble actividad y las expectativas formativas y profesionales que tenían de cara a su futuro. El análisis de los distintos factores que intervienen en el desarrollo de esta doble actividad, constituye un elemento de referencia fundamental para que los centros educativos implanten medidas y acciones que permitan a estos estudiantes continuar con su preparación deportiva, sin tener que renunciar a la formación. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto las dificultades que tienen los estudiantes de secundaria para compaginar ambos procesos, lo que les exige un gran esfuerzo, una buena planificación de metas, una adecuada organización del tiempo y persistencia en el logro de los objetivos planteados.

Palabras claves: Conflicto de roles; abandono académico; armonización estudios y deporte; tutoría formativa; proceso de aprendizaje.

Abstract: The purpose of this research was to analyse the difficulties that high school students had to balance out studies and sports. Following a descriptive exploratory method and through the application of a test questionnaire and conducting a discussion group, information was collected in relation to four key factors: the characteristics of the sport, the conflicts of interest emerged in balancing studies and sport, the support and resources they had to bring together this double activity and the training and professional expectations that were ahead of their future. The analysis of the different factors involved in the development of this double activity, constitutes a fundamental element of reference so that school implement measures and actions that allow these students to continue with their sports training, without having to give up education. The results obtained highlight the difficulties that high school students have to combine both processes, which requires them great effort, good planning of goals, appropriate organization of time and persistence in achieving the objectives.

Keywords: Conflict of roles; academic dropout; harmonization studies and sport; tutoring training; learning process.

Introducción

Compaginar el aprendizaje y la práctica deportiva, es un proceso complejo que hace que con frecuencia los jóvenes tengan dificultades para alternar ambas actividades (Álvarez y López, 2012). De un lado, sus entrenadores, clubes o equipos les exigen niveles de preparación física para los que han de invertir mucho tiempo y gran esfuerzo físico. Por otro, los planes formativos están conformados en tiempo y resultados fijados, a los que los estudiantes han de responder satisfactoriamente para avanzar en su proceso de aprendizaje y preparar su desarrollo profesional (López, Conde, Barriopedro y Gallardo, 2014; López, Barriopedro, Conde, Sánchez, Ubago y Gallardo, 2015). De ahí que el proceso formativo de los estudiantes que practican deporte se convierta en muchos casos en un conflicto de roles e intereses, en el que se enfrentan sus objetivos académicos con los deportivos.

Es evidente que el deporte que practican los jóvenes en edad escolar contribuye a su desarrollo integral, tanto en su dimensión biológica, como psicológica y social (Gutiérrez,

2004; Moreno, Cervelló y Borges, 2010). A nadie escapa que la práctica deportiva puede tener, por ejemplo, un efecto directo en el autoconcepto y autoestima de los jóvenes, dependiendo de los resultados favorables o desfavorables que consigan. Por eso, señala Buceta (2004) que la práctica deportiva puede potenciar muchos factores de carácter psicológico y otros aspectos de carácter formativo, que se pueden mejorar también a través de la competición. Pero, frente a todos estos beneficios, autores como Leglise (1997) llaman la atención sobre las posibles consecuencias negativas que el deporte de competición puede tener en los jóvenes. Efectivamente, la excesiva responsabilidad, la carga psicológica derivada del entrenamiento intenso, las frustraciones por las marcas conseguidas, el abandono familiar, etc., pueden conducir a situaciones de depresión, ansiedad, inadaptación o malos resultados académicos.

Efectivamente, los estudios centrados en la relación entre práctica deportiva y rendimiento académico, han puesto de manifiesto que la práctica deportiva interfiere y dificulta en muchos casos el normal proceso de aprendizaje, lo que sitúa a los jóvenes en la tesitura de tener que dejar alguna de estas dos actividades. Las investigaciones referidas al fracaso en los estudios ponen de manifiesto que los estudiantes que practi-

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: David López. Departamento de Didáctica e Investigación Educativa. Facultad de Educación. Universidad de La Laguna. Avenida Universidad s/n. 38206. San Cristóbal de La Laguna. Santa Cruz de Tenerife. Islas Canarias (España). E-mail: dlopez@ull.es

can deporte se enfrentan a una serie de dificultades que hacen que no puedan superar con éxito el proceso formativo. Por eso son numerosos los trabajos en los que se señala que existe una correlación negativa entre los estudios y el rendimiento deportivo (Urbina y Miranda, 2004; Grissom, 2005; Pérez, Calbet, Sánchez, Moral y Xandri, 2005; Ruiz, Salinero y Sánchez, 2008). De hecho, la actividad deportiva exige una gran dedicación, especialmente en aquellos casos de jóvenes que practican deporte de alta competición. En consecuencia, muchas de estas personas no le pueden dedicar tiempo suficiente a los estudios, lo cual se ve reflejado en el rendimiento académico y el consecuente fracaso en los estudios. La realización de los exámenes en las fechas y horarios establecidos, la continua asistencia a clase, la presencia activa en las prácticas, la realización de trabajos grupales e individuales solicitados por el profesorado, etc., son algunos de los factores que entran en contradicción con la actividad deportiva, debido al tiempo y dedicación que le requiere a los estudiantes, y a que los deportistas suelen tener un apretado calendario de entrenamientos, competiciones, concentraciones, etc., que no deja cabida para cumplir con los requisitos del proceso de aprendizaje.

Ahondando en la relación existente entre estos dos factores, los trabajos de García (1990), Morilla, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente (2004), Nuviala y Nuviala (2005) y Palou, Ponseti, Gili, Borràs y Vidal (2005), han corroborado que el estrés o la desmotivación suelen ser algunas de las dificultades para conciliar los estudios con la práctica deportiva regular. En el estudio realizado por Macarro, Romero y Torres (2010), se concluye que la falta de tiempo para atender los requisitos de los estudios figura como el motivo principal para el abandono de la práctica deportiva de los jóvenes. Asimismo, Rodríguez (2000) y Pavón (2004) plantean como causas principales para abandonar la práctica deportiva, la escasez de tiempo, el agotamiento, la falta de interés o el querer probar otras actividades.

Dentro del sistema educativo, los estudiantes que practican deporte vienen reclamando sistemáticamente medidas adaptadas a su condición de estudiantes con necesidades educativas específicas (Álvarez y López, 2013; Álvarez, Pérez – Jorge, López y González, 2014). Como recogen Torregrosa, Sánchez y Cruz (2004, p.220) al referirse a los problemas para armonizar estudios y práctica deportiva “*las dificultades son atribuidas sistemáticamente por los deportistas a la falta de flexibilidad del sistema formativo y la poca consideración que (...) se tiene con los deportistas*”. Y es que como indican Márquez, Salguero y Tuero (2003), no siempre se cuenta con las condiciones favorables para que, tanto en el contexto de los centros educativos como en las estructuras del mundo del deporte, se produzca una buena coordinación que permita la conciliación entre la actividad física y la formación, de modo que se evite el abandono de la práctica deportiva o de los estu-

dios. Sin los recursos necesarios puede producirse una grave incompatibilidad entre la formación y la actividad deportiva, que conduce a situaciones de abandono académico (Cabrera, Bethencourt, Álvarez y González, 2006).

En general, de estas investigaciones se concluye que el agotamiento o las dificultades para gestionar la alternancia inciden de manera negativa en la motivación de los jóvenes, que encuentran en el abandono una salida para liberarse de la presión y el estrés que provoca enfrentarse al mismo tiempo a la actividad deportiva y la actividad formativa. El efecto de las variables que influyen en el abandono, a pesar de haberse constatado la prevalencia de los factores personales, están muchas veces por encima de las propias capacidades del individuo y exigen una actuación global, puesto que no dependen de un sólo aspecto, ni son responsabilidad de un único agente o institución.

No sólo hay que mejorar las infraestructuras, creando instalaciones que permitan una actividad deportiva acorde con los requisitos de la alta competición, sino que se deben introducir los apoyos y las ayudas reguladas para que el proceso formativo de estos jóvenes sea satisfactorio y puedan superar las dificultades que ponen en tela de juicio las posibilidades de conseguir sus objetivos, tanto académicos como deportivos.

Y una de las medidas académicas importantes para hacer frente a las dificultades de estos estudiantes y dar respuesta a las necesidades específicas de los mismos, de forma que puedan desarrollar en paralelo su carrera deportiva y su formación académica, son los programas de orientación y tutoría (Álvarez, 2002; Sobrado, 2007; Álvarez, Bisquerra, Espín y Rodríguez, 2007; Santana, Feliciano y Jiménez, 2009). A través de la función tutorial se pretende llevar a cabo un seguimiento personalizado del proceso de aprendizaje de los deportistas, que les facilite la toma de decisiones respecto a su formación y la planificación del proyecto académico – profesional. Lo que se busca es potenciar las capacidades de cada estudiante y ayudarles a superar las dificultades que van apareciendo a lo largo del proceso educativo, previniendo de esta manera la deserción.

Precisamente, el objetivo de este trabajo era analizar las dificultades que tenían los estudiantes de secundaria para compaginar sus estudios con la práctica deportiva. Además, se quería conocer si el tipo de deporte que practicaban influía a la hora de compatibilizar estas dos actividades (proceso formativo/práctica deportiva). Finalmente, se pretendía identificar variables que ofrecieran una explicación predictiva a los procesos de armonización entre estudios y deporte.

Método

Para poder analizar las dificultades y problemas que encuentran para combinar esta doble actividad, es necesario prestar

atención a las vivencias y testimonios de especialistas en el ámbito del deporte y de los estudios. Efectivamente, en un primer momento de la investigación, se realizó un estudio de carácter descriptivo – exploratorio mediante la aplicación de encuestas presenciales a deportistas que se encontraban realizando estudios en la etapa secundaria. En un segundo momento, y a partir de las respuestas obtenidas con este instrumento, se diseñó un grupo de discusión para profundizar sobre esta temática con personas expertas en el mundo deportivo y formativo, cuyo relato sirvió para comprender e interpretar la realidad objeto de análisis con mayor exhaustividad.

Participantes

En el estudio participaron, por un lado, estudiantes deportistas a los que se les administró un cuestionario y, por otro, personas vinculadas a la formación y al deporte que colaboraron como informantes clave en un grupo de discusión.

Para identificar a los participantes que cumplimentaron el cuestionario, se empleó un muestreo causal o intencional dado que era el procedimiento que mejor se ajustaba para identificar a estudiantes deportistas que mostraran tener un cierto nivel competitivo. Concretamente, se estableció que

estas personas debían ser estudiantes deportistas que se encontraran cursando estudios de secundaria y que además estuvieran reconocidos por la Asociación de Deportistas Olímpicos (ADO), el Consejo Superior de Deportes (CSD), por las federaciones incluidas en las selecciones nacionales o aquellos deportistas de federaciones que practicaran deporte a nivel de máxima categoría autonómica. Se entendía que estos deportistas debían entrenar un mínimo de ocho horas semanales y competir de manera regular a nivel internacional, nacional o autonómico.

Teniendo en cuenta estos criterios, la muestra definitiva quedó configurada por un total de 126 personas ($n=126$), de las cuales, el 67,5% eran hombres y el 32,5% mujeres. La edad promedio de los encuestados coincide ($=15,7$ años) con la fase de desarrollo del modelo transicional de Wylleman y Lavallee (2004). En cuanto al reconocimiento deportivo, el 19,8% estaba certificado por el CSD, el 27,0% por las federaciones deportivas incluidas en las selecciones nacionales, y el 53,2% restante pertenecía a federaciones que competían a nivel autonómico. En cuanto a la modalidad deportiva y a la formación que realizaban, los participantes practicaban diferentes disciplinas deportivas y cursaban estudios de enseñanza secundaria y (ver tabla I).

Tabla I. Características de la muestra participante en el cuestionario.

<i>Edad</i>	Rango de Edad: 12 – 22 años; $=15,1$ años; $Sd=2,0$ años		
<i>Sexo</i>	Hombres=67,5%; Mujeres=32,5%		
<i>Deporte practicado</i>	Baloncesto: (27,4)	Ciclismo: (3,2%)	Waterpolo: (1,6%)
	Fútbol: (24,2%)	Pádel: (1,6%)	Natación sincronizada: (2,4%)
	Natación: (8,9%)	Vela: (2,4%)	Judo: (0,8)
	Voleibol: (8,1%)	Frontenis: (2,4%)	Tenis de mesa: (0,8)
	Halterofilia: (6,5%)	Tenis: (2,4%)	Atletismo: (0,8)
	Karate: (4,0%)	Hípica: (2,4%)	
<i>Estudios cursados</i>	Educación Secundaria Obligatoria: 54,7%		
	Educación Secundaria Postobligatoria (Bachillerato): 45,3%		

Los participantes en el grupo de discusión se seleccionaron a partir de un muestreo intencional de expertos y de casos tipo (Suárez, 2005; Hernández, Fernández – Coelloy Baptista, 2006). Partiendo de que el objetivo principal de este estudio era analizar las dificultades y problemas que encuentran los deportistas en el proceso de armonización entre la práctica deportiva y la formación, se consideró que la característica principal que debían reunir los informantes clave que participarían en esta técnica de recogida de datos, era estar vinculados al ámbito deportivo y de la enseñanza. Estos criterios permitieron identificar a un total de 8 personas que participaron en el grupo de discusión distribuidos de la siguiente manera: 3 profesores universitarios (PU1; PU2; PU3), 2 profesores de enseñanza secundaria (PES1; PES2) y 3 estudiantes deportistas de la etapa preuniversitaria (EDS1; EDS2; EDS3).

Instrumentos de recogida de datos

Debido a las características y objetivos propios de la investigación, se decidió emplear dos técnicas de recogida de información. Concretamente se aplicó un cuestionario y un grupo de discusión. El uso de esta estrategia multimétodo permite la triangulación y el contraste de la información obtenida, incrementando de este modo la validez y fiabilidad de los resultados recogidos (McMillan y Schumacher, 2005).

El instrumento de recogida de datos, denominado “Cuestionario de Expectativas de Desarrollo para Estudiantes de Deportistas”, fue elaborado *ad hoc* y adaptado a los objetivos de la investigación y a las características específicas de la muestra a la que iba dirigido. Durante el proceso de construcción de esta prueba, se realizaron diferentes procedimientos de validación.

ción. Concretamente se realizó una prueba piloto (n=14), una prueba de contenido (n=3) y una prueba de forma (n=3) para valorar distintos aspectos relacionados con la comprensión de los ítems, opciones de respuesta, tiempo de administración del instrumento, posibles análisis estadísticos a realizar, etc. Las diferentes pruebas realizadas permitieron depurar y mejorar el cuestionario definitivo, que quedó configurado por un total de 33 preguntas distribuidas de la siguiente manera: 12 preguntas dicotómicas, 8 abiertas, 7 escalas tipo Likert (con una escala de valoración de 1 a 4) y 6 preguntas de opción múltiple. Concretamente, las dimensiones que se analizaron con este instrumento fueron: *práctica deportiva de alto nivel (1)*; *dificultades para armonizar actividad deportiva y formación (2)*; *ayudas y apoyos para armonizar estudios y deporte (3)*; y *expectativas académicas y profesionales (4)*.

El valor de fiabilidad del cuestionario definitivo se realizó mediante la prueba *alfa de Cronbach*, que arrojó un valor de $\alpha=,836$ entre las diferentes escalas de valoración, lo que indicó que existía una adecuada consistencia interna para medir las variables objeto de estudio.

El objetivo del grupo de discusión era profundizar en algunos aspectos que se consideraron clave a partir de los resultados obtenidos en el cuestionario. Para el diseño de este instrumento, se realizó una prueba de contenido (n=2) y una prueba de forma (n=2) con la finalidad de valorar la tipología de preguntas a realizar, la pertinencia del contenido, las dimensiones y variables a analizar, etc.

La información previa que arrojó el cuestionario, junto con los datos proporcionados por estas pruebas, permitieron construir el guión definitivo que orientó el grupo de discusión realizado. Concretamente, esta herramienta se organizó en torno a 18 preguntas que pretendían dar respuesta a los objetivos del estudio. Para la realización de esta técnica de recogida de datos, se tomó en cuenta las consideraciones de McMillan y Schumacher (2005) quienes indican que se debe contar con la participación de diferentes investigadores expertos en la sesión de recogida de datos, se transcribe literalmente la información obtenida a formato digital, administrar la prueba en un tiempo no muy extendido, grabar electrónicamente las intervenciones de los participantes, etc.

Finalmente, y para garantizar la confidencialidad de los datos, se informó, tanto en la administración del cuestionario como en la elaboración del grupo de discusión, sobre las finalidades del trabajo y sobre el libre consentimiento de participación para cumplimentar los instrumentos.

Procedimiento de administración de las pruebas

Para administrar el cuestionario (con una duración de unos 20 – 30 minutos), se contactó telefónicamente con diferentes centros de secundaria de la provincia de Santa Cruz de Tenerife a los que se les informó sobre las finalidades del estudio

y se les solicitó su libre participación en la cumplimentación de la prueba. Del total de centros contactados, finalmente accedieron a participar un total de 11 Institutos de Enseñanza Secundaria (n=11) con los que se concertó una cita (indicando el día, hora y lugar) para que un miembro del grupo de investigación se desplazara al centro a aplicar el cuestionario.

Para organizar el grupo de discusión, se contactó con diferentes estudiantes deportistas y profesionales del ámbito de la enseñanza que a su vez tuvieran una relación directa con el mundo deportivo (profesores de educación física en centros de secundaria, profesores universitarios que hayan tenido experiencias con deportistas en sus aulas, estudiantes que hayan compatibilizado estudios y deporte, etc.). En este contacto se explicaron los objetivos básicos que se perseguían con el grupo de discusión y la importancia de su intervención en esta prueba. Finalmente, y una vez los miembros del grupo de discusión estaban informados y accedieron a participar, se concretó una fecha y un lugar adecuado (26 de septiembre de 2014) para la elaboración de esta prueba. Al inicio de esta, se informó y se solicitó a los diferentes participantes el permiso necesario para grabar la sesión para su posterior transcripción.

Análisis e interpretación de la información

Para la tabulación, codificación, volcado, análisis e interpretación de los resultados cuantitativos se utilizaron los programas estadísticos propios para este tipo de datos. Concretamente, se utilizó el *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 19.0)* y el *Microsoft Excel 2013*, ambos para el entorno *Microsoft Windows 7*. Este tipo de programa informático permitió realizar los siguientes análisis estadísticos:

- **Descriptivos:** se utilizaron las medidas de centralización y dispersión (frecuencias, porcentajes, medias, desviación típica y varianza) para describir la realidad que viven los estudiantes deportistas en su proceso de armonización estudios – deporte.
- **Contraste de medias:** se realizaron diferentes ensayos (pruebas *t-student* y *tablas de contingencia (chi2)*) para comprobar posibles diferencias en función de algunas características específicas de la muestra.

Tamaño del efecto: para calcular el tamaño del efecto de las diferencias encontradas, se utilizó el estadístico de Hedges mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$\hat{g} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{N-2}}} \times \left(1 - \frac{3}{4(n_1 + n_2) - 9}\right)$$

La interpretación del resultado de esta ecuación se realizó tomando en consideración los siguientes valores (Cohen, 1969; Coe y Merino, 2003): puntuaciones in-

feriores a 0,2, indican un efecto pequeño; por encima de 0,5, magnitud media; y superiores a 0,8, reflejan que existe un tamaño del efecto grande.

- **Predictivos:** con la finalidad de determinar posibles variables predictivas que mejoraron los procesos de compatibilidad formación y actividad deportiva, se realizó un modelo de regresión lineal por el método de *introducción* para identificar posibles factores que explicaran este fenómeno al que se enfrentan los estudiantes deportistas de secundaria. Como paso previo a este procedimiento, se comprobó que el nivel de asimetría de las variables presagio estuviera entre el rango -1,95 a +1,95.

Por su parte, para los datos cualitativos, se empleó el *Atlas-Ti* (7.0) para organizar la información obtenida en el grupo de discusión, generando una unidad hermenéutica que permitió identificar diferentes categorías y *codes* que servirían para facilitar su posterior interpretación.

Resultados

Los resultados obtenidos con el cuestionario y el grupo de discusión se agruparon en las dimensiones básicas que giraban en torno a la compatibilidad de los procesos deportivos y académicos. En concreto, estas dimensiones eran: características de la práctica deportiva (1), conflicto de intereses surgidos a la hora de priorizar los estudios frente al deporte (2), apoyos y recursos con los que contaban los deportistas para armonizar

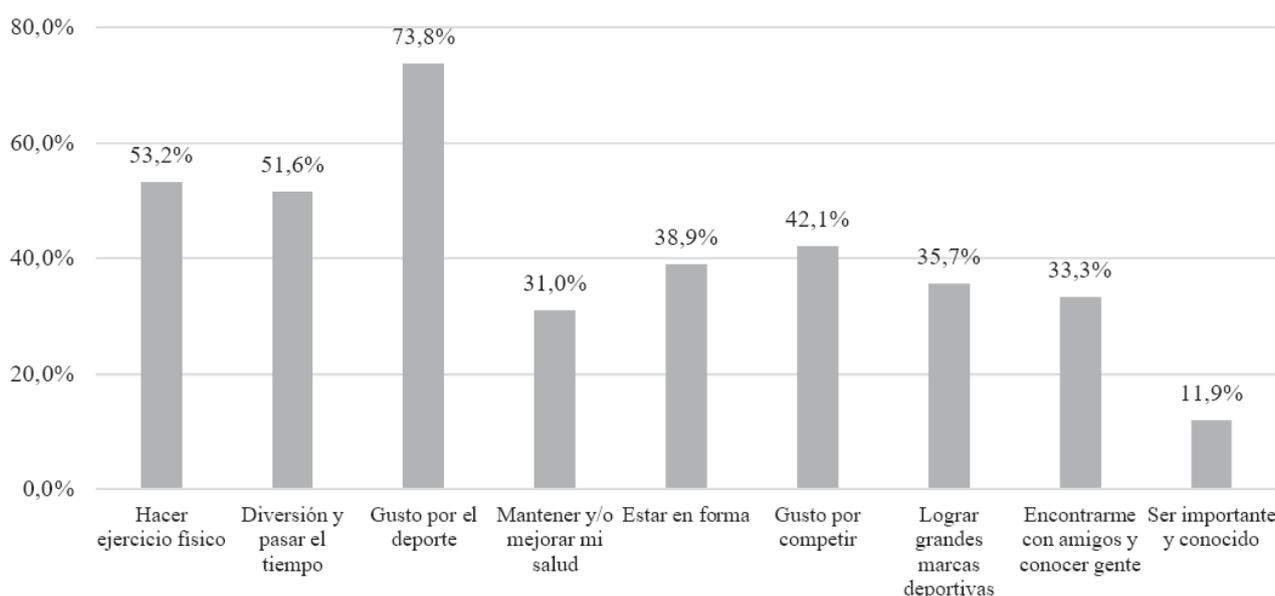
esta doble actividad (3), expectativas formativas y profesionales que tenían de cara a su futuro (4), modelo de regresión lineal que pretendía analizar las variables que ofrecían una explicación predictiva a este proceso de alternancia estudios – deporte (5).

Práctica deportiva

En este primer apartado se presentan los datos relacionados con la práctica deportiva de los participantes en la investigación. En general, los estudiantes que cumplimentaron el cuestionario eran deportistas reconocidos por las federaciones deportivas incluidas en selecciones nacionales (27,0%) y por el Consejo Superior de Deportes (19,8%). El tiempo promedio que le dedicaban a la práctica deportiva era de 12 horas y 9 minutos a la semana, siendo los estudiantes reconocidos como deportistas de alto nivel por las federaciones nacionales o por el CSD los que mayor tiempo invertían en esta actividad ($\text{sig}=.000$).

Los deportistas encuestados se iniciaron en la práctica deportiva a una edad media de 7,2 años ($=7,2$). Entre los motivos que les llevaron a comenzar a practicar deporte, los estudiantes indicaron principalmente el gusto por el deporte (73,8%), el poder practicar ejercicio físico (53,2%) y la realización de competiciones (42,1%). En menor medida, valoraron otros aspectos como ser reconocido en el ámbito deportivo (11,9%), establecer relaciones con otros compañeros (33,3%) o lograr grandes marcas deportivas (35,7%).

Figura I. Motivos de iniciación deportiva.



El conflicto de intereses estudios – deporte

En general, los deportistas encuestados priorizaron la formación ante el deporte (73,8%), dado que entendían que era un aspecto básico y esencial para acceder en un futuro al mercado de trabajo (77,0%). Además, manifestaron que no solo era importante finalizar los estudios de secundaria, sino que también era necesario continuar su formación (ciclos de grado medio o superior o estudios universitarios) de cara a transitar y adaptarse de manera eficaz a las exigencias del mundo profesional (96,2%). Sin embargo, en los análisis de contraste de medias, se comprobó que esta situación no era tan común entre los deportistas que estaban reconocidos por el CSD o por las federaciones nacionales ($\text{sig}=,007$; $\chi^2=7,260$; $=1,09$), quienes situaron la práctica deportiva en un primer plano en su listado de prioridades vitales. Este grupo de deportistas indicó en este sentido que “*para mí el deporte es lo prioritario*” (EDS1).

En general y pese a estas diferentes significativas, los de-

portistas consideraron que era necesario planificar de manera simultánea la carrera deportiva y académica (86,0%), dado que entendían que ambas actividades eran importantes para su desarrollo vital y profesional (68,0%). En esta línea, los estudiantes deportistas indicaron que era posible conciliar ambas actividades (92,9%), siempre y cuando se tuvieran en cuenta las dificultades que existían en este proceso de compatibilización, dado que, como señalaba un deportista en el grupo de discusión, “*no se puede rendir al 100% en ambas tareas, si estudias y haces deporte, tienes que dividir tu tiempo*” (EDS1).

Aunque son muchas las dificultades que encuentran los deportistas en este proceso de ajuste entre deporte y formación, uno de los problemas que mayor prevalencia tenía para los estudiantes era el factor tiempo (tabla II). Efectivamente, señalaron que tenían falta de tiempo ($=3,1$), lo que conducía a que muchos de estos estudiantes no pudieran entregar las tareas o realizar los exámenes en las fechas previstas ($=2,9$) o tener incompatibilidad horaria entre los estudios y la práctica deportiva ($=2,7$).

Tabla II. Dificultades para armonizar la práctica deportiva y la actividad académica.

	Media	Desviación típica	Varianza
La falta de tiempo	3,1	,925	,855
La compatibilidad de horarios	2,7	,942	,887
La presión de los padres	2,4	,985	,970
Los viajes y desplazamientos por motivos deportivos	2,5	,899	,809
La falta de sensibilidad del profesorado	2,4	1,052	1,107
Las exigencias académicas (entrega de tareas, realización de exámenes, etc.)	2,9	,838	,703
La falta de orientación e información	1,9	,946	,896
La falta de organización propia	2,3	1,030	1,060
La falta de interés por mi parte	1,9	1,066	1,136

Las dificultades encontradas por los estudiantes se acentuaban mucho más en el caso particular de los deportistas reconocidos por el CSD o por las federaciones nacionales. Además de las dificultades derivadas de la falta de tiempo, este grupo de deportistas manifestó que la presión de los padres ($\text{sig}=,006$; $=2,7$; $=0,53$), los viajes y desplazamientos por motivos deportivos ($\text{sig}=,007$; $=2,8$; $=0,56$), la falta de sensibilidad del profesorado ($\text{sig}=,004$; $=2,7$; $=0,52$) y la escasa orientación e información recibida ($\text{sig}=,005$; $=2,3$; $=0,56$), ejercían una fuerte influencia en su particular proceso de compatibilidad entre estudios y deporte.

Para sortear todas estas dificultades, los encuestados señalaron la planificación como una estrategia básica para cumplir con los objetivos formativos y deportivos. Concretamente, organizando su agenda desde el principio del curso académ-

mico (51,6%) y tomando como referencia el calendario de actividades deportivas (66,7%). De manera más concreta, los testimonios ofrecidos por los deportistas revelaron que las estrategias para lograr la conciliación entre esta doble actividad pasaban por “*organizar bien el tiempo y hacer un horario*” (P123), “*ser responsable y organizado en ambas actividades*” (P33) y diseñando “*un horario para estudiar que no coincida con mis actividades deportivas*” (P110).

Y cuando los deportistas no podían responder a las demandas formativas, consideraban que era importante solicitar los apuntes a sus compañeros ($=3,1$), conocer previamente las tareas a realizar en el aula ($=2,9$) y preparar con antelación la entrega de trabajos y la realización de exámenes ($=2,9$). En menor medida, contactaban con el profesorado vía telemática ($=1,4$) o contaban con un tutor particular ($=1,3$).

Tabla III. Estrategias utilizadas por los deportistas para mantenerse al día en la formación.

	Media	Desviación típica	Varianza
Consultar previamente las tareas a realizar	2,9	,961	,924
Preparar con antelación los exámenes y trabajos	2,9	,856	,733
Aprovechar los desplazamientos para estudiar	2,2	,885	,783
Solicitar apuntes a los compañeros de clase	3,1	,860	,740
Disponer de un profesor particular para recuperar las clases	1,3	,773	,597
Mantener contacto telemáticamente con los profesores	1,4	,771	,595
No hacer nada	1,2	,647	,419

Este conflicto de intereses estudios – deporte quedaba patente en las vivencias de los estudiantes deportistas que participaron en el grupo de discusión. Eran conscientes de que “*si no hubiera sido por el deporte yo hubiera terminado mis estudios*” (EDS1), ya que “*mientras vas aumentando de curso te das cuenta de que cada vez es más difícil, cuesta más, es como una cima muy arriba que o me centro en el deporte o me voy a tener que centrar en el estudio*” (EDS2).

Apoyos y recursos para compatibilizar estudios – deporte

Independientemente de la categoría deportiva a la que pertenecieran los estudiantes de secundaria (pruebas de contraste con significatividad superior a .050), la realidad que dibujaron los encuestados era que su centro de secundaria no ofrecía un apoyo académico adecuado a su situación personal (=2,3), ni tampoco recibían la ayuda necesaria por parte del profesorado (=2,0). De hecho, en el grupo de discusión se valoró la falta de sensibilidad que mostraban los docentes y los centros educativos de secundaria hacia la realidad particular de los deportistas, que se veían obligados a sortear las dificultades que

suponía la compatibilidad entre formación y deporte. Concretamente indicaron que “*los profesores no nos tienen que regalar nada*” (EDS2), pero también era cierto que “*ningún profesor es que haya dicho te voy a ayudar a que sea más fácil*” (EDS3). Sugerían en este sentido “*que no sean tan estrictos en las tareas, que sean un poco más comprensibles*” (P22), “*que entiendan la situación en la que estás*” (P36), “*que comprendan que el deporte también es fundamental a sabiendas que los estudios son lo primero*” (P99), en definitiva, reclamaban “*un planteamiento más equilibrado entre las exigencias administrativas, la voluntad personal de los deportistas, y la actitud personal del profesor*” (PU2).

Algunas de las medidas que plantearon los deportistas para facilitar la compatibilidad de estos dos procesos eran (tabla IV): adaptar los horarios de clase (=2,1), permitir cambios en las fechas de exámenes (=2,5), modificar los sistemas de evaluación (=2,0), flexibilizar los tiempos de entrega de las tareas y trabajo (=2,1) y recibir con antelación el material de las asignaturas (=2,1). En relación al factor tiempo, los estudiantes solicitaron “*que no sean tan estrictos con las tareas, que sean un poco más comprensibles cuando tenemos entrenamiento por las tardes y no podemos entregar, trabajos, tareas, actividades, etc.*” (P108).

Tabla IV. Estrategias para facilitar la compatibilidad estudios – deporte.

	Media	Desviación típica	Varianza
Seguir las asignaturas de manera virtual	1,7	,829	,687
Adaptar los horarios	2,1	,977	,954
Adaptar la evaluación	2,0	,921	,848
Cambios en las fechas de exámenes	2,5	1,099	1,207
Flexibilidad en la entrega de tareas	2,1	,950	,902
Flexibilidad en la asistencia a clase	2,5	1,079	1,163
Recibir el material con antelación	2,1	1,002	1,003
Cambios de turno	1,5	,756	,571
Realizar las tareas de manera individual	2,0	1,031	1,062

Además de estas medidas, los deportistas certificados por el CSD y por las federaciones nacionales insistían en la necesidad de que ofrecieran la oportunidad de sustituir las fechas de los exámenes (sig=,002; =2,9; =0,53), de justificar la au-

sencia a clases por motivos deportivos (sig=,029; =2,7; =0,37) o de cambiar el turno para poder cumplir con las exigencias deportivas (sig=,007; =1,7; =0,65).

Desde la perspectiva de algunos informantes clave del

grupo de discusión, las personas que principalmente ofrecían respuesta a la situación de los deportistas en su trayectoria formativa y deportiva eran “*la familia*” (EDS3) o “*un amigo*” (PES1). Efectivamente, los encuestados confirmaron que contaban con el apoyo de los familiares (=3,6), de los entrenadores (=2,7) y de los amigos/compañeros (=2,5) en este proceso de ajuste entre la práctica deportiva y la educación secundaria.

Tabla V. Personas que ofrecían apoyos y ayudas a los estudiantes deportistas.

	Media	Desviación típica	Varianza
Profesores	2,2	,900	,810
Tutores	2,2	,948	,899
Orientador escolar	1,6	,855	,732
Entrenadores	2,7	,954	,911
Clubes y federaciones deportivas	2,1	,997	,993
Otros deportistas	2,1	,959	,919
Familiares	3,6	,691	,478
Amigos y/o compañeros	2,5	,872	,760

Expectativas académicas y profesionales de futuro

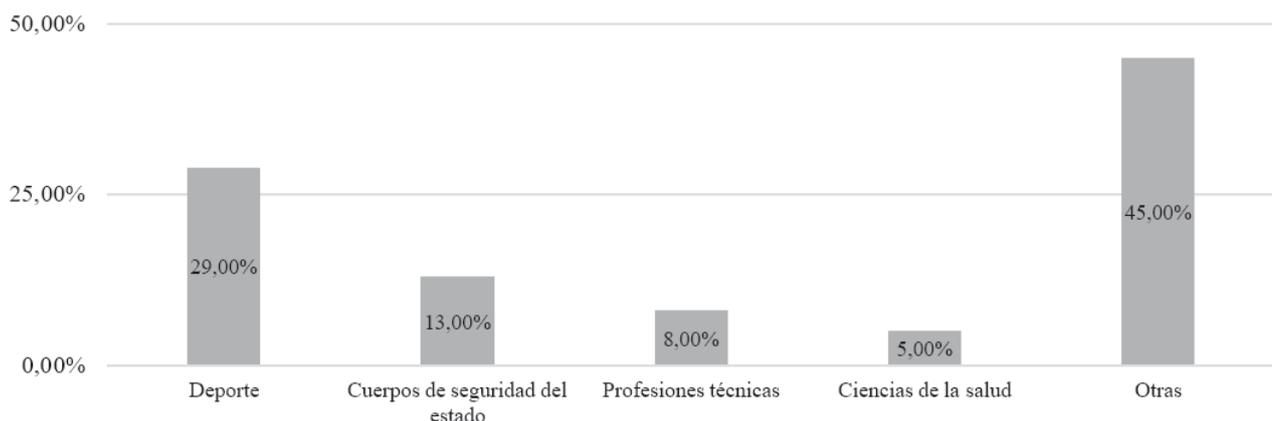
El 42,0% de los estudiantes manifestó no haber recibido orientación e información precisa sobre la importancia que tenía la formación como un factor determinante en los proce-

sos de transición y acceso al mercado profesional. Esta situación quedaba claramente reflejada en las opiniones mostradas en el grupo de discusión cuando indicaban que “*le solicité información a la orientadora sobre las titulaciones universitarias y solo me remitió a una página web... la verdad que la ayuda fue poca*” (EDS1). Por el contrario, los encuestados que habían tenido la oportunidad de ser informados al respecto, señalaron que este tipo de información estaba referida principalmente a la “*organización del futuro y cómo entrar en el mundo laboral*” (P31) o en “*los caminos que puedo escoger después de mis estudios*” (P100).

Sin embargo, y pese al desconocimiento general que tenían, e independientemente de la categoría deportiva a la que pertenecieran los estudiantes indicaron que era sumamente importante seguir avanzando en su formación académica, como un requisito fundamental de cara a su futuro desarrollo profesional (96,1%), bien a través de ciclos formativos de grado medio o superior o mediante estudios universitarios.

Una de las características de los encuestados que participaron en este estudio era que tenían claro cuál era su proyecto académico y profesional y el itinerario a seguir para poder acceder, en un futuro, a su preferencia laboral (77,0%). Concretamente, el 29,0% de los estudiantes señaló el deseo de seguir vinculado de alguna manera a una profesión relacionada con el mundo deportivo (figura II). De hecho, algunas de las valoraciones registradas en el grupo de discusión apuntaron “*al deporte como una posible salida profesional, como una alternativa de futuro*” (PU1).

Figura II. Expectativas profesionales de los estudiantes deportistas de alto nivel.



Variables predictivas en el proceso de armonización estudios-deporte

En este último apartado se presenta un modelo de regresión lineal con el que se pretendía identificar posibles variables que ofrecieran una explicación predictiva a la mejora de los

procesos de alternancia entre estudios y deporte. Efectivamente, se detectaron cuatro factores que determinaban las posibilidades de alternar esta actividad dual.

Tal y como se muestra en la tabla VI, el coeficiente de determinación ($R^2=,218$) es de ,218 (que explica el 21,8% de la varianza), por lo que el modelo es adecuado para compren-

der la relación entre la variable criterio y las variables dependientes. De hecho, recibir apoyo de los clubes y federaciones deportivas (sig=,011), contar con la ayuda de amigos y compañeros (sig=,025) y tener la posibilidad de cambiar las fechas

de los exámenes (sig=,008) son variables facilitadoras de una buena relación entre estudios y deporte. Por el contrario, la falta de planificaciones un factor que dificulta la compatibilidad de estas dos prácticas (sig=,024).

Tabla VI. Modelo de regresión lineal.

R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación		
,467	,218	,192	,681		
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.
	B	Error estándar	Beta	t	
Armonización entre estudios y deporte (<i>constante</i>)	2,47	,25	--	9,755	,000
Apoyo de clubes y federaciones deportivas	,17	,06	,232	2,591	,011
Apoyos de amigos y/o compañeros	,17	,07	,203	2,277	,025
Falta de organización y planificación	-,13	,0	-,186	-2,290	,024
Cambios en las fechas de exámenes	,15	,05	,222	2,709	,008

Estos hallazgos han venido a indicar que la compatibilidad entre la formación y la práctica deportiva es posible bajo ciertas condiciones. Además, dicha relación es favorable cuando el estudiante de secundaria cuenta con el apoyo de los clubes y de los amigos, cuando puede ajustar las fechas de las evaluaciones y cuando realiza una buena organización y planificación del tiempo.

Discusión

El objetivo fundamental de este estudio era examinar la relación entre proceso formativo y práctica deportiva y ahondar en las dificultades que encuentran los estudiantes de secundaria para conciliar ambas actividades. Los resultados alcanzados evidencian la complejidad que supone el desarrollo simultáneo de estas dos actividades y la influencia de distintas variables que complican las posibilidades de compatibilizar estudios y deporte. Efectivamente, coincidiendo con los resultados de investigaciones previas que han abordado esta relación (Edo, 2001; Macarro, Romero y Torres, 2010), también en este estudio se ha puesto de manifiesto que los estudiantes de secundaria se enfrentan a diversos problemas para poder simultanear las actividades académicas con la práctica deportiva.

Los datos obtenidos confirman que los estudiantes de secundaria son conscientes de que el deporte resta posibilidades de obtener un rendimiento alto en los estudios y puede retrasar el momento de finalizar la formación. Sobre todo porque a medida que avanzan de curso, se hace más complejo alternar el estudio con la preparación deportiva. Por eso muchos jóvenes en algún momento de su trayectoria vital, se plantean si se centran en los estudios o en el deporte, ya que se ven incapaces de sacar adelante con garantías ambas actividades.

El sistema educativo es bastante rígido, con horarios obli-

gatorios y escasa flexibilidad, lo que dificulta la compatibilidad de tareas. Por eso, salvo en los centros especialmente adaptados y que cuentan con programas y medidas especiales para este tipo de estudiantes deportistas, en la mayoría de los casos es evidente esta incompatibilidad. La falta de tiempo de que disponen es el factor que más dificulta la relación entre estudios y deporte. En el caso de los estudiantes de secundaria que realizan una actividad deportiva, el poco tiempo disponible les afecta a la hora de poder entregar las tareas académicas en los tiempos fijados por el profesorado, asistir a clase con regularidad o realizar exámenes presenciales, debido a que en muchos casos coinciden las fechas con actividades deportivas. Además del tiempo, los estudiantes resaltaron la escasa información recibida, la presión de los padres o la escasa sensibilidad del profesorado, como otros factores de peso a la hora de explicar las dificultades para armonizar estudios y deporte.

Los hallazgos de esta investigación apuntan a que, salvo aquellos deportistas de alto nivel reconocidos por las federaciones nacionales o por el CSD que priorizaron la práctica deportiva, los estudiantes de secundaria anteponen la formación al deporte, al considerar que de cara al futuro es importante la preparación que les abra las puertas del mercado de trabajo. Es posible que prevalezca la idea de que la formación es una apuesta de futuro más segura, dado que no todos los que practican deporte logran un nivel profesional de élite y quienes logran dicho nivel permanecen en él un periodo más bien corto de tiempo.

Del estudio se desprende también que en la mayoría de centros educativos no se ofrecen condiciones favorables para hacer compatibles estudios y deporte. De hecho, señalaron los alumnos, que el centro no les ofrecía el apoyo adecuado a su condición de estudiante con necesidades educativas específicas, ni tampoco el profesorado en general tenía en

consideración su situación particular y aplicaba medidas que dieran respuesta a las dificultades para alternar estudios y deporte. Coincidimos con Márquez, Salguero y Tuero (2003) o Puig y Vilanova (2006) cuando señalan que la falta de medidas de apoyo y los problemas para compatibilizar los procesos de aprendizaje y la actividad deportiva, obliga a un sobre-esfuerzo en los jóvenes, que no siempre consiguen gestionar de manera efectiva, lo que provoca con frecuencia situaciones de estrés, bajo rendimiento académico, desmotivación, etc. Los resultados del modelo predictivo son esclarecedores, en tanto ayudan a identificar factores que facilitan la compatibilidad entre estudios y deporte (el apoyo de club y federaciones, la ayuda de amigos y compañeros, la posibilidad de flexibilizar las fechas de las evaluaciones, etc.).

Aplicaciones prácticas

Como se ha puesto de manifiesto, para muchos estudiantes resulta complicado compatibilizar los estudios con la práctica deportiva. Esto hace necesario introducir las medidas necesarias que hagan posible un desarrollo equilibrado de ambas actividades. Medidas de compatibilidad que se deben amparar en la aplicación del Real Decreto 971/2007 sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento o del Estatuto del Estudiante Universitario (Real Decreto 1791/2010), donde se reconocen los derechos que tienen los deportistas a recibir la atención específica para poder continuar sus estudios. A través de estos apoyos, se debe conseguir que la actividad deportiva sea una parte importante del proceso de formación, puesto que a través de la misma se potencian muchas habilidades y competencias de relevancia para la vida social (responsabilidad, trabajo en equipo, planificación, toma de decisiones, etc.).

De entre estas medidas, destacamos la importancia que tienen los sistemas de orientación y los planes de tutoría personalizada, para facilitar la compatibilidad de la actividad

académica y deportiva. La implantación de programas de orientación específicos para estos estudiantes y la designación de tutores académicos que realicen labor de mediación con los centros, puede ayudar a que continúen sus estudios sin renunciar al deporte. No solo puede ser importante la labor del tutor directamente con el estudiante, guiándole en la gestión de su proceso de aprendizaje, sino también con los padres, ayudándoles a ver la problemática de los hijos desde una perspectiva amplia y asesorándoles en la resolución de problemas.

Conclusiones

Como conclusión de esta investigación, cabe destacar que los estudiantes de secundaria que practican deporte de alta competición tienen dificultades para conciliar ambos procesos y para atender de forma paralela las exigencias de la formación y la actividad deportiva. La escasez de tiempo, la rigidez de los programas, el estrés que genera esta doble actividad, etc. pueden influir en el logro de las metas personales y derivar hacia situaciones de fracaso académico o abandono de la práctica deportiva. Por todo ello y atendiendo a los resultados obtenidos, sería necesario que en los centros de secundaria se adoptaran las medidas necesarias para favorecer la armonización entre estudios y deporte. Contar con recursos tecnológicos adecuados, facilitar la educación a distancia, asignar tutores personales, permitir que estos estudiantes sigan su propio itinerario formativo, adaptándolo a sus posibilidades (sin que ello suponga una rebaja en el logro de los resultados de aprendizaje) o la convalidación de asignaturas a través de la actividad deportiva, son algunas soluciones para hacer más compatible estudios y deporte. Al mismo tiempo, sería importante que las propias federaciones e incluso los entrenadores, actuaran como mediadores con los centros de secundaria, en la resolución de los problemas que afectan a los estudiantes que practican deporte de alta competición.

Referencias bibliográficas

1. Álvarez, M., Bizquera, R., Espín, V., y Rodríguez, S. (2007). *La madurez para la carrera en la Educación Secundaria*. Madrid: EOS.
2. Álvarez, P. (2002). *La función tutorial en la universidad; una apuesta por la mejora de la calidad de la enseñanza*. Madrid: EOS.
3. Álvarez, P., y López, D. (2013). Tutoría académica personalizada para estudiantes universitarios deportistas de alto nivel. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 14 (2), 239-253.
4. Álvarez, P., Pérez-Jorge, D., López, D., y González, A.I. (2014). Transición y adaptación a los estudios universitarios de los deportistas de alto nivel: la compleja relación entre aprendizaje y práctica deportiva. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25 (2), 74 – 89.
5. Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid, Dykinson.
6. Cabrera, L., Bethencourt, J.T., Álvarez, P., y González, M. (2006). El problema del abandono de los estudios universitarios. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 12 (2), 171-203.
7. Coe, R., y Merino, C. (2003). Magnitud del efecto: una guía para investigadores y usuarios. *Revista de Psicología de la PUCP*, XXI (1), 146-177.
8. Cohen, J. (1969). *Statistical power analysis for the behavioral Sciences*. New York: Academic Press.
9. Edo, J. A. (2001). *Adolescencia y Deporte en el Principado de Andorra*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.
10. García, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
11. Grissom, J.B. (2005). *Aptitud física y rendimiento académico*. California: Department of Education.
12. Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.
13. Hernández, R., Fernández-Collado, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.
14. Leglise, M. (1997). Problematique de la pratique de la GRS au haut-Niveau: quelques la GRS au haut Niveau: quelques aspects médicaux et physiologiques. *Les Cahiers de l'Insep*, 18-19.
15. López, C., Conde, E., Barriopedro, M., y Gallardo, L. (2014). Eficacia

- en la aplicación de las medidas de formación para los deportistas de alto nivel en el territorio español. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (1), 41-8.
16. López, C., Barriopedro, M., Conde, E., Sánchez, J., Ubago, E., y Gallardo, L. (2015). Análisis de las barreras percibidas por los deportistas de élite españoles para acceder a los estudios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15 (1), 265-274.
 17. Macarro, J., Romero, C., y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato en la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
 18. Márquez, S., Salguero, A., y Tuero, C. (2003). Adaptación española del cuestionario de causas de abandono en la práctica deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Revista Digital*, 8, 56.
 19. McMillan, E. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. Madrid: Pearson (5ª Edición).
 20. Moreno, J. A., Cervelló, E., y Borges, F. (2010). *20 estrategias para aumentar la motivación en programas de ejercicio físico*. Sevilla: Wanceulen.
 21. Morilla, M., Gamito, J.M., Gómez, M.A., Sánchez, J., y Valiente, M. (2004). Estudios de las dificultades que encuentran los deportistas jóvenes de élite en el desarrollo de su vida personal, social, académica y deportivo – competitiva. *Revista Digital*, 10 (74).
 22. Nuviala, A., y Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19), 295-307.
 23. Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borràs, P.A., y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts de Educación Física y Deporte*, 81, 5-11.
 24. Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.
 25. Pérez, J., Calbet, D., Sánchez, E.M., Moral, A., y Xandri, I. (2005). Susceptibilidad al castigo y a la recompensa, práctica deportiva y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 74, 7-13.
 26. Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento.
 27. Real Decreto 1791/2010, de 30 de diciembre, por el que se aprueba el Estatuto del Estudiante Universitario.
 28. Rodríguez, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Ediciones Nobel.
 29. Ruiz, G., Salinero, J.J., y Sánchez, F. (2008). Valoración del perfil socio-demográfico en el triatleta: el ejemplo de Castilla-La Mancha: nivel de implicación y entorno. *Apunts de Educación Física y Deporte*, 92, 5-14.
 30. Santana, L.E., Feliciano, L.A., y Jiménez, A.B. (2009). Autoconcepto académico y toma de decisiones en el alumnado de bachillerato. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 20 (1), 61-75.
 31. Sobrado, L. (2007). La tutoría educativa como modelo de acción orientadora: perspectiva del profesorado tutor XXI. *Revista de Educación*, 9.
 32. Suárez, M. (2005). *El grupo de discusión. Una herramienta para la investigación cualitativa*. Barcelona: Laertes.
 33. Toregrosa, M., Sánchez, X., y Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215-228.
 34. Urbina, S., y Mirando, N. (2004). *Niños deportistas tiene mejor rendimiento escolar*. Extraído el 24 de septiembre de 2015 de <http://www.reduc.cl/raes.nsf/PgRecortesPorAutor?OpenPage&Start=21.7&Count=30&Expand=21.7>.
 35. Wylleman, P., y Lavalée, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (ed.), *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective* (507-527). Morgantown, NTW; Fitness Information Technology.

