

2023

FOMENTO DEL DEPORTE EN EL
ÁMBITO DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LA PLATA (UNLP)
COMO HERRAMIENTA DE MEJORA
EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO Y
LA SALUD

Trabajo Final de Práctica Tutoriada

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES
Especialización en Gestión Universitaria

Autor: Lic. Natalia Andrea López
natalialopez@gsuite.fcnym.unlp.edu.ar

Tutor: Dr. Silvio Claudio Suasnábar

Introducción:

La historia de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP) comienza a gestarse a fines del siglo XIX, cuando el entonces senador bonaerense Rafael Hernández impulsó la iniciativa de crear una Universidad que diera respuesta a las renovadas necesidades de formación científica, técnica y cultural que manifestaban las jóvenes generaciones que comenzaban a habitar la recién fundada ciudad de La Plata, nueva capital de la provincia de Buenos Aires. Recién en 1905 fue nacionalizada por el doctor Joaquín Víctor González, con la intención de integrar la interpretación tradicional del término Universidad visto como ámbito natural del saber, con la nueva conceptualización del conocimiento científico de la época, de base experimental, social y artística en sus distintas expresiones.

A sus 117 años de existencia, sigue siendo pionera en estudios y desarrollos culturales, artísticos y científicos, lo que le ha proporcionado el prestigio que la sitúa entre las principales del país, del continente y del mundo, siendo la enseñanza, la investigación y la extensión sus pilares básicos.

Actualmente la oferta académica de la UNLP incluye 17 facultades, donde se dictan 111 carreras de grado (157 títulos) y donde estudian 110 mil alumnos. De sus aulas egresan anualmente alrededor de 6.000 estudiantes. También ofrece 170 carreras de posgrado (el 85% están acreditadas o en trámite, por la Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria –CONEAU–) y unos 500 cursos de posgrado.

Parte crucial de las actividades que desarrolla la UNLP consiste en brindar asistencia y contención a sus estudiantes, a través de programas y políticas orientadas no solo a la satisfacción de sus necesidades básicas, sino también a la oferta de actividades no académicas. A través de las políticas de bienestar estudiantil, la UNLP dirige su atención a diversas áreas que resultan necesarias para mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Estas políticas de bienestar conciben el paso de un alumno por la universidad como un proceso integral entre la formación de grado y la realización personal. Dentro de este marco, que excede lo estrictamente académico, es que la UNLP ofrece actividades y espacios destinados a diversas actividades y propuestas deportivas, como torneos, Olimpíadas Estudiantiles, la Maratón de la UNLP, etc.

De todas estas actividades se encarga la Dirección General de Deportes, que es una dependencia de la UNLP destinada a satisfacer las necesidades de actividad física tanto en el ámbito del deporte recreativo como en el competitivo. La sede de todas sus actividades es el Campo de Deportes, inaugurado en 1946 y que cuenta con una pista de atletismo, una cancha de fútbol 11 y otra de 9, dos de tenis de cemento; dos

gimnasios cubiertos, un polideportivo con canchas de básquet, vóley, fútbol de salón y handball, tres canchas al aire libre de vóley, una de handball, dos de básquet, dos frontones para practicar pelota paleta, una piletta olímpica y dos piletas más pequeñas. Las instalaciones se completan con vestuarios con duchas con agua caliente, un sector de mesas para picnic, buffet y un consultorio médico, también equipado para la rehabilitación kinesiológica. Durante el receso de verano, también es sede de la Colonia de Vacaciones.

La UNLP entiende la importancia que el deporte tiene no solo como aspecto vital en la salud de las personas, sino que también lo concibe como una herramienta fundamental para la socialización, no solo de sus estudiantes sino de toda la comunidad de La Plata, y por ello ofrece el marco acorde para satisfacer la demanda de deportistas de la ciudad de La Plata, ya que quienes participan de sus equipos deportivos no son solo estudiantes de alguna de sus carreras de grado¹.

Objetivos:

Este trabajo tiene como finalidad indagar la opinión de los estudiantes de la UNLP sobre los posibles beneficios de la práctica de deportes en relación al desempeño académico, y las posibles dificultades que estos encuentran durante el trayecto de su carrera, tanto académica como deportiva. Se busca llegar a ello analizando la influencia de la práctica sostenida del deporte en relación con el desarrollo cognitivo, la determinación de la existencia de factores intervinientes en dicha práctica que aporten beneficios para el desempeño académico, y la indagación de la existencia de variaciones de estos beneficios cognitivos con respecto al género y/o rango etario.

Marco teórico:

Ya desde la etapa de la adolescencia, los individuos comienzan a transitar una serie de cambios físicos, psicológicos, morales y emocionales que los predisponen a modificar sus hábitos y estilo de vida. Esto, sumado a la gran disponibilidad de aparatos tecnológicos de comunicación que nos ofrece la vida moderna, hace que los jóvenes pasen gran cantidad de horas frente a las pantallas, ya sea de televisores, computadoras, teléfonos inteligentes o juegos de consola, sumergiéndolos en un estado de sedentarismo que parece aumentar día a día. La práctica de actividades físicas desciende progresivamente conforme aumenta la edad del adolescente, así como también aumenta el riesgo de consumo de sustancias nocivas para la salud que

¹ La UNLP posee equipos deportivos que están conformados por cualquier persona de la comunidad que quiera participar en ellos, sean estos estudiantes o no. Su funcionamiento es semejante a los de los clubes de barrio, en cuanto a inscripciones y pago de cuota.

repercuten de manera negativa tanto en el rendimiento como en la motivación de los adolescentes (González y Portolés 2014).

Existe evidencia teórica que indica que el ejercicio físico tiene también una fuerte influencia en factores como los estados emocionales, que no se habían considerado anteriormente, tales como la ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, y son apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deportiva. De allí lo importante de considerar a la actividad deportiva como un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud para poblaciones infanto-juveniles con y sin patologías específicas, como las referidas a dificultades de aprendizaje, síntomas de hiperactividad, deficiencia mental y conducta disocial (Ramírez, Vinaccia y Suárez 2004).

Entonces, ¿Existe posibilidad de revertir la tendencia de los jóvenes a abandonar las prácticas deportivas? ¿Qué puede hacerse desde las universidades para frenar esta baja masiva de deportistas al ingresar a una carrera universitaria y lograr que continúen motivados?

Para responder a esta incógnita es necesario conocer cuáles son los factores que predisponen, facilitan o perjudican la práctica de las actividades deportivas de los estudiantes universitarios, ya que si además adicionamos el hecho de que en la etapa universitaria, el tiempo de ocio o esparcimiento se vuelve mucho más limitado a causa de la carga de estudio, su actividad deportiva tiende a desaparecer por completo. Pavón Lores (2006) menciona que la experiencia deportiva en la universidad contribuye a desarrollar, mantener e incrementar los niveles de compromiso personal con las prácticas físico-deportivas, convirtiéndose en un predictor del nivel de dedicación que los individuos le destinarán en la edad adulta, ya que a partir de los 17-18 años es cuando comienza a decaer la adherencia a ellas.

El deporte en sí mismo es una disciplina compuesta de una multiplicidad de aristas. Desde el punto de vista social, el deporte y la actividad física son grandes generadores de redes y contribuyen enormemente a la integración social de la población, convirtiéndolos en verdaderos instrumentos de socialización y reconstrucción del tejido social. Otro punto importante a considerar es que durante la adolescencia comienzan y/o se incrementan las conductas y aprendizajes externalizantes (carácter antisocial, agresividad, violencia, etc.) e internalizantes (timidez, ansiedad social, etc.) que tienen una relación directa con el bajo rendimiento. La actividad física no solo representa un beneficio para el rendimiento académico, sino que también influye negativamente con estas conductas que se asocian a los problemas de rendimiento, como ciertos vicios

(consumo de drogas, alcohol, tabaco, etc.). Ser activo ejerce en los adolescentes un efecto protector y preventivo frente a conductas poco saludables, mientras que ser sedentario es un factor de riesgo para la frecuencia de consumo de sustancias nocivas (González y Portolés 2014).

Desde otro ángulo, también sabemos que la práctica de actividades físicas y deportivas de manera intensa y sistemática constituye un importante factor de protección de la salud, previniendo diversos trastornos, debido a los beneficios fisiológicos y psicológicos con los que se asocia. Los trabajos de revisión consultados expresan en su mayoría que los estudios son concluyentes en cuanto al beneficio que el deporte y/o la actividad física aportan al desarrollo cognitivo, pero más aún, a la salud en general. Estudios como los mencionados en el trabajo de Martín Martínez (et al., 2015) también sugieren que la actividad física desarrollada en contexto deportivo tiene un impacto cerebral positivo, debido a la gran implicación cognitiva que desarrolla en estas situaciones, e incluso por las implicaciones socioemocionales que conlleva.

Según Khan y Hillman (2014), los estudios en humanos sugieren que la actividad física puede prevenir la pérdida de tejido cerebral relacionada con la edad y también puede asociarse positivamente con la salud del cerebro y la función cognitiva en los niños. La infancia representa un período crítico en el crecimiento del cerebro, caracterizado por la maduración prolongada de las estructuras involucradas en la función ejecutiva y la memoria relacional, así como por la optimización de las funciones de los circuitos cerebrales destinados a apoyar las operaciones del cerebro adulto.

Por otro lado, también se encuentran trabajos como el de Jiménez Vaquerizo (2019), quien revisó estudios de intervención en niños en etapa escolar, y considera que la evidencia del efecto beneficioso de la actividad física en el rendimiento cognitivo no es concluyente, al menos considerando lo estrictamente académico. Él sugiere que es necesario realizar estudios de intervención de alta calidad, que incluyan estudios experimentales sobre las características de la actividad física (tipo, intensidad, duración, etc.), de otros moderadores relevantes (género, edad, nivel socioeconómico) y demás factores subyacentes. En dicho trabajo se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Según explica, existe evidencia que ha indicado que el ejercicio físico puede ser una forma eficaz de preservar la salud cerebral y la función cognitiva en condiciones normales o de enfermedad, incluso proteger contra el deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas, pero se necesitan más investigaciones para establecer cuáles formas de ejercicio son más atractivas y tienen mayores efectos sobre el rendimiento cognitivo y académico.

Compartiendo lineamiento con Jiménez Vaquerizo, también pueden encontrarse revisiones como la de Reloba, Chiroso y Reigal (2016), quienes concluyen que “la actividad física tiene una influencia positiva sobre los procesos cognitivos del discente si bien estos efectos no parecen ser apreciables en su rendimiento académico a corto plazo. La utilización del rendimiento académico como variable utilizando calificaciones escolares parece poco acertada, teniendo la mayoría de los artículos consultados al respecto resultados débiles o nulos. Por otro lado, parece existir una fuerte relación entre intensidad de actividad física y funciones ejecutivas, por lo que más investigación resultaría de gran interés para la comunidad científica”. Es probable que tanto en el trabajo de Jiménez Vaquerizo (2019), como en el de Reloba, Chiroso y Reigal (2016) se encuentren resultados no concluyentes debido a que se necesite un tiempo de prácticas de actividad física más prolongado, para que repercuta positivamente sobre el rendimiento y desarrollo cognitivo, ya que en ambos casos se basan en investigaciones y revisiones efectuadas en plazos de hasta dos años de duración.

Son numerosos los factores que deben considerarse al hablar sobre el rendimiento académico de los estudiantes. Según Benítez, Giménez y Osicka (citados en Edel Navarro, 2003), los factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos, son los factores que se analizan en mayor o menor grado cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo influyen en él. Por otro lado, Jiménez (citado en Edel Navarro, 2003) plantea que “se puede tener una buena capacidad intelectual y unas buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado”, y es innegable que en el ámbito de la educación formal, las habilidades cognitivas son cruciales para el rendimiento académico.

Con respecto a esto, Edel Navarro (2003), continúa explicando que la complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización. En ocasiones se la denomina aptitud escolar, desempeño académico o rendimiento escolar, pero generalmente las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas. Este autor conceptualiza al rendimiento académico como un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. Lo anterior en virtud de destacar que el rendimiento académico es una intrincada red de articulaciones cognitivas generadas por el hombre, que sintetiza las variables de cantidad y calidad como factores de medición y predicción de la experiencia educativa y que contrariamente de reducirlo como un indicador de desempeño escolar, se considera una

constelación dinámica de atributos cuyos rasgos característicos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje. Por otro lado, también existen opiniones como la de Reloba, Chiroso y Reigal (2016), quienes sostienen que la utilización del rendimiento académico como variable utilizando las calificaciones parece poco acertada, ya que para la mayoría de los estudios consultados, los resultados obtenidos fueron débiles o nulos.

Otros autores como León, Muela Martínez, García León, Augusto y López Zafra (citados por González y Portolés 2014), han definido al rendimiento académico como la productividad del sujeto, el producto final de la aplicación de su esfuerzo, matizado por sus actividades, rasgos y la percepción más o menos correcta de los cometidos, o de forma más concisa, el producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros de enseñanza, y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares. Este indicador del nivel educativo adquirido, que se basa en los alcances de una dimensión cualitativa expresada a través de datos cuantitativos, es utilizado prácticamente en la totalidad de los países; y ha sido, sigue y probablemente seguirá siendo las calificaciones. Cascón (citado por González y Portolés 2014) manifiesta que éstas, a su vez, son reflejo de las evaluaciones y/o exámenes donde el alumno ha de demostrar sus conocimientos sobre las distintas áreas o materias que el sistema considera necesarias y suficientes para su desarrollo como miembro activo de la sociedad. A los efectos de la integración de conceptos de este trabajo, se decide coincidir con esta interpretación de rendimiento académico.

Por otro lado, entenderemos a la actividad física como los movimientos conscientes sin finalidad competitiva, tal como lo define la Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deporte 2021. Dichos movimientos persiguen el objetivo de mantener, desarrollar o mejorar la condición física de quien los lleva adelante. Ejemplos de estas prácticas pueden ser: caminar, correr, andar en bicicleta, bailar, nadar, yoga, pilates, spinning, musculación, crossfit y otras. De la misma fuente, tomaremos como válida la definición de deporte, entendido como el conjunto de acciones motrices individuales o grupales, de carácter lúdico, realizadas con un fin competitivo formal o informal, basadas en determinadas reglas que propician y caracterizan a la disciplina deportiva como tal. Los ejemplos de estos deportes pueden ser: artes marciales, atletismo, básquet, boxeo, fútbol, handball, hockey, natación, pádel, rugby, tenis, vóley y otros.

Debido a la similitud de resultados tanto en los aspectos cognitivo, social y psicológico que resulta de la práctica de las Actividades Físicas como de los Deportes, y únicamente con la intención de simplificar la denominación a un factor común, es que se decide

unificar, a los fines de este trabajo, los términos Deportes y Actividades Físicas (D/AF) como una práctica semejante y/o equivalente.

Análisis:

Análisis FODA:

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> ● La UNLP está posicionada en diversos rankings como la 2da. mejor universidad del país. ● Cuenta con una amplia capacidad estructural y profesional para absorber una gran demanda de estudiantes que quieran practicar deportes. ● Posee capacidad económica para desarrollar o implementar programas que incentiven y fomenten las prácticas D/AF a través de becas, ayudas económicas, etc., a fin de mejorar el rendimiento académico. ● Cuenta con la posibilidad de otorgar créditos académicos y/o apoyar los proyectos de doble carrera, como por ejemplo FeDUA (el cual propone ayudar a deportistas y estudiantes en edad universitaria y preuniversitaria, para que puedan desarrollar su trayectoria deportiva y académica sin tener que elegir entre una de ellas). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ausencia de reglamentaciones que otorguen facilidades académicas a los estudiantes para representar a la UNLP en sus equipos competitivos. ● Difusión insuficiente y/o poco eficaz de las actividades y deportes que ofrece la UNLP. ● Escasa disponibilidad de horarios de entrenamientos de los deportes para cubrir un mayor número de deportistas. ● Inexistencia de equipos deportivos dedicados únicamente a fines recreativos.
Amenazas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> ● El aumento exponencial de inscriptos año a año amenaza con impedir el cumplimiento de la demanda de los servicios sociales que presta la UNLP. ● La baja en el rendimiento académico puede elevar el número de deserciones, lo que consecuentemente podría bajar el posicionamiento de la calidad de la UNLP. ● La crisis económica que atraviesa el país puede ocasionar recortes en el presupuesto universitario, y esto se vería reflejado inevitablemente en recortes en las áreas de bienestar estudiantil. 	<ul style="list-style-type: none"> ● La existencia de numerosos estudios que confirman el beneficio del deporte en el desarrollo cognitivo, apoyando la premisa que buscamos fomentar en este trabajo. ● Sumo interés por parte de los estudiantes de practicar una variedad más amplia de deportes, lo que aseguraría su participación en un equipo, y permitiría llegar a una mayor cantidad de estudiantes, que quizás hoy no practican ninguno porque aún no conocen uno de su preferencia. ● Si aumentara el número de deportistas y se invirtiera en un entrenamiento adecuado y de calidad, la UNLP podría contar con deportistas de élite que contribuyan a mejorar los resultados en las competencias.

Desarrollo:

Para desarrollar la investigación del presente trabajo, se utilizó en primera instancia el análisis del material bibliográfico. Posteriormente se diseñó un cuestionario que fue entregado a modo de entrevista, a cinco profesores de Educación Física propuestos por el Prof. Javier Orlandoni, Director de Deportes de la UNLP.

Estos entrevistados se desempeñan actualmente dentro del ámbito de los equipos representativos de la UNLP en diferentes deportes, a saber: *rugby*, (Prof. en Educación Física, Instructor World Rugby, entrenador de rugby y Coordinador de deporte Federado Universitario), *básquet* (Prof. de Educación Física UNLP, entrenador de básquet), *fútbol* (profesor en Educación Física UNLP, preparador físico del selectivo de fútbol y coordinador del programa "Estación Roble" - actividades deportivo-recreativas), *atletismo* (Prof. en Educación Física, entrenador nacional de atletismo, a cargo del equipo de atletismo) y *hockey* (Prof. en Educación Física UNLP, en período de entrega de tesis para recibirse de Lic. en Kinesiología y Fisiatría, Coordinadora del área de hockey). Estas entrevistas versan sobre los diversos factores que consideran determinantes para establecer una relación, ya sea esta positiva o negativa, entre el deporte/actividad física (D/AF) con el rendimiento académico (RA), la influencia de la disciplina como herramienta de mejora para ambos, los condicionantes que llevan a los estudiantes a abandonar o sostener sus prácticas deportivas durante su recorrido en la universidad, etc.

Estas entrevistas arrojaron resultados afirmativos y similares entre ellos en cuanto a si creen que el deporte mejora el rendimiento académico de los estudiantes, y en su mayoría aseguran estar convencidos de que es así. Recalcan aspectos como la disciplina, que se transforma en hábitos y a largo plazo mejora el trayecto universitario; la planificación necesaria para alcanzar los niveles y/u objetivos planteados, tanto en el deporte como en la carrera universitaria; y el trabajo en equipo que aporta un marco de contención para aquellos estudiantes que llegan desde otras ciudades a estudiar a nuestra universidad.

La disciplina juega un papel importantísimo dentro de la relación D/AF - RA. "El deporte es fiel reflejo de que para llegar a alcanzar un objetivo, debemos transitar un proceso con mucha dedicación, tiempo y esfuerzo, al igual que al transitar su periodo académico", expresa uno de los profesores. En sintonía con esto, otro de ellos cree que el orden y la sistematicidad son inherentes tanto en lo académico como en lo deportivo.

En todos los casos, opinan que la práctica sostenida de D/AF influye positivamente en el desarrollo cognitivo a lo largo de la carrera universitaria, incluso posteriormente a ella.

Uno de ellos asegura que a través de los años, los estudiantes más comprometidos con su equipo son aquellos que logran graduarse antes y consiguen desarrollarse profesionalmente. La profesora de hockey afirma que varios estudios científicos demuestran el vínculo entre las mejoras cognitivas en personas que realizan actividad deportiva regular. Ella cree que este es un aspecto posible de trabajar en todas las franjas etarias, ya que los beneficios existen en cualquier etapa trabajada. En función del cuadro inicial de desarrollo cognitivo de cada individuo, debería evaluarse el o los alcances de esos beneficios. Esto es a su criterio, indistinto al género. El resto de los profesores declara que el deporte mejora las capacidades cognitivas, independientemente de la edad y el género.

Con respecto a los factores que influyen en el sostenimiento de los D/AF en los estudiantes universitarios, los profesores destacan factores como la tradición familiar, el sentimiento de pertenencia a determinado grupo durante la adolescencia, el intento de generar nuevos lazos de pertenencia dentro de la universidad (sobre todo en estudiantes que provienen del interior), la necesidad de continuar una actividad que han tenido la posibilidad de realizar desde pequeños, etc. Asimismo, la falta de tiempo y la distancia de las instalaciones deportivas son los factores que mayormente influyen en el abandono del D/AF. También enfatizan los factores económicos y la falta de compromiso con el deporte.

Por último, los profesores fueron consultados sobre las motivaciones que llevan a los estudiantes a abandonar las prácticas de D/AF, y aquí también los resultados fueron muy similares. Al ya mencionado abandono por falta de tiempo, se le adiciona la imposibilidad de modificar los horarios de cursadas o fechas de exámenes que en muchos casos se superponen con los entrenamientos o competencias, a pesar de formar parte de los equipos oficiales de la universidad.

Finalizada la etapa de entrevistas y con base en las respuestas surgidas de estas, se elaboró el cuestionario que posteriormente fue enviado a los estudiantes.

En esta segunda instancia, se recolectó la información mediante encuestas. Para la selección de la muestra se utilizó el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado. Para analizar la muestra se dividió la población en dos grupos:

- El primer grupo está conformado por estudiantes universitarios de diferentes carreras de grado de la UNLP, que integran los diferentes equipos deportivos que la representan oficialmente. A este grupo se lo denominará “*deportistas*”.

Para acceder a este grupo se solicitó la difusión de la encuesta a través de las listas de difusión de deportistas universitarios, agrupados por la Dirección de Deportes de la UNLP, y con participación voluntaria.

- El segundo grupo lo conformaron estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo y de la Facultad de Ciencias Exactas, ambas pertenecientes a la UNLP. A los fines de este trabajo a este grupo se lo denominará como “*no deportistas*”.

Este grupo fue seleccionado como grupo de control (debido a que en él puede haber estudiantes que practiquen D/AF o no), y se accedió a estos estudiantes a través de listas de difusión de la Dirección de Asuntos Estudiantiles, Centro de Estudiantes y cuentas de Instagram de dichas facultades. También su participación fue voluntaria.

La finalidad de esta encuesta fue proporcionarnos información proveniente de un grupo de estudiantes que practican deportes con regularidad, y de otro que puede o no, practicar deportes. El cuestionario contiene preguntas similares a las realizadas en las entrevistas a los profesores, pero con la intencionalidad de recabar información de la problemática desde el punto de vista de los estudiantes. Los cuestionarios distribuidos entre *deportistas* y *no deportistas* reflejaban iguales preguntas, a excepción de la pregunta 1, donde a los *deportistas* se les preguntaba la facultad de procedencia, y a los *no deportistas* su estado de condicionalidad como alumno regular. El cuestionario contenía preguntas de respuesta cerrada, pero una de ellas era de tipo abierto, para marcar todas las opciones que considere válidas. Por último se les pidió desarrollar una respuesta donde puedan expresar libremente su opinión.

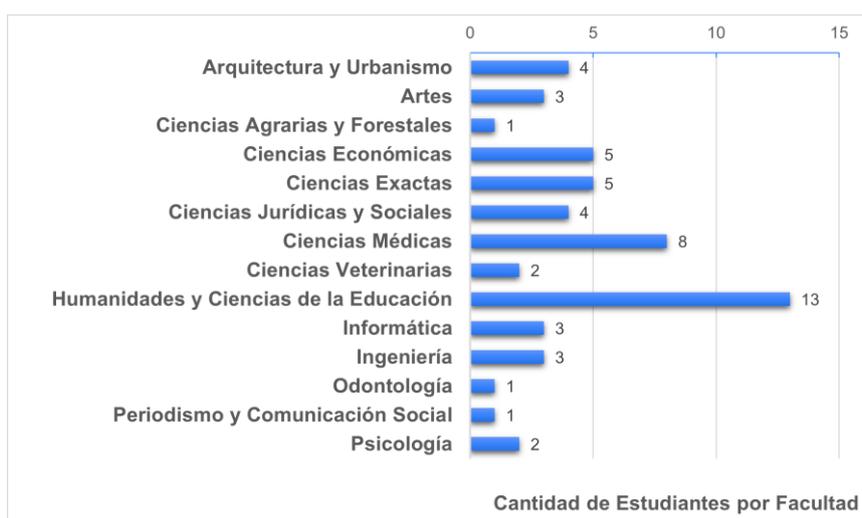
Se tomó la decisión de no utilizar en los formularios la variable respecto al sexo/género, debido a que de haberla incluido, la cantidad de variables de la identidad de género que pudieran surgir podría representar un inconveniente al momento de interpretar los resultados, fundamentalmente por el reducido tamaño de la muestra. La decisión es solo a los fines prácticos de la evaluación del trabajo y no debido a una decisión conceptual. A pesar de haber tomado esta decisión, igualmente se consultaron los informes *Deporte y actividad física en clave comparativa*, la *Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deporte 2021* (ENAFYD 2021) y *Hábitos deportivos y de actividad física en Argentina* (todos realizados por el Observatorio Social del Deporte); y según los resultados reflejados en esas encuestas, los hombres tienden a realizar más deporte y actividad física que las mujeres, pero en términos comparativos, esa superioridad no se expresa de la misma forma en cada uno de las poblaciones encuestadas y, al mismo tiempo, en la mayoría de los casos presentan una tendencia hacia la disminución de la brecha. En Argentina, comparando los datos actuales con los registrados por la ENAFYD 2009, se

ha registrado de forma simultánea y equivalente un descenso del porcentaje de hombres y un ascenso del de mujeres en relación a la práctica de D/AF.

Resultados:

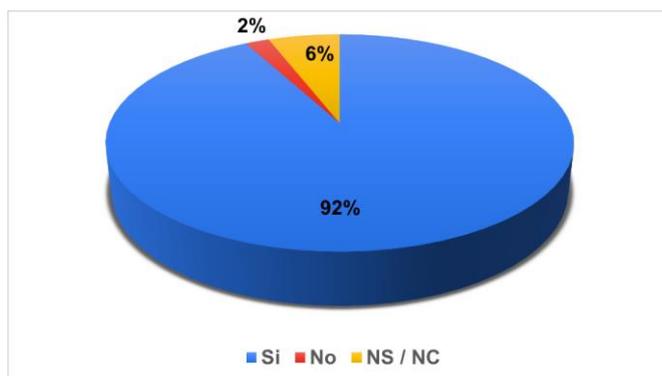
En el presente trabajo, las encuestas fueron enviadas y respondidas durante los meses de mayo y junio del año 2023. El número de *deportistas* encuestados fue de 55 estudiantes, y el de *no deportistas* fue de 51, dando un total general de muestra de 106 entrevistados. Los resultados obtenidos en los cuestionarios fueron los siguientes:

- En la pregunta 1 consultamos la facultad de procedencia de los estudiantes *deportistas*.



DEPORTISTAS: PREGUNTA 1 - ¿De qué facultad sos alumno regular?

Los estudiantes *deportistas* en su mayoría pertenecen a la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Esto se debe a que la carrera de Profesorado en Educación Física pertenece a esta facultad. En segundo lugar se posicionan los estudiantes de Medicina. El resto se encuentra distribuido de manera semejante entre las distintas facultades.



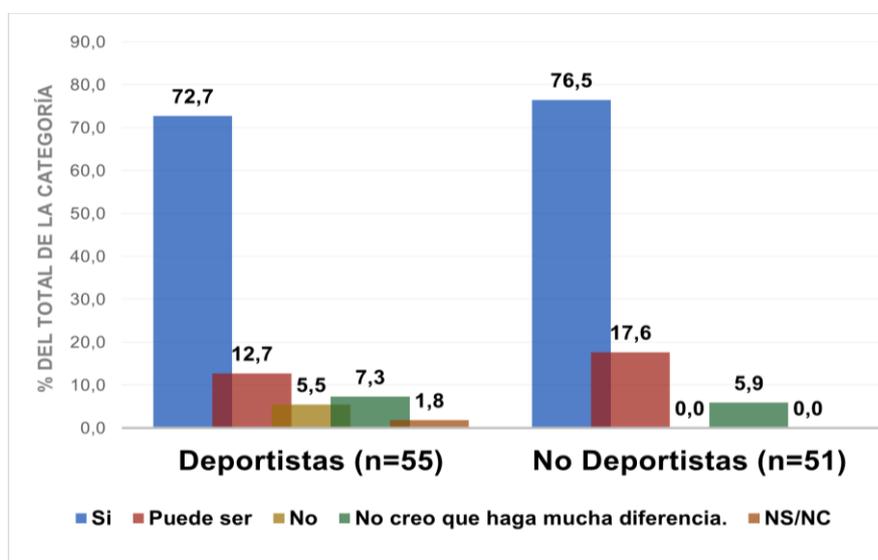
NO DEPORTISTAS: PREGUNTA 1- ¿Sos alumno regular?

En el caso de los *no deportistas*, se les preguntó si son alumnos regulares de su carrera, resultando en ambos casos (Facultad de Ciencias Exactas, y Facultad de Ciencias Naturales y Museo) un número elevado de respuestas afirmativas.

A partir del punto 2, las preguntas son iguales para los dos grupos. Los gráficos representan en el eje y, los resultados expresados como porcentaje del total de las categorías *deportistas* y *no deportistas*.

- En la pregunta 2 se les consulta su opinión sobre la relación entre la práctica deportiva y/o de actividades físicas y el rendimiento académico.

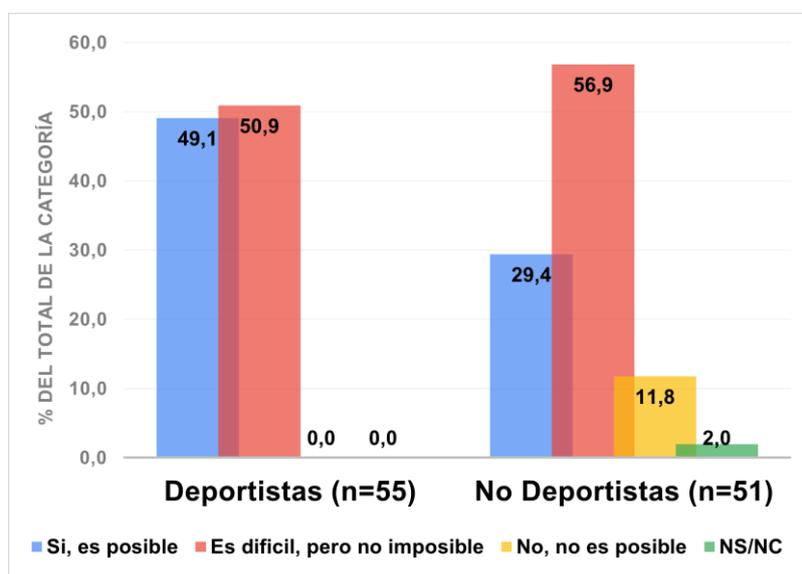
En ambos grupos se inclinaron entre un 85% (*deportistas*) y un 95% (*no deportistas*) a las respuestas con connotación positiva ("Si" + "Puede ser"). Resulta destacable que las inclinaciones por el "Si" son mayores en la categoría *no deportistas*, y que el 5,5% de los *deportistas* opinara que no cree que el deporte puede ayudar a mejorar el rendimiento académico.



PREGUNTA 2- ¿Creés que el deporte o la práctica de actividades físicas puede ayudarte a mejorar tu rendimiento académico?

- La pregunta 3 apunta a conocer la opinión de los estudiantes en cuanto a las posibilidades de mantener las prácticas deportivas en la etapa universitaria.

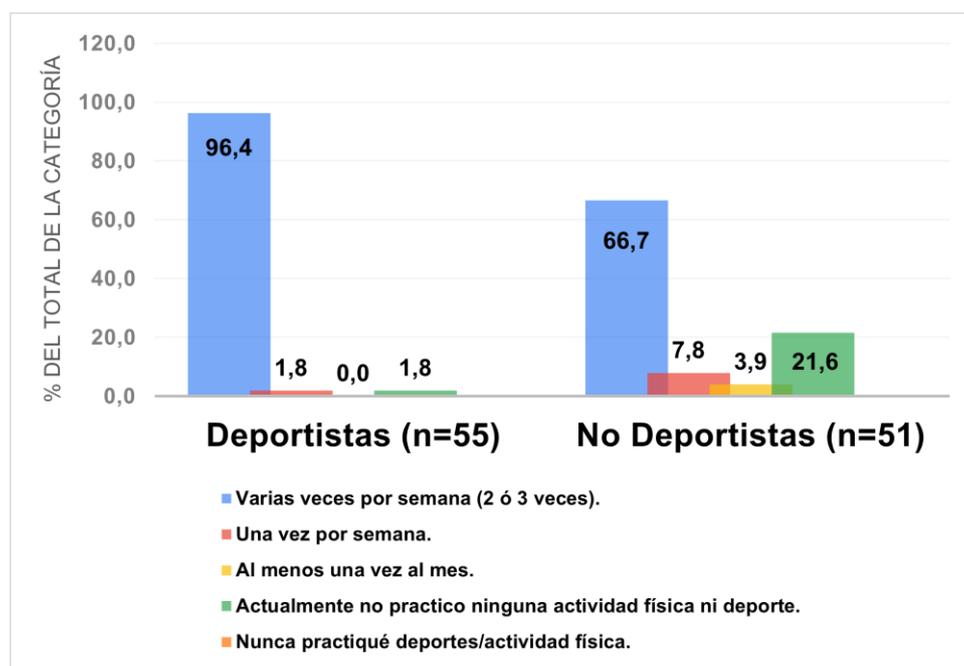
En el caso de los *deportistas* las respuestas son contundentes. El 100% se dirige a las dos opciones de respuesta que poseen una inclinación positiva ("Si, es posible" + "Es difícil, pero no imposible"). En el caso de los *no deportistas*, las respuestas se distribuyeron en las cuatro opciones posibles, aunque como en el caso de los *deportistas*, también optaron mayoritariamente por las respuestas positivas.



PREGUNTA 3- Desde tu propia experiencia, ¿es posible mantener la práctica regular de deportes durante la etapa universitaria?

- La pregunta 4 les solicita que refieran si practican o no actividades deportivas, y con qué frecuencia.

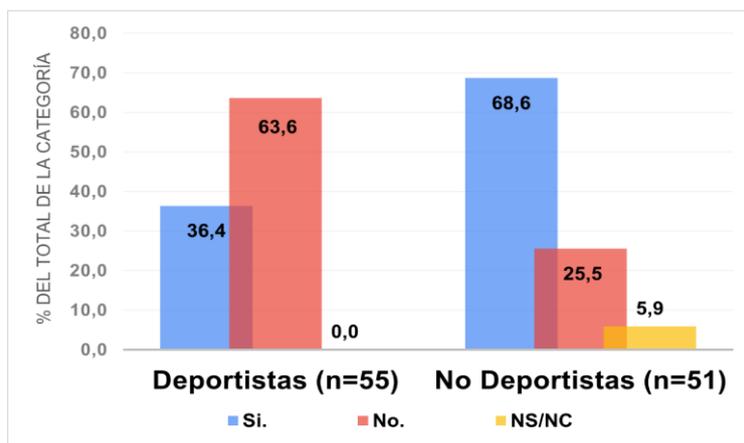
Lógicamente, casi el 97% de los *deportistas* expresó que practican deportes con regularidad (varias veces por semana), pero en el caso de los no deportistas también se inclinaron hacia la mayor frecuencia en un gran número (66,7%).



PREGUNTA 4- ¿Practicás deportes/actividad física regularmente?

- En la pregunta 5 se les consulta sobre si han tenido la necesidad de abandonar las prácticas deportivas durante el tránsito de su carrera universitaria.

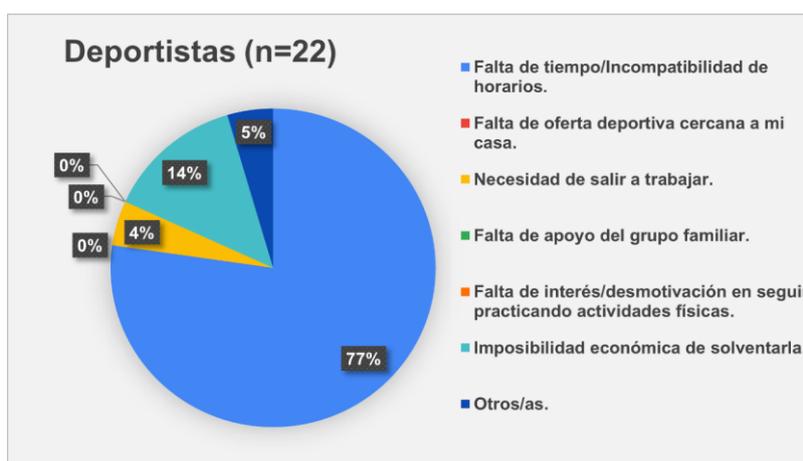
En este caso podemos ver que la mayoría de los *deportistas* se inclinaron hacia el “No”. El efecto inverso se aprecia en las respuestas de los *no deportistas* (68,6%), que se inclinaron hacia el “Si”.



PREGUNTA 5 - ¿Te has visto obligado a abandonar tu actividad física como consecuencia de estudiar una carrera universitaria?

- En la pregunta 6 se trata de profundizar los motivos de quienes respondieron en la pregunta anterior que se vieron obligados a abandonar su práctica deportiva al transitar su carrera universitaria. Aquí podían marcar cuántas opciones ellos consideren válidas.

En el caso de los *deportistas* se obtuvo un total de 22 respuestas. Los *no deportistas* aportaron 78 respuestas. En ambos casos la mayoría atribuyó ese abandono a la falta de tiempo y/o incompatibilidad con sus horarios. En el caso de los *deportistas* este resultado fue mucho más contundente (77%). Si bien los *no deportistas* se volcaron mayoritariamente hacia la falta de tiempo, el resto de las opciones presentaron valores bastante similares entre sí. En ningún caso se mencionó la falta de apoyo del grupo familiar.



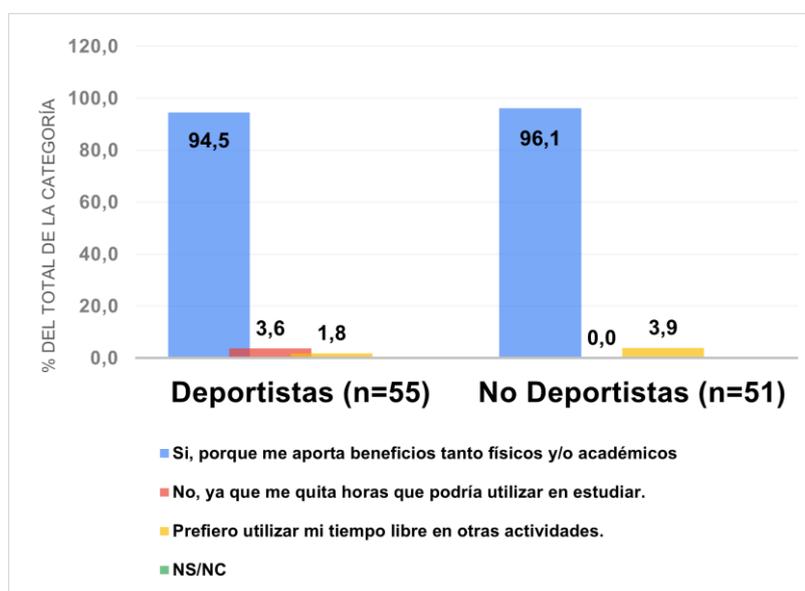
DEPORTISTAS: PREGUNTA 6 - Si respondiste que sí a la pregunta anterior, ¿Por qué factores tuviste que abandonar tu práctica deportiva/actividad física?



NO DEPORTISTAS: PREGUNTA 6 - Si respondiste que sí a la pregunta anterior, ¿Por qué factores tuviste que abandonar tu práctica deportiva/actividad física?

- En la pregunta 7 debían responder sobre la importancia que creen que tienen las actividades físicas y el deporte y por qué.

En ambas categorías, un promedio del 95% de los estudiantes opinaron que la práctica regular de actividades deportivas es importante, ya que les aporta beneficios tanto físicos como académicos. Un escaso porcentaje (solo el 1,8% de los *deportistas* y el 3,9% de los *no deportistas*) prefiere utilizar su tiempo libre en otras actividades, y otro más reducido (el 3,6% de los *deportistas*) cree que desperdician tiempo que podrían utilizar estudiando.



PREGUNTA 7 - ¿Te parece importante la práctica regular de actividades físicas? ¿Por qué?

- En la pregunta número 8 se les solicitaba a los estudiantes que propongán iniciativas que la UNLP podría implementar para incentivar la práctica de actividades deportivas. Allí los estudiantes tenían la oportunidad de plasmar sus necesidades y requerimientos, y de ello surgieron varios puntos en común entre los dos grupos encuestados.

En el caso de los *deportistas*, de los 49 estudiantes que respondieron esta pregunta, casi el 35% manifestó la falta de reconocimiento que solían padecer por parte de la institución a la hora de coordinar sus agendas entre cursadas y entrenamientos, y peor aún, en fechas de exámenes. Por otro lado, el 11% de ellos expresa la necesidad de ampliar los horarios de los entrenamientos o de las cursadas, para no verse en la necesidad de optar entre uno u otro. Otra de sus demandas más frecuentes (30% de los encuestados) es sobre la escasa difusión de las actividades que se realizan en el Campo de Deportes. También destacan, en casi el 15 % cada uno, la necesidad de mejorar y aumentar la infraestructura existente; y también de otorgar distintos tipos de ayudas económicas para facilitar las prácticas deportivas, ya sea mediante becas, bajando los precios de las actividades o medidas similares. Por último, se mencionó también la necesidad de organizar torneos recreativos (8%) y talleres de concientización sobre los beneficios del deporte (6%).

En el caso de los estudiantes *no deportistas* (46 estudiantes aportaron respuestas), las inquietudes vuelven a centrarse en la amplitud de horarios y la justificación de inasistencias para las prácticas y competencias deportivas (41% del total). La segunda cuestión que remarcan, también al igual que los *deportistas*, es la falta de difusión de las actividades del Campo de Deportes (23% de los encuestados). El 13 % de ellos, en su totalidad estudiantes *no deportistas* de Ciencias Naturales, expresaron la necesidad de contar con un gimnasio abierto también a la comunidad estudiantil, ya que el que actualmente posee la UNLP es solo para el uso del personal Docente y Nodocente. Los alumnos de Ciencias Naturales (11% del total) también hicieron notar que es necesario descentralizar las actividades del Campo de Deportes, ya que el traslado hasta allí es una inversión de tiempo extra en su ya reducido horario. Por último, también coincidieron con los *deportistas* en la necesidad de coordinar talleres de concientización sobre los beneficios del deporte (8,8%), y de organizar torneos con fines recreativos (6,5%).

Conclusiones y Propuesta:

A partir del análisis realizado en este trabajo sobre la importancia del deporte en la universidad, debemos considerar que la etapa universitaria es donde gran parte de los jóvenes abandonan las prácticas deportivas que venía realizando hasta ese momento.

En concordancia con la opinión de Chiva Bartoll y Domingo (2014), es necesario reforzar el papel vital que el deporte desempeña en la función de extensión universitaria, ya que ejerce como agente de extensión de los conocimientos, experiencias y valores desde la universidad hacia el resto de la comunidad, y es crucial para la formación integral del individuo para toda la vida. Pero esta visión no debe limitarse a la gran escala. Es fundamental adoptar medidas y acciones políticas que apoyen, y sobre todo, faciliten las prácticas de actividades físicas dentro del ámbito académico, no solo para mejorar sus calificaciones, sino también para disminuir el consumo de sustancias nocivas y evitar el sedentarismo y las conductas psicológicamente desadaptativas como adicciones, depresión, aislamiento social, etc. (González y Portolés, 2014).

Tal como hemos visto en los resultados arrojados tanto en las entrevistas a los profesores, como en las encuestas a los estudiantes, gran parte de ellos expresa la necesidad de generar algún recurso que le permita formar parte de alguna actividad deportiva, sin tener que resignar sus cursadas. Es por ello, que al momento de pensar las medidas y políticas que alienten al deporte, es esencial tomar en cuenta a los estudiantes en su calidad de deportistas representantes de la universidad. Es fundamental proporcionarle facilidades en cuanto a movilidad de horarios de cursadas y fechas de exámenes, para que no se interpongan con días de entrenamiento y/o de competencias oficiales. Los deportistas son amplios conocedores de las recompensas detrás del trabajo duro, pero no es de esperarse que su vida universitaria se convierta en tal sacrificio, que los obligue constantemente a optar entre mejorar su forma física o mental.

Si consideramos las capacidades profesionales y estructurales mencionadas en el análisis FODA con las que cuenta la UNLP, y adicionamos las actividades que actualmente desarrolla, no parece imposible lograr un acercamiento mayor a los estudiantes. En este aspecto, es importante también reforzar la tarea de difusión que realiza la Dirección de Deportes, ya que en el caso de los estudiantes *deportistas* y *no deportistas* refieren cierta falta de circulación de la información. Será preciso indagar en un futuro sobre este tópico, ya que quizás este no sea el caso, sino sólo que la información difundida no circule en los canales adecuados y que los jóvenes utilizan actualmente. Es de suma importancia que la UNLP alcance a todos los estudiantes, en todos los estratos socioeconómicos, ya que como manifiestan Chiva Bartoll y Domingo (2014), desde la institución universitaria se debe instar a promover un progresivo acercamiento entre la universidad y la sociedad, dando una especial atención a los colectivos en mayor riesgo de exclusión social. En ello radica la importancia de la responsabilidad compartida entre la familia, la comunidad y la universidad en el proceso formativo.

Continuando con esta idea, Piñero y Rodríguez (citados por Edel Navarro, 2003) dicen que la riqueza del contexto del estudiante (medida como nivel socioeconómico) tiene efectos positivos sobre el rendimiento académico del mismo, y este resultado confirma que la riqueza sociocultural del contexto (correlacionada con el nivel socioeconómico, mas no limitada a él) incide positivamente sobre el desempeño de los estudiantes. Del mismo modo, Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) concluyen su trabajo manifestando que la evidencia teórica existente nos demuestra una fuerte influencia del ejercicio físico sobre factores que anteriormente no se habían considerado como ansiedad, estrés, depresión, mejora de capacidades intelectuales y cognitivas, etc. Esto nos dice que una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental del ser humano, permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas, y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano.

Entonces, es imperiosa la necesidad de fomentar la práctica de actividades físicas y deportivas desde el interior de la Universidad, y desarrollar estrategias a largo plazo que destaquen estos puntos como ventajas a la hora de implementar medidas que dirijan a los estudiantes hacia el deporte, en pos de la salud y el desarrollo intelectual.

Resultaría interesante proponer como futura línea de investigación, y a los efectos de plantear un trabajo de mayor envergadura, la ampliación del número de encuestas, haciendo partícipes a todas las facultades de la UNLP. Esto permitiría consolidar la calidad del análisis de los resultados obtenidos, aumentando el tamaño de la muestra de la población.

Fuentes Documentales y Referencias Bibliográficas:

Chiva Bartoll, O.; Domingo, C. *El modelo español de deporte en la universidad: fundamentación, descripción y orientaciones para su gestión ética*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 26, 2014, pp. 128-133. Federación Española de Docentes de Educación Física. Murcia, España.

Deporte y actividad física en clave comparativa. Análisis de encuestas realizadas en Argentina, países de América Latina y Europa. Informe comparativo sobre encuestas nacionales de actividad física y deporte en Argentina, Uruguay, Chile, México, España, Inglaterra y Francia. Observatorio Social del Deporte. Escuela Interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales. IDAES-UNSAM. Ministerio de Turismo y Deportes. Argentina.

Edel Navarro, R. *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, vol. 1, núm. 2, julio-diciembre, 2003, p. 0. Red Iberoamericana de Investigación Sobre Cambio y Eficacia Escolar. Madrid, España.

Encuesta Nacional sobre Actividad Física y Deporte 2021. Observatorio Social del Deporte. Escuela Interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales. IDAES-UNSAM. Ministerio de Turismo y Deportes. Argentina.

González, J.; Portolés, A. *Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 9, núm. 1, 2014, pp. 51-65. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria, España.

Hábitos deportivos y de actividad física en Argentina. Observatorio Social del Deporte. Informe comparativo de variables a partir de las Encuestas Nacionales de Educación Física y Deporte (2009 y 2021). Escuela Interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales. IDAES-UNSAM. Ministerio de Turismo y Deportes. Argentina.

Jiménez Vaquerizo, E. *Efecto del ejercicio físico en la capacidad cognitiva de escolares durante la educación obligatoria*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 24, Núm. 259, 2019. Buenos Aires, Argentina.

Khan, N.; Hillman, C. *The Relation of Childhood Physical Activity and Aerobic Fitness to Brain Function and Cognition: A Review*. Pediatric Exercise Science, 2014, 26, 138-146. North American Society for Pediatric Exercise Medicine.

Martín Martínez, I.; Chiroso Ríos, L.; Reigal Garrido, R.; Hernández Mendo, A.; Juárez Ruiz de Mier, R.; Guisado Barrilao, R. *Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas en una muestra de adolescentes*. Anales de Psicología, 2015, vol. 31, nº 3, pp. 962-971. España.

Página Web de la Federación del Deporte Universitario. <https://feduargentina.com.ar/doble-carrera/> [Consultada por última vez el día 27/06/2023].

Página Web de la Universidad Nacional de La Plata. <https://unlp.edu.ar/> [Consultada por última vez el día 27/06/2023]

Página Web del Campo de Deportes de la Universidad Nacional de La Plata. Prosecretaría de Bienestar Estudiantil. Dirección General de Deportes. <https://www.deportes.unlp.edu.ar/> [Consultada por última vez el día 27/06/2023]

Pavón Lores, A.; Moreno Murcia, J. *Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 17, núm. 1, 2008, pp. 7-23. Universitat de les Illes Balears. Palma de Mallorca, España.

Pavón Lores, A.; Moreno Murcia, J. *Opinión de los universitarios sobre la educación física y el deporte*. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, vol. 8, núm. 8, 2006, pp. 25-34. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Católica del Maule, Chile.

Ramírez, W.; Vinaccia, S.; Suárez, G. *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Revista de Estudios Sociales, nº. 18, agosto de 2004, 67-75. Universidad de Los Andes. Colombia.

Reloba, S.; Chiroso L.; Reigal, R. *Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual*. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 9 (4). 2016:166–172. Junta de Andalucía. Centro Andaluz de Medicina del Deporte. España.

Rojas Zotaquirá, F. *Incidencia de la práctica deportiva en la salud emocional de los jóvenes*. Ponencia en Congreso de Educación Física y Ciencias, 14° Argentino,

9° Latinoamericano, 1° Internacional. 2021. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

Tauber, F. *Comunicación en la planificación y gestión de las universidades públicas argentinas. El caso de la UNLP en el trienio junio 2004 - mayo 2007*. Tesis de Doctorado en Comunicación. 2009. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Periodismo y Comunicación Social.