Revista Conocimiento Global, Vol. 11 (S1), 2026, pp. 381-400
https://doi.org/10.70165/cglobal.v11iS1.705

# IMPACTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEPORTISTAS

# IMPACT OF SPORTS PRACTICE ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF UNIVERSITY STUDENT ATHLETES

Luis Alberto Jara Andrade[1]
Juan David Popov Zanabria[2]
Alvaro Armando Sandoval Cifuentes[3]

**Cómo citar**: Jara Andrade, L. A., Popov Zanabria, J. D., & Sandoval Cifuentes, A. A. (2026). Impacto de la práctica deportiva en el rendimiento académico de estudiantes universitarios deportistas. *Conocimiento Global*, *11*(S1), 381-400. https://doi.org/10.70165/cglobal.v11iS1.705

**Resumen**

Esta investigación analiza la relación entre la práctica deportiva y el rendimiento académico de los estudiantes que integran los seleccionados deportivos de la Universidad de la Amazonia, durante el periodo 2020-2024. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico, a partir de entrevistas semiestructuradas y revisión de registros académicos. Los hallazgos muestran que el rendimiento académico de los estudiantes-deportistas se mantiene en niveles favorables, lo cual evidencia que la práctica deportiva no constituye un obstáculo para la formación universitaria. Por el contrario, se identifican factores como la autoeficacia, la motivación, la disciplina y la organización del tiempo como elementos que fortalecen la permanencia y el desempeño académico. Asimismo, se reconoce la importancia del apoyo familiar, institucional y pedagógico para favorecer el equilibrio entre las exigencias deportivas y académicas. El estudio concluye que el rendimiento académico-deportivo es un fenómeno multidimensional, condicionado por variables personales, contextuales e institucionales, y propone un modelo teórico-conceptual que contribuye a la comprensión integral de esta relación en el contexto universitario.

**Palabras clave:** estudiantes-deportistas; rendimiento académico; práctica deportiva; autoeficacia; motivación.

**Abstract**

This study analyzes the relationship between sports practice and academic performance among students who are members of the sports teams of the Universidad de la Amazonia during the 2020–2024 period. The research followed a qualitative approach with a phenomenological design, based on semi-structured

Recepción: 10 de agosto de 2026 / Evaluación: 30 de agosto de 2026 / Aprobado: 20 de septiembre de 2026

[1] Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Especialista en Lúdica y Recreación Para el Desarrollo Social y Comunitario, Magister en Educación. Integrante del grupo de investigación Motricidades Amazónicas, Docente investigador Universidad de la Amazonia. E-mail: lu.jara@udla.edu.co ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0254-5509

[2] Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Especialista en pedagogía de la Expresión Lúdica, Especialista en Educación Cultura y Política, Magister en Educación, Doctorando en Ciencias de la Educación, Integrante del grupo de investigación Motricidades Amazónicas, líder del semillero de investigación Motricidad, Juego y Paz. Docente investigador Universidad de la Amazonia. Email: j.popo@udla.edu.co ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4690-2934

[3] Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación. Especialista en Docencia Universitaria. Máster en Actividad Física y Salud. Magíster en Entrenamiento Deportivo Para Alta Competencia. Doctor en Educacion Física y Entrenamiento Deportivo. Docente Investigador Universidad de la Amazonia. E-mail: alv.sandoval@udla.edu.co ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1529-397X



Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional /CC BY-NC-SA 4.0

interviews and a review of academic records. The findings show that the academic performance of student-athletes remains at favorable levels, indicating that sports practice does not constitute an obstacle to university education. On the contrary, factors such as self-efficacy, motivation, discipline, and time management are identified as elements that strengthen academic persistence and performance. In addition, family, institutional, and pedagogical support are recognized as essential to achieving balance between sports and academic demands. The study concludes that academic-sport performance is a multidimensional phenomenon shaped by personal, contextual, and institutional variables, and proposes a theoretical-conceptual model that contributes to a comprehensive understanding of this relationship in the university context.

**Keywords**: student-athletes; academic performance; sports practice; self-efficacy; motivation.

## Introducción

### La formación integral y la práctica deportiva en la educación superior

La educación superior no puede entenderse únicamente como un espacio orientado a la transmisión de conocimientos técnicos o disciplinares. En un sentido más amplio, su misión consiste en promover la formación integral de los estudiantes, entendida como el desarrollo articulado de dimensiones cognitivas, físicas, emocionales, éticas y sociales que les permitan desempeñarse de manera competente en su vida profesional y personal (Pensado Fernández et al., 2017). Desde esta perspectiva, la universidad no solo forma profesionales, sino también personas con capacidades para convivir, tomar decisiones, trabajar con otros y cuidar de su bienestar personal y colectivo.

En este sentido, la práctica deportiva se constituye en un elemento clave y estratégico para la promoción del bienestar integral. Diversos estudios realizados en diferentes contextos enfatizan que la actividad física contribuye significativamente a la construcción de hábitos saludables, autonomía, autoconfianza y trabajo colaborativo, facilitando el desarrollo de competencias transversales que complementan la formación académica, Gonzales Morgas et al., (2018). De manera complementaria, la formación deportiva ha sido presentada como una dimensión que apoya el desarrollo biológico, psicológico, social, cognitivo y cultural del estudiante, lo que refuerza su valor dentro de la educación superior (Acosta, 2022).

En el contexto colombiano, esta visión encuentra respaldo en la Ley 181 de 1995, la cual reconoce el deporte como un elemento fundamental para la formación integral y el desarrollo de la persona. Esta norma se articula con el reconocimiento constitucional del deporte y la recreación como derechos que deben ser promovidos por el Estado y las instituciones educativas (Ley 181 de 1995). En consecuencia, el deporte universitario no debería asumirse solo como una actividad extracurricular, sino como una estrategia educativa con incidencia en la salud, la convivencia y la construcción de ciudadanía.

A nivel cognitivo, la evidencia señala que la práctica sistemática de actividad física mejora procesos neurofisiológicos que favorecen funciones superiores como la memoria, la atención y la resolución de problemas, lo que se traduce en una mejora del rendimiento académico, Piñera Castro & Ruiz González (2022). Esto se debe a que el ejercicio físico promueve la neuro plasticidad y la liberación de neurotransmisores asociados con el aprendizaje y el estado de ánimo, factores cruciales para el desempeño académico (Hillman, Erickson, & Kramer, 2008). En esa misma línea, la integración del deporte al proceso educativo puede fortalecer no solo la salud corporal, sino también la disposición mental necesaria para aprender de forma más efectiva.

Por ende, pensar el deporte como parte de la vida universitaria implica reconocer que la formación académica no se reduce a aprobar asignaturas o acumular créditos. También supone cultivar condiciones personales que favorezcan el aprendizaje sostenido, la organización del tiempo, el compromiso y la estabilidad emocional. En este sentido, Acosta Coronado (2022) señala que la articulación entre deporte y educación contribuye a consolidar un modelo más humano e integral de formación, orientado al desarrollo completo del estudiante.

**Desafíos en la combinación de deporte y rendimiento académico**

Los estudiantes que participan en actividades deportivas de alto rendimiento enfrentan el reto constante de equilibrar las demandas del entrenamiento y la competencia con las responsabilidades académicas. La dedicación que requiere el deporte puede reducir el tiempo disponible para el estudio, afectando la organización personal y el rendimiento en las asignaturas (Álvarez et al., 2014;). Cuando no existen condiciones adecuadas de acompañamiento, esta tensión se traduce en dificultades para sostener un desempeño académico estable. El estudiante puede experimentar retrasos en el cumplimiento de tareas, ausencias, acumulación de responsabilidades y agotamiento físico o mental. Soza (2021) advierte que estas situaciones pueden incidir incluso en la permanencia del estudiante en la universidad, especialmente cuando no cuenta con apoyos institucionales, flexibilidad curricular o estrategias de conciliación entre ambas esferas. Por eso, el problema no radica en el deporte en sí mismo, sino en las condiciones bajo las cuales se articula con la vida académica.

Las investigaciones recientes sobre estudiantes deportistas muestran que la relación entre deporte y rendimiento no es lineal ni automática, sino que depende de factores como la gestión del tiempo, el apoyo institucional y los recursos personales del estudiante, Rivas Cuesta, N y Santana Martínez, E. (2023). De forma semejante, estudios sobre actividad física y salud mental en universitarios evidencian que la carga académica puede interferir con los hábitos saludables, afectando el equilibrio entre bienestar y desempeño (Espinel et al., 2022). Desde esta perspectiva, resulta necesario analizar con mayor precisión cómo incide la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios deportistas. Comprender esta relación exige considerar tanto los beneficios como las tensiones que surgen de la simultaneidad entre estudio y deporte. Solo así será posible formular estrategias de acompañamiento que permitan aprovechar el potencial formativo del deporte sin desconocer las exigencias propias de la vida académica.

**Impacto social y formativo del deporte universitario**

El deporte universitario no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también cumple una función social y formativa fundamental. A través de la práctica deportiva, los jóvenes desarrollan habilidades como el liderazgo, la disciplina, la responsabilidad y el trabajo en equipo, competencias que trascienden el ámbito competitivo y se reflejan positivamente en su desempeño académico y vida personal (Bernate, 2020). Además, el deporte fomenta la inclusión social y la construcción de redes de apoyo entre compañeros, lo que fortalece el sentido de pertenencia y compromiso con la institución educativa. Estos valores y habilidades permiten que los estudiantes enfrenten con mayor resiliencia los retos académicos y sociales, promoviendo una formación integral que prepara ciudadanos críticos y comprometidos con su entorno (Palacio, E. S., & Acebes-Sánchez, J., 2022).

En Colombia, el deporte universitario ha sido descrito como una expresión del bienestar institucional que articula dimensiones físicas, intelectuales y sociales dentro de las instituciones de educación superior, Villamarin Menza, S. & Betancourt Guerrero, B. (2018). Esta visión permite comprender que su valor no se reduce a los resultados competitivos, sino que también incluye la promoción de ambientes educativos más participativos, saludables e inclusivos. Desde este ángulo, el deporte universitario puede entenderse como un escenario pedagógico que potencia el desarrollo integral de los estudiantes. Su aporte no se limita a la adquisición de destrezas motrices o al fortalecimiento físico, sino que se proyecta hacia la construcción de sujetos más autónomos, responsables y comprometidos con su entorno. Por ello, estudiar su impacto en el rendimiento académico también implica reconocer su dimensión social y formativa dentro de la experiencia universitaria.

**La influencia del deporte en la salud física y mental del estudiante**

La práctica deportiva regular también juega un papel crucial en la salud física y mental de los estudiantes universitarios. Estudios evidencian que el ejercicio físico mejora la función cerebral, ayudando a la concentración, la memoria y el procesamiento de información, factores esenciales para un buen rendimiento académico (Biddle & Asare, 2011). Asimismo, el deporte actúa como un regulador del estrés y la ansiedad, condiciones que a menudo afectan la vida universitaria, promoviendo un mejor bienestar emocional y equilibrio psicológico (Viteri et al., 2023). Estos beneficios contribuyen a que los estudiantes

mantengan una actitud positiva frente a sus responsabilidades académicas y deportivas, facilitando un manejo más adaptativo de las demandas y mejorando, en general, su calidad de vida.

Las revisiones recientes sobre ejercicio físico y salud mental han encontrado beneficios consistentes en variables como ansiedad, depresión, calidad del sueño y bienestar subjetivo, especialmente cuando la actividad se realiza de manera regular y con sentido formativo (Conde Schnaider, et al., 2023). Del mismo modo, la literatura colombiana sobre estudiantes universitarios señala que la actividad física se relaciona con mejores condiciones de salud mental, aunque advierte que también intervienen otros factores psicosociales en este fenómeno (Espinel et al., 2022; Pérez et al., 2022). En consecuencia, la relación entre deporte y rendimiento académico debe ser comprendida desde una mirada integral. La salud física y mental no son aspectos separados del aprendizaje, sino condiciones que influyen de manera directa en la atención, la motivación, la persistencia y la capacidad de afrontar desafíos. Por ello, estudiar a los estudiantes deportistas universitarios permite comprender cómo se articulan bienestar, formación y desempeño en una misma experiencia educativa.

## Referentes teóricos

La literatura internacional sobre rendimiento académico en la educación superior ha mostrado que este fenómeno no depende de una sola variable, sino de la interacción de múltiples factores personales, contextuales, cognitivos y motivacionales. En esa línea, Artunduaga Murillo, (2008) analiza las variables que influyen en el rendimiento académico universitario y propone una clasificación que distingue entre factores contextuales y personales. Su planteamiento parte del supuesto de que una de las principales causas del fracaso académico se relaciona con las dificultades del estudiante para autorregular su aprendizaje, lo cual evidencia la importancia de los procesos de autonomía, disciplina y gestión personal en la vida universitaria. Este aporte resulta especialmente pertinente para el presente estudio, en la medida en que los estudiantes deportistas suelen enfrentar exigencias simultáneas que requieren altos niveles de organización y control de sí mismos.

En una línea convergente, Chaparro (2014) destaca la necesidad de hacer seguimiento a los atletas de alto rendimiento que presentan elevados índices de reprobación, con el fin de comprender mejor los factores que afectan su desempeño académico. Su investigación permite reconocer que el rendimiento de estos estudiantes no puede explicarse únicamente por su capacidad intelectual, sino también por el contexto en el que desarrollan su vida cotidiana, sus hábitos, su estado emocional y las demandas del entorno deportivo. El estudio sugiere, además, que el acompañamiento psicológico y la promoción de hábitos saludables pueden favorecer de manera significativa tanto el rendimiento académico como el deportivo, siempre que se diseñen planes de apoyo ajustados a las necesidades específicas de esta población. Según los análisis, hay una gran cantidad de factores que influyen el rendimiento académico de los estudiantes deportistas, pero con trabajo psicológico y con buenos hábitos saludables, les brinda a los estudiantes una gran influencia en lo académico y lo deportivo, teniendo en cuenta un plan hecho especial para sus deportistas.

De forma complementaria, la revisión de la literatura muestra que en los estudiantes deportistas el equilibrio entre formación académica y rendimiento atlético está mediado por factores como la gestión del tiempo, la motivación, el apoyo institucional y la disciplina personal. En este sentido, la realidad de los estudiantes-deportistas universitarios no puede comprenderse únicamente desde el ámbito del rendimiento escolar, sino desde una mirada integral que reconozca las tensiones entre las exigencias competitivas y las obligaciones académicas. Estudios recientes en contextos universitarios latinoamericanos han mostrado que, aunque dichas tensiones pueden dificultar el cumplimiento de ambas demandas, también pueden fortalecer competencias como la autodisciplina, la responsabilidad y la capacidad de organización Cortés, D. L. (2014).

En el contexto colombiano, la relación entre práctica deportiva y rendimiento académico también ha sido objeto de interés investigativo. La investigación de, Arias Aguilera, Sastoque, & Quintero (2014) titulada "*Relación entre la práctica deportiva y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás"*, encontró que existe una relación directa entre ambas variables. De acuerdo con sus resultados, la práctica deportiva incide en el nivel de

compromiso académico de los estudiantes, generando efectos positivos que pueden trasladarse al desempeño universitario y a la vida personal. Este hallazgo es relevante porque sugiere que el deporte no solo tiene un valor físico o recreativo, sino también una incidencia formativa en el comportamiento académico.

De la misma manera, Díaz Reyes & Reina Gómez (2019) realizaron una investigación orientada a identificar los factores determinantes de la práctica deportiva de competencia en la universidad para la formación integral del deportista selección UIS. Su estudio, de enfoque mixto, permitió reconocer variables como el género, la edad, la permanencia en la institución, la participación en Juegos Universitarios Nacionales ASCUN, el promedio ponderado, el programa académico y las motivaciones extrínsecas. Los resultados evidencian que el perfil del estudiante-deportista está atravesado por una variedad de factores académicos, institucionales y personales que influyen en su permanencia y en su desempeño. Este tipo de investigaciones aporta una base importante para comprender que el deporte universitario debe analizarse como una experiencia compleja, donde convergen la formación, la competencia y las exigencias curriculares. A ello se suma que, en Colombia, el deporte universitario ha sido entendido progresivamente como un componente de bienestar institucional que contribuye a la formación integral del estudiante. Estudios y documentos institucionales señalan que la práctica deportiva favorece la convivencia, la participación, el sentido de pertenencia y la permanencia en la educación superior (Ramírez et al., 2004). Desde esta perspectiva, el estudiante deportista no debe ser visto como un sujeto escindido entre dos mundos incompatibles, sino como una persona que articula simultáneamente procesos de formación académica, desarrollo físico y crecimiento personal.

La investigación se orienta a partir de referentes teóricos que permiten comprender tanto las condiciones internas del estudiante como los procesos que inciden en su desempeño académico y deportivo. Uno de los conceptos centrales es la motivación, entendida como un proceso psicológico dinámico que impulsa la conducta humana. Cañizares Hernández (2022), señala que “la motivación no es más que el proceso psicológico en el que surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”. Esta definición permite entender que la motivación no es un estado fijo, sino una fuerza que orienta la acción y sostiene el esfuerzo en contextos de exigencia.

Desde esta perspectiva, la motivación humana puede manifestarse en dos formas principales: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. La primera hace referencia al hecho de realizar una actividad por la satisfacción que la propia actividad genera, mientras que la segunda se relaciona con la ejecución de una acción con el fin de obtener una recompensa o resultado externo (Cañizares Hernández, 2022b). En el contexto deportivo, esta distinción resulta fundamental, ya que ayuda a comprender por qué algunos estudiantes mantienen su compromiso con el deporte y los estudios aun en situaciones de alta exigencia, mientras que otros dependen más de estímulos externos para sostener su esfuerzo. En relación con ello, Cañizares Hernández (2024c) explica que la motivación extrínseca se presenta cuando la conducta del deportista se orienta hacia la consecución de una recompensa, mientras que la motivación intrínseca aparece cuando la tarea misma produce satisfacción y no requiere necesariamente de un refuerzo externo. Esta diferencia es especialmente útil para el presente estudio, ya que permite interpretar la manera en que los estudiantes deportistas equilibran sus esfuerzos académicos y deportivos según sus fuentes de motivación predominantes.

Otro referente relevante es la teoría de la autoeficacia de Albert Bandura. Desde esta perspectiva, la autoeficacia se refiere a la confianza que una persona tiene en su capacidad para enfrentar con éxito las tareas y retos que se le presentan, lo cual influye directamente en sus resultados personales, académicos y profesionales (Calicchio, 2023a). Bandura sostiene que los procesos cognitivos desempeñan un papel decisivo en la manera como las personas interpretan su entorno, afrontan los desafíos y organizan su conducta. En otras palabras, la percepción que un estudiante tiene sobre su propia capacidad incide de forma importante en su desempeño y persistencia frente a las demandas de la vida universitaria (Calicchio, 2023b).

Este planteamiento resulta particularmente útil en el caso de los estudiantes deportistas, quienes deben sostener simultáneamente dos esferas de exigencia: la académica y la deportiva. La autoeficacia les permite mantener la convicción de que pueden responder adecuadamente a ambas, incluso en escenarios de presión o dificultad. En esa línea, Calicchio (2023c) retoma una idea clave del pensamiento de Bandura al

afirmar que “para tener éxito, las personas necesitan un sentimiento de autoeficacia, luchar con resiliencia para hacer frente a los inevitables obstáculos y desigualdades de la vida” (p. 35). Esta idea conecta directamente con el propósito del estudio, pues la resiliencia, la confianza en sí mismo y la capacidad de adaptación se convierten en elementos indispensables para comprender el rendimiento de los estudiantes deportistas universitarios. En conjunto, estos referentes permiten afirmar que el rendimiento académico de los estudiantes deportistas no depende exclusivamente de su capacidad intelectual, sino también de factores motivacionales, cognitivos, emocionales e institucionales. La práctica deportiva puede convertirse en un recurso de formación y fortalecimiento personal, pero también en una fuente de presión si no se cuenta con las condiciones adecuadas para armonizar ambas dimensiones. Por ello, el presente estudio se apoya en un marco teórico que reconoce al estudiante deportista como un sujeto integral, atravesado por múltiples dinámicas que influyen en su desempeño académico y en su desarrollo humano.

Las bases conceptuales de este estudio se construyen alrededor de cuatro categorías centrales: rendimiento académico, deporte universitario, motivación y autoeficacia. Estas categorías permiten comprender la experiencia del estudiante deportista como un proceso integral, en el que se entrelazan exigencias cognitivas, emocionales, sociales y físicas. En el caso de los estudiantes universitarios que practican deporte, estas dimensiones no actúan por separado, sino que se influyen mutuamente y configuran la manera en que el sujeto aprende, se esfuerza, persiste y responde a las demandas de la vida académica. El rendimiento académico debe entenderse como algo más amplio que una calificación o un promedio numérico. Se trata de la manera en que el estudiante evidencia los aprendizajes construidos durante su proceso formativo, así como su capacidad para responder a las exigencias de la vida universitaria. En este sentido, el rendimiento académico expresa tanto los conocimientos adquiridos como las habilidades, destrezas y competencias desarrolladas a lo largo de la formación. Artunduaga (2023) lo concibe como un fenómeno multicausal, determinado por factores personales, cognitivos, motivacionales, contextuales e institucionales, entre los que se encuentran la atención, la memoria, la autorregulación, los hábitos de estudio, la mediación pedagógica y las condiciones del entorno familiar y social.

Desde una perspectiva más amplia, Albán Obando, J., & Calero Mieles, J. L. (2017) señalan que el rendimiento académico no solo sirve para valorar la calidad educativa, sino que también refleja el esfuerzo de los actores implicados en el proceso formativo. En otras palabras, el rendimiento académico no depende únicamente de la capacidad individual del estudiante, sino también de las condiciones en que aprende, de las estrategias pedagógicas que recibe y del apoyo que encuentra en su entorno. En el contexto universitario, esta categoría resulta especialmente importante porque permite identificar el modo en que el estudiante responde a las exigencias de su programa académico, organiza su tiempo y desarrolla su proceso de aprendizaje. En relación con esta investigación, el rendimiento académico adquiere una relevancia particular, ya que permite analizar si la práctica deportiva favorece o dificulta el cumplimiento de las responsabilidades universitarias. Por eso, puede ser útil complementar este apartado con estudios sobre factores asociados al éxito académico en educación superior, autorregulación del aprendizaje y hábitos de estudio en estudiantes deportistas. También sería pertinente citar trabajos sobre desempeño académico en estudiantes con doble trayectoria formativa, es decir, académica y deportiva.

**El deporte universitario como formación y desafío**

El deporte, en el contexto de la educación superior, no puede ser visto solo como una actividad física o competitiva. Se trata de una práctica humana con una profunda dimensión educativa, social y formativa. La Ley del Deporte (Ley 181 de 1995) lo define como una conducta caracterizada por una actitud lúdica y competitiva, expresada a través del ejercicio corporal y mental, dentro de reglas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales. Esta definición permite comprender que el deporte no solo desarrolla capacidades físicas, sino también hábitos, actitudes y valores que repercuten en la vida personal y académica del estudiante.

En el ámbito universitario, el deporte adquiere una función doble. Por un lado, promueve bienestar, salud y desarrollo integral; por otro, supone una exigencia que puede entrar en tensión con las responsabilidades académicas. Martínez-Ramírez et al., (2023) explican que el rendimiento deportivo corresponde al resultado de una acción motriz y que su evaluación depende de las características específicas

de cada disciplina. Esto significa que cada deporte plantea demandas distintas, y que dichas demandas pueden influir en la organización del tiempo, la energía física y la disposición mental del estudiante. Por esa razón, el deporte universitario debe ser entendido como una experiencia formativa compleja. No solo fortalece la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo, sino que también exige al estudiante una gestión cuidadosa de sus rutinas, sus prioridades y sus recursos personales. En investigaciones recientes sobre estudiantes deportistas universitarios, se ha mostrado que el compromiso deportivo puede convivir con el académico, pero requiere apoyos institucionales, flexibilidad curricular y estrategias de acompañamiento que eviten la sobrecarga.

**La motivación como energía del esfuerzo**

La motivación constituye una de las fuerzas más importantes en la vida académica y deportiva, porque es la que impulsa al estudiante a sostener el esfuerzo, superar obstáculos y mantener sus metas en el tiempo. Espinosa Mendoza y Pérez Pérez (2023) señalan que la motivación influye de manera directa en el rendimiento académico y en el interés por el contenido que se aprende. Desde esta mirada, no basta con tener capacidad intelectual; también es necesario contar con una disposición interna que permita involucrarse de manera activa y constante en el proceso formativo. Herrera (2021) plantea que la motivación es un requisito fundamental para el estudiante, ya que la respuesta del alumno será más favorable cuando las condiciones internas y externas se alineen con sus objetivos personales, tanto académicos como deportivos. En los estudiantes deportistas universitarios, esta idea cobra una importancia especial, porque deben sostener simultáneamente la exigencia del entrenamiento, la competencia y las tareas universitarias. La motivación se convierte así en una especie de energía de continuidad, que permite organizar el tiempo, resistir el cansancio y mantenerse enfocado en las metas. También conviene distinguir entre motivación intrínseca y extrínseca. La primera se relaciona con el interés y la satisfacción que produce la actividad en sí misma; la segunda depende de recompensas externas, reconocimientos o resultados. Esta distinción puede ayudarte a conectar mejor el tema del deporte con el rendimiento académico, porque muchos estudiantes permanecen comprometidos con su práctica deportiva no solo por ganar, sino por el sentido personal que encuentran en ella.

**La autoeficacia como confianza para lograrlo**

La autoeficacia es un concepto clave para explicar por qué algunos estudiantes afrontan con mayor seguridad los retos académicos y deportivos, mientras otros se sienten sobrepasados por las exigencias. Artino (2012) la define como la autovaloración que hacen los individuos sobre sus capacidades específicas, lo que permite diferenciarla de la autoestima o del autoconcepto. En otras palabras, la autoeficacia no se refiere a una valoración general de sí mismo, sino a la confianza concreta que una persona tiene para realizar con éxito una tarea determinada. Zee y Koomen (2016) explican que la autoeficacia implica la expectativa de ser competente en un contexto específico, especialmente cuando se trata de tareas académicas. Esta idea resulta muy útil para el presente estudio, porque los estudiantes deportistas necesitan creer que pueden responder satisfactoriamente a las exigencias de la universidad, aun cuando deban distribuir su tiempo entre clases, entrenamientos y competencias. La autoeficacia, por tanto, puede actuar como un factor protector frente al estrés, la desorganización y la desmotivación.

Desde la perspectiva de Bandura, La autoeficacia académica hace referencia a la percepción que tiene el estudiante sobre su propia capacidad para organizarse, resolver tareas y cumplir con las exigencias del contexto universitario. No se trata de una valoración general de sí mismo, sino de la confianza específica que la persona construye acerca de su desempeño en situaciones concretas. Bandura, retomado en estudios recientes, plantea que la autoeficacia influye en la forma en que el individuo piensa, actúa y persiste frente a los desafíos, por lo que resulta decisiva en el éxito académico y personal (Bandura et al., 1999; citado en Riveros Paredes, P. N. (2023)). En estudiantes universitarios, la autoeficacia académica se ha relacionado de manera positiva con el rendimiento académico y con la satisfacción frente a los estudios. En un estudio sobre estudiantes universitarios iniciales, se encontró una correlación positiva, significativa y moderada entre la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje, lo que sugiere que quienes confían más en su capacidad tienden a organizar mejor sus procesos de estudio y a sostener un mejor desempeño

académico. De forma semejante, otra investigación reportó una relación estadísticamente significativa entre autoeficacia académica y satisfacción con los estudios, con una correlación alta, lo que confirma que la percepción de competencia influye directamente en la experiencia universitaria, Alegre, A. (2014). En el contexto del estudiante deportista, esta categoría adquiere un sentido especial, porque la confianza en las propias capacidades no solo facilita el cumplimiento de tareas académicas, sino también la gestión del esfuerzo físico, la tolerancia a la frustración y la permanencia frente a la presión competitiva. En otras palabras, la autoeficacia puede actuar como un factor protector que ayuda al estudiante a sostener su trayectoria formativa aun en escenarios de alta demanda.

**La autorregulación del aprendizaje como organización del esfuerzo**

La autorregulación del aprendizaje se refiere a la capacidad del estudiante para planificar, supervisar y ajustar de manera consciente sus procesos de estudio. Implica fijar metas, gestionar el tiempo, monitorear el progreso, seleccionar estrategias adecuadas y evaluar los resultados obtenidos. En la educación superior, esta habilidad resulta fundamental porque el estudiante debe asumir una mayor responsabilidad sobre su propio aprendizaje, especialmente cuando enfrenta múltiples obligaciones simultáneas. La evidencia reciente muestra que el aprendizaje autorregulado constituye un factor clave para el éxito académico en educación superior. Una revisión sistemática sobre universitarios identificó niveles medios de autorregulación y señaló que esta se relaciona de manera positiva con la autoeficacia, la resiliencia y el rendimiento académico; además, encontró que las intervenciones más efectivas incluyen talleres, tutorías, mentorías y el uso de tecnologías de apoyo. De manera complementaria, la literatura ha destacado que la autorregulación implica actividades cognitivas, conductuales y ambientales orientadas al logro de metas académicas, por lo que su desarrollo tiene implicaciones directas en la permanencia y el éxito en la universidad (Román, 2017). En los estudiantes deportistas, la autorregulación cobra todavía más importancia, porque su tiempo debe distribuirse entre clases, entrenamientos, competencias, descanso y vida personal. La capacidad para organizar estas demandas no depende solo de la disciplina, sino también de la habilidad para priorizar, anticipar dificultades y mantener hábitos de estudio estables. Por eso, un estudiante que regula bien su aprendizaje puede compensar, en parte, las tensiones que surgen entre la práctica deportiva y las exigencias académicas.

**La resiliencia frente a la doble exigencia**

La resiliencia puede entenderse como la capacidad de enfrentar, adaptarse y superar situaciones de adversidad, estrés o dificultad. En el entorno universitario, esta cualidad resulta especialmente importante porque los estudiantes deben responder a presión académica, cambios personales, retos emocionales y, en algunos casos, a exigencias externas relacionadas con el deporte o el trabajo. La resiliencia no significa ausencia de dificultad, sino capacidad para afrontarla sin perder el rumbo formativo. Las revisiones sistemáticas recientes muestran que los estudiantes universitarios con mayores niveles de resiliencia suelen presentar mejores condiciones para enfrentar el estrés, la ansiedad y las dificultades de adaptación. Asimismo, se ha encontrado que la resiliencia se asocia con factores como el apoyo familiar y social, el bienestar psicológico, la confianza en uno mismo y el optimismo, todos ellos elementos que favorecen un mejor rendimiento académico. En este sentido, la resiliencia se convierte en un recurso personal clave para los estudiantes deportistas, ya que les permite resistir el cansancio, la presión competitiva y la carga académica sin abandonar sus objetivos, Anchiraico (2023). Además, investigaciones sobre resiliencia en estudiantes universitarios han señalado que esta capacidad puede fortalecerse mediante intervenciones institucionales orientadas a mejorar el apoyo emocional, la satisfacción con la vida universitaria y las habilidades de afrontamiento. Esto sugiere que la resiliencia no es un rasgo fijo, sino una competencia susceptible de desarrollarse en contextos educativos favorables. En el caso de los estudiantes deportistas, fortalecer la resiliencia podría contribuir a una mejor adaptación a la doble exigencia de estudiar y competir, reduciendo el riesgo de desgaste emocional y académico.

## Metodología

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, en la medida en que busca comprender las experiencias, significados y percepciones de los estudiantes-deportistas frente a los factores que inciden en su rendimiento académico. Este enfoque resulta pertinente porque la relación entre deporte y desempeño académico no puede reducirse a indicadores cuantitativos, sino que involucra dimensiones subjetivas, sociales y contextuales que requieren una interpretación profunda de la realidad estudiada.

En esta línea, Denzin y Lincoln (2011) señalan que la investigación cualitativa permite explorar el mundo social desde la perspectiva de los propios actores, otorgando voz a los participantes y posibilitando comprensiones más amplias sobre los procesos vividos. De manera complementaria, Rojas (2022) destaca la importancia de mantener una relación constante e interactiva con los actores clave de la investigación, con el fin de obtener información significativa que permita comprender de forma rigurosa la realidad analizada. En el caso de este estudio, ello implica interpretar cómo los estudiantes gestionan el tiempo entre entrenamientos y actividades académicas, qué motivaciones orientan su permanencia, qué obstáculos enfrentan y qué apoyos consideran relevantes para su formación integral. El estudio se inscribe, además, en un paradigma hermenéutico-interpretativo, dado que prioriza la comprensión de las experiencias humanas en su contexto y reconoce la subjetividad como una dimensión central del conocimiento social. Gurdian (2007) plantea que este paradigma busca interpretar los significados que los sujetos atribuyen a sus vivencias, lo cual se ajusta al propósito de esta investigación, orientada a comprender cómo los estudiantes-deportistas de los seleccionados deportivos de la Universidad de la Amazonia perciben la incidencia del deporte en su vida académica.

Asimismo, el diseño de la investigación es de carácter fenomenológico, ya que pretende explorar, describir y comprender las experiencias de los participantes respecto a un fenómeno compartido. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) explican que este diseño busca descubrir los elementos comunes de las vivencias de las personas, lo que resulta adecuado para analizar la relación entre práctica deportiva y rendimiento académico desde la perspectiva de quienes la experimentan directamente. En consecuencia, el estudio adopta una postura descriptivo-interpretativa, pues no solo identifica características del fenómeno, sino que también profundiza en los significados construidos por los estudiantes alrededor de su doble condición de universitarios y deportistas.

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes que pertenecen a los seleccionados deportivos ofertados por Bienestar Universitario de la Universidad de la Amazonia. Arias et al. (2016) definen la población como un conjunto de casos definido, limitado y accesible, que constituye el referente para la elección de la muestra y que cumple con una serie de criterios previamente establecidos. En coherencia con ello, la población identificada incluyó estudiantes vinculados a disciplinas deportivas como porrismo, voleibol, ajedrez, atletismo, bádminton, balonmano, baloncesto, fútbol, fútbol sala, rugby, taekwondo, Ultimate y levantamiento de pesas.

La muestra fue seleccionada de manera no aleatoria, mediante un criterio intencional orientado a escoger participantes con características específicas que permitieran enriquecer el análisis. Este tipo de muestreo resulta adecuado en estudios cualitativos, ya que permite seleccionar sujetos que posean experiencias significativas respecto al fenómeno investigado. En este caso, la muestra estuvo compuesta por estudiantes-deportistas de género masculino y femenino que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Los criterios de inclusión fueron: tener una antigüedad de participación deportiva igual o superior a dos años, encontrarse en cuarto semestre en adelante y haber participado en eventos deportivos regionales, nacionales o internacionales. Por su parte, los criterios de exclusión fueron: estudiantes de primer, segundo y tercer semestre vinculados a los seleccionados deportivos, así como aquellos que no hubieran participado en eventos nacionales o zonales universitarios. La selección de esta muestra permitió contar con participantes que poseen una trayectoria suficiente en la práctica deportiva y en la vida universitaria, lo cual favorece una comprensión más profunda de las tensiones, apoyos y estrategias que configuran su experiencia académica. El proceso investigativo contempló la construcción de un procedimiento de análisis por categorías, orientado a organizar, clasificar e interpretar la información recolectada sobre la experiencia de los estudiantes-deportistas de la Universidad de la Amazonia. Para ello, se definieron cuatro categorías centrales: acceso a los estudios universitarios, adaptación a la universidad,

apoyos recibidos y práctica deportiva. Estas categorías guiaron la codificación y el análisis de la información obtenida mediante entrevistas y revisión documental.

## Resultados y Discusión

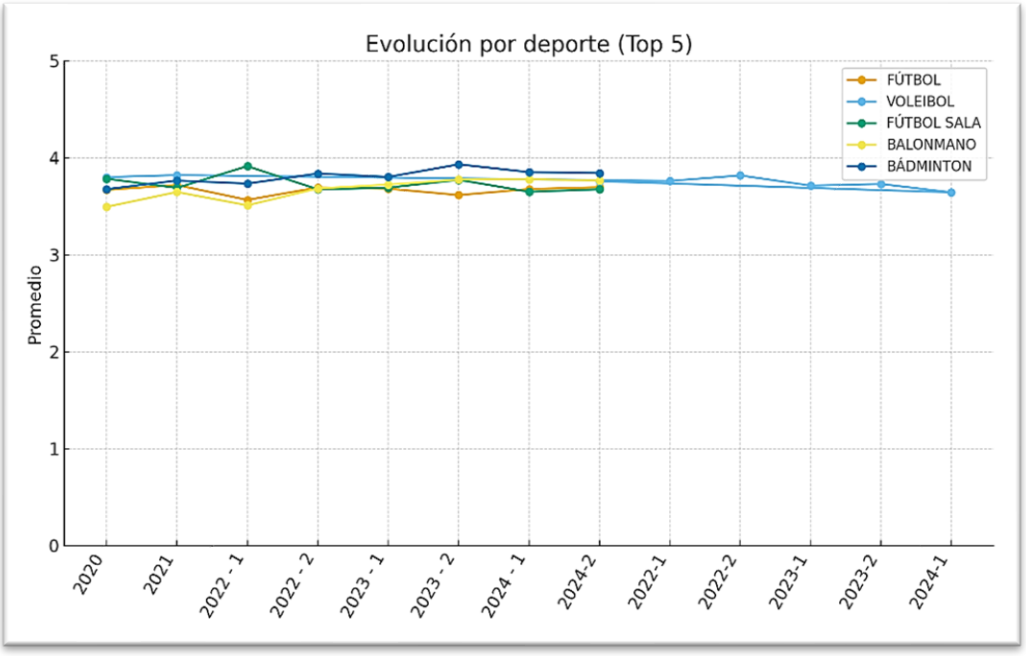
El análisis de los registros académicos de los estudiantes pertenecientes a los seleccionados deportivos de la Universidad de la Amazonia, durante el periodo 2020-2024, permitió identificar un comportamiento académico globalmente favorable, con promedios que se mantienen entre 3,5 y 4,3 en la mayoría de los casos. Este hallazgo es relevante porque contradice la idea de que la práctica deportiva universitaria necesariamente interfiere de manera negativa con el rendimiento académico. Por el contrario, los datos muestran que, en muchos casos, los estudiantes-deportistas sostienen trayectorias académicas estables e incluso sobresalientes, especialmente en programas como Derecho, Licenciatura en Ciencias Sociales, Psicología e Ingeniería Agroecológica, donde se registran promedios superiores a 4,0 en varios semestres.

Estos resultados dialogan con lo planteado por Artunduaga Murillo (2008), quien señala que el rendimiento académico es un fenómeno multicausal en el que intervienen factores individuales, cognitivos, motivacionales, contextuales e institucionales. Desde esta perspectiva, los datos obtenidos sugieren que el buen desempeño de varios estudiantes no puede atribuirse a una sola variable, sino a la interacción entre disciplina personal, motivación, apoyos recibidos y condiciones de organización de la vida académica y deportiva. En otras palabras, el rendimiento académico observado parece ser la expresión de un entramado de factores que favorecen la autorregulación y la persistencia del estudiante.

Uno de los hallazgos más significativos fue la diferencia observada entre deportes individuales y deportes de conjunto. En disciplinas como ajedrez, atletismo y bádminton se evidenció una mayor consistencia en los promedios altos, mientras que en deportes como baloncesto y fútbol se registraron más fluctuaciones, incluyendo algunos promedios inferiores a 3,5, aunque de manera minoritaria. Esta variación puede interpretarse a la luz de las exigencias propias de cada disciplina, ya que los deportes colectivos suelen demandar mayores tiempos de entrenamiento, mayor coordinación grupal y una participación más rígida en calendarios de competencia.

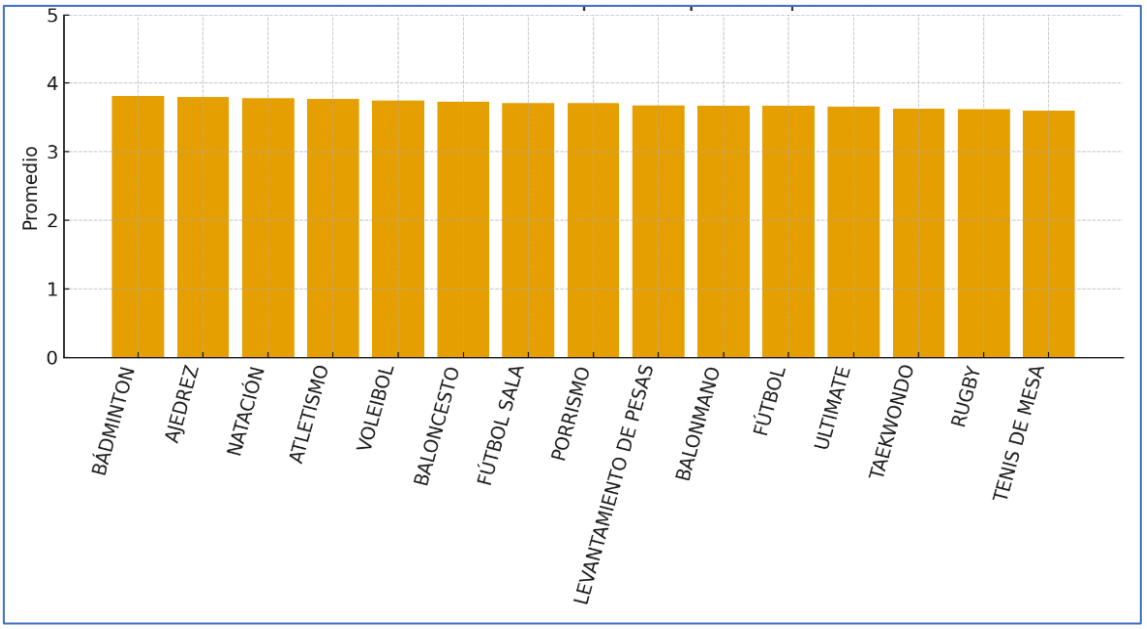
Este resultado coincide con la idea de que el rendimiento deportivo no puede entenderse de forma homogénea, pues depende de las características específicas de cada práctica. Como lo señalan Conejero et al. (2017), cada deporte presenta rasgos distintos y, por tanto, su evaluación y su impacto en otras áreas de la vida deben analizarse considerando su operacionalización concreta. En el caso de los estudiantes universitarios, esto implica reconocer que las dinámicas de los deportes individuales pueden favorecer una mayor autonomía en la gestión del tiempo, mientras que las exigencias de los deportes de conjunto pueden generar mayores tensiones para equilibrar estudio y entrenamiento. En este punto, los hallazgos también se relacionan con la noción de autoeficacia académica y autorregulación del aprendizaje. Los estudiantes que logran sostener promedios altos en medio de la práctica deportiva probablemente cuentan con una percepción más sólida de su capacidad para organizarse, responder a las demandas y perseverar frente a la dificultad. En este sentido, la estabilidad de los promedios en deportes individuales podría estar asociada a mayores niveles de autorregulación, mientras que la variabilidad observada en algunos deportes de conjunto podría responder a mayores desafíos en la administración del tiempo y de la energía personal. (ver figura 1)

**Figura 1**
Evolución promedio Académico por deporte




La representación del promedio académico por disciplina deportiva evidencia discrepancias significativas entre ellas. Se aprecia que los deportes individuales, como ajedrez, atletismo y bádminton, obtienen promedios más altos y estables, lo que indica un mayor control del tiempo y un mejor balance entre las actividades académicas y deportivas. En contraste, los deportes de conjunto como baloncesto y fútbol se perciben promedios más inestables, lo que indica que la carga competitiva y los compromisos de entrenamiento pueden incidir en la fluctuación del rendimiento académico (ver figura 2)

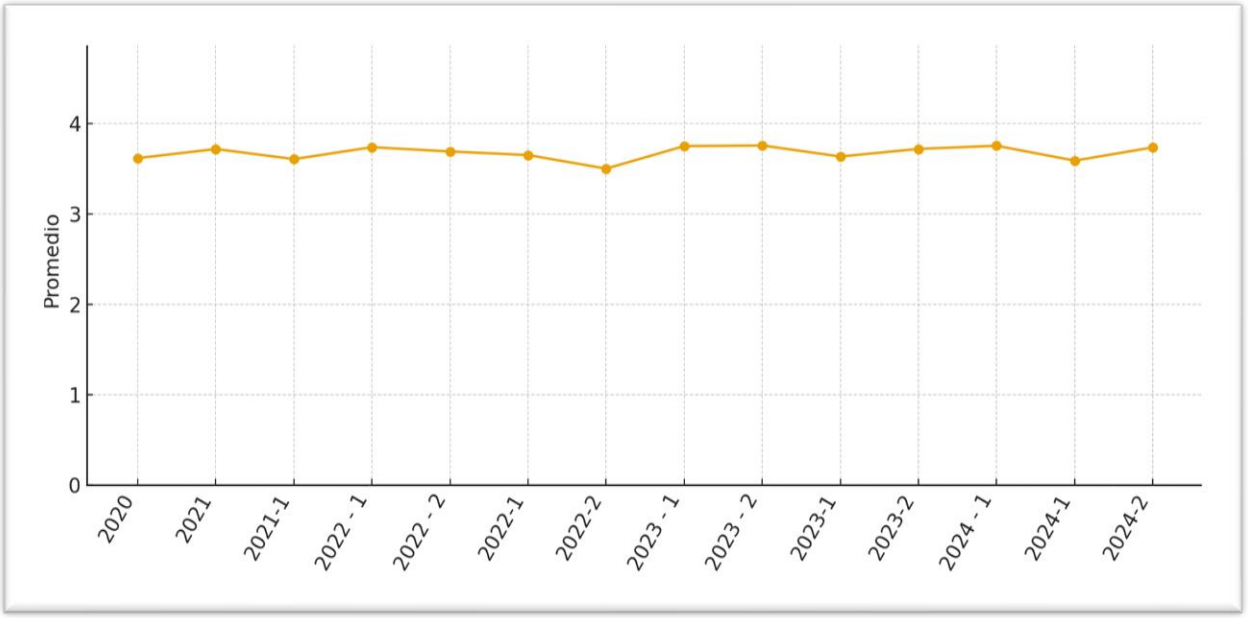
**Ilustración 1**.
Promedio académico por disciplina deportiva



Otro hallazgo importante fue la relativa estabilidad de los promedios académicos a lo largo del periodo 2020-2023. La línea de tiempo global muestra que no se presentaron caídas abruptas ni deterioros generalizados del rendimiento, lo cual sugiere que la participación en los seleccionados deportivos no tuvo un efecto negativo sistemático sobre el desempeño académico. Este resultado es especialmente valioso porque permite cuestionar concepciones tradicionales que suelen oponer la práctica deportiva al éxito académico, como si ambas dimensiones fueran incompatibles. Desde la perspectiva teórica, esta estabilidad puede comprenderse a partir de la idea de que el rendimiento académico depende de múltiples variables interrelacionadas. Artunduaga Murillo (2008) insiste en que el éxito académico está asociado no solo a capacidades cognitivas, sino también a procesos de autorregulación, motivación y condiciones contextuales. En coherencia con ello, los datos sugieren que los estudiantes-deportistas de la Universidad de la Amazonia han logrado, en términos generales, sostener un equilibrio funcional entre sus responsabilidades académicas y deportivas. Ello puede explicarse por factores como la disciplina, la organización del tiempo, el compromiso con la formación universitaria y, en algunos casos, la existencia de apoyos institucionales o familiares. (ver figura 3)

Este hallazgo también se articula con la literatura sobre autoeficacia. Bandura sostiene que la confianza en la propia capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias es un componente central del desempeño humano. En el ámbito universitario, esa confianza permite que el estudiante enfrente con mayor seguridad las exigencias simultáneas del deporte y del estudio. Así, la estabilidad observada en los promedios puede interpretarse como una manifestación indirecta de esa autoeficacia académica, que favorece la persistencia y reduce el riesgo de abandono o deterioro del rendimiento.

**Figura 2**
Evolución temporal del promedio académico (global)

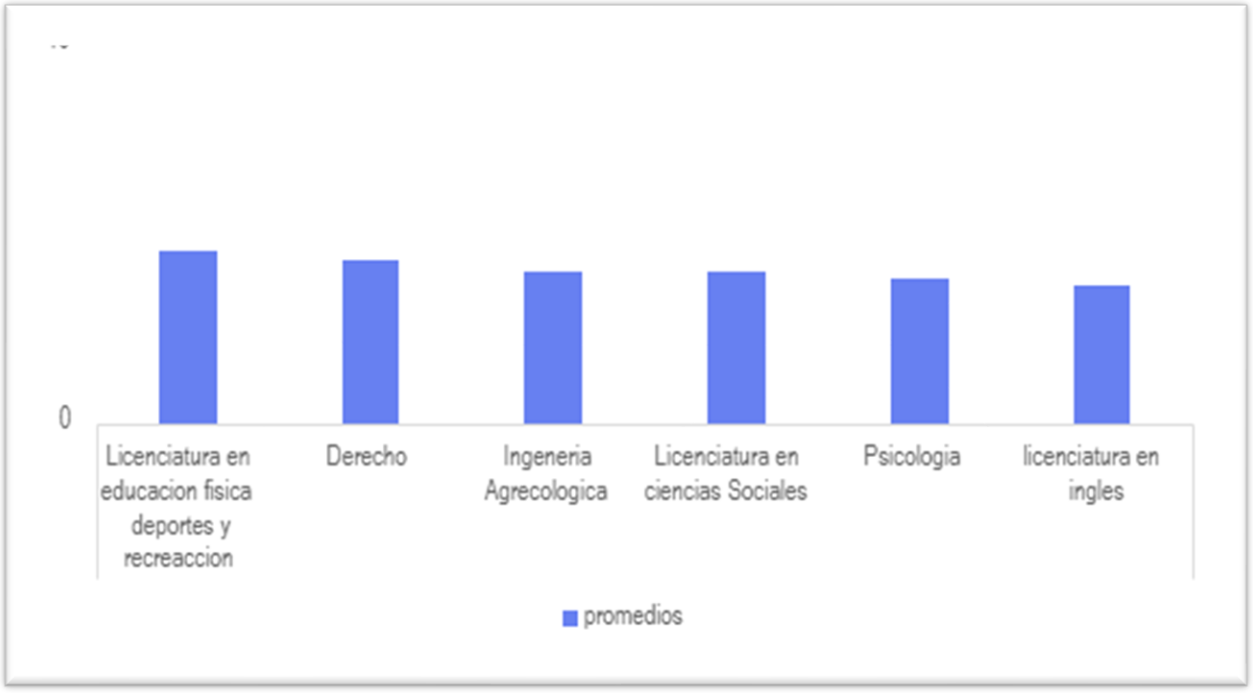



En el análisis por programa académico se observaron resultados contrastantes. Algunas carreras como Licenciatura en Educación Física, Derecho, Ingeniería Agroecológica, Licenciatura en Ciencias Sociales, Psicología y Licenciatura en inglés presentaron promedios más altos en relación con la participación deportiva de sus estudiantes. Esto podría interpretarse como una mayor integración entre la identidad académica y la deportiva, así como una mejor compatibilidad entre las exigencias del programa y las rutinas de entrenamiento.

Este resultado puede dialogar con lo planteado por Díaz Reyes y Reina Gómez (2019), quienes destacan que el perfil del deportista universitario está atravesado por variables como la permanencia

institucional, el promedio ponderado, el programa académico y las motivaciones extrínsecas. En ese sentido, los programas con mejores desempeños podrían estar ofreciendo condiciones más favorables para la conciliación entre estudio y deporte, ya sea por flexibilidad curricular, afinidad temática con la actividad física o mayor comprensión institucional frente a las necesidades del estudiante-deportista. (Ver Ilustración 4). También es posible pensar que en algunos programas la identidad profesional y la experiencia deportiva se refuercen mutuamente. Por ejemplo, en Licenciatura en Educación Física, la práctica deportiva puede adquirir un sentido más cercano al campo de formación, mientras que en otras carreras la disciplina adquirida en el deporte puede trasladarse al compromiso académico. Esto refuerza la idea de que la relación entre deporte y rendimiento académico no es lineal ni uniforme, sino mediada por el contexto formativo y por las características del programa al que pertenece cada estudiante.

**Ilustración 3.**
Evolución temporal por programa universitario




Los hallazgos de la investigación muestran que el rendimiento académico de los estudiantes-deportistas de la Universidad de la Amazonia no puede comprenderse como resultado de una sola variable, sino como el efecto de una red de factores personales, académicos, institucionales y deportivos que interactúan entre sí. Esta lectura coincide con la perspectiva de Artunduaga Murillo (2008), quien plantea que el rendimiento académico es un fenómeno multicausal atravesado por dimensiones cognitivas, motivacionales, contextuales e institucionales. En ese sentido, los testimonios recogidos permiten afirmar que la práctica deportiva no constituye por sí misma una barrera para el desempeño universitario, pero sí exige condiciones de apoyo y autorregulación que faciliten la conciliación entre ambas esferas.

En la categoría de acceso a la educación superior, se evidenció que las trayectorias de ingreso son diversas y que en ellas confluyen motivaciones personales, familiares y profesionales. Algunos estudiantes ingresan a la universidad movidos por su interés en el deporte, mientras otros lo hacen por razones vocacionales, por influencia de sus familias o por oportunidades de inclusión institucional. Esta diversidad confirma que el acceso a la universidad no responde a un único patrón, sino a trayectorias diferenciadas que inciden en la manera como cada estudiante construye su permanencia y su proyecto de vida. Asimismo, las percepciones sobre el tiempo de finalización de la carrera muestran que la experiencia universitaria está

mediada por las tensiones entre el avance académico y las exigencias deportivas, lo cual puede ampliar o reducir la duración de la formación según las condiciones personales y contextuales.

Respecto a la adaptación a la universidad, los estudiantes señalaron que la convivencia entre vida académica y deportiva supone una exigencia permanente de equilibrio. La necesidad de asistir a clases, cumplir con trabajos y responder a entrenamientos y competencias genera sobrecarga, cansancio y, en algunos casos, decisiones difíciles como ausentarse de actividades académicas o reducir la participación deportiva. Estos hallazgos se articulan con lo expuesto por Arias V., Sastoque D., Quintero S. (2014), en tanto el fenómeno estudiado muestra una experiencia vivida y compartida que debe analizarse desde la perspectiva de quienes la experimentan. En este punto, el tiempo, la disciplina, la organización personal y la motivación aparecen como recursos decisivos para sostener el equilibrio, lo que evidencia la importancia de la autorregulación y de la autoeficacia académica como soportes del desempeño.

En la categoría de apoyos recibidos, los resultados ponen de manifiesto que la conciliación entre deporte y estudio no depende únicamente del esfuerzo individual, sino también de las condiciones institucionales. Los estudiantes identificaron como limitaciones la insuficiencia de escenarios deportivos, la falta de recursos materiales, la escasez de servicios complementarios y el limitado acompañamiento psicológico. A ello se suma la actitud del profesorado, que en algunos casos facilita la flexibilidad académica, pero en otros la restringe, generando barreras adicionales. Esta situación evidencia que la presencia de normas o estatutos de apoyo no garantiza por sí sola su aplicación efectiva, por lo que la cultura institucional juega un papel decisivo en la permanencia y el bienestar del estudiante-deportista. En concordancia con Díaz Reyes y Reina Gómez (2019), el perfil del deportista universitario está estrechamente vinculado con factores institucionales, académicos y motivacionales que pueden favorecer o dificultar su desarrollo integral.

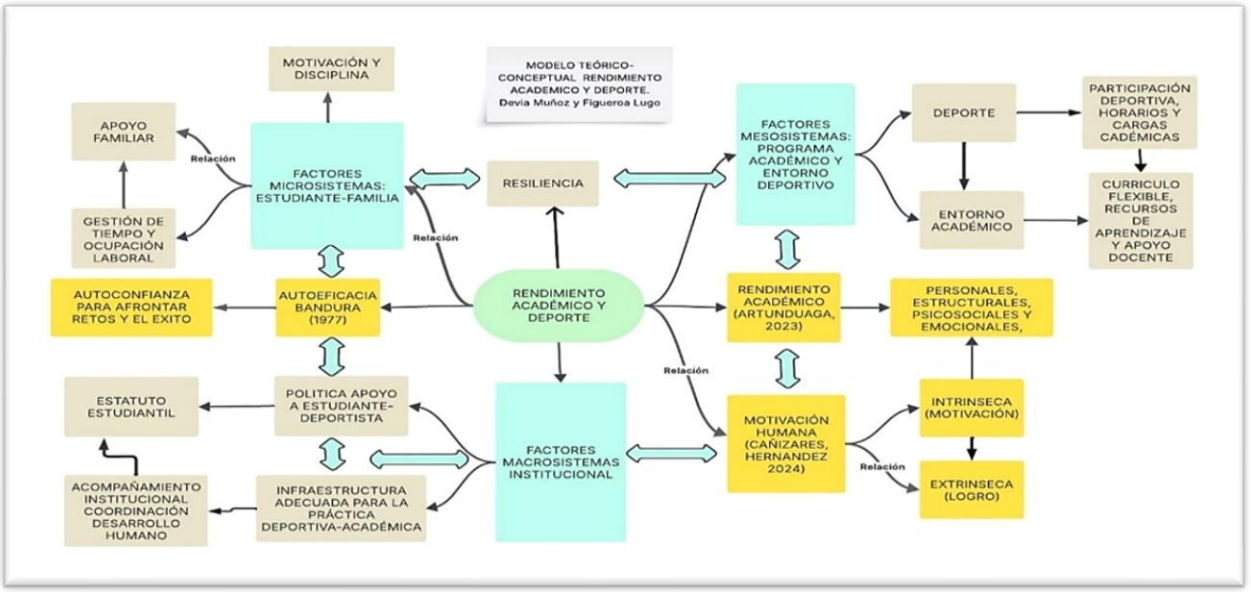
Finalmente, en la categoría de práctica deportiva, los estudiantes reconocieron al deporte como una experiencia formativa que trasciende la competencia. Más allá de su dimensión física, lo perciben como un espacio de disfrute, identidad, desarrollo emocional e integración social. Este hallazgo coincide con la idea de que el deporte universitario cumple una función educativa y humana, en la medida en que fortalece la disciplina, la resiliencia y el sentido de pertenencia institucional. No obstante, también se evidenció que los horarios de entrenamiento y las cargas previas a las competencias pueden afectar el descanso, la concentración y la disponibilidad para el estudio, especialmente cuando se intensifican las demandas académicas y laborales. Por ello, aunque el deporte aporta beneficios evidentes, también puede convertirse en un factor de tensión cuando no existe una organización equilibrada del tiempo ni condiciones de acompañamiento suficientes. La relación entre práctica deportiva y rendimiento académico es compleja pero no necesariamente conflictiva. Los estudiantes que logran sostener un buen desempeño académico lo hacen gracias a una combinación de motivación personal, disciplina, apoyo familiar, flexibilidad institucional y estrategias de organización del tiempo. En cambio, cuando estos soportes son débiles, la doble exigencia tiende a generar sobrecarga, estrés y dificultades para mantener el equilibrio entre ambas dimensiones. Así, los resultados respaldan la necesidad de pensar políticas universitarias más sensibles a la realidad de los estudiantes-deportistas, que reconozcan sus particularidades y promuevan condiciones efectivas para su formación integral (Artunduaga Murillo, 2008; Díaz Reyes & Reina Gómez, 2019).

**Modelo teórico-conceptual: Rendimiento académico y deporte en estudiantes-deportistas universitarios**

A partir del análisis de los dos primeros objetivos, se configuró un modelo teórico-conceptual que articula los factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes-deportistas universitarios. Este modelo concibe el rendimiento académico como un fenómeno complejo y multidimensional, determinado por la interacción de variables personales, académicas, institucionales y deportivas, en el marco socioeducativo de la Universidad de la Amazonia. Desde esta perspectiva, el desempeño de los estudiantes que simultanean la formación universitaria con la práctica deportiva no puede explicarse desde un solo factor, sino desde la convergencia de condiciones individuales, familiares, contextuales e institucionales. En consecuencia, el modelo integra aportes de la teoría sociocognitiva de la autoeficacia, de los enfoques motivacionales y de los factores vinculados al rendimiento académico, con el propósito de ofrecer una

comprensión más amplia y articulada de la relación entre la trayectoria académica y la práctica deportiva (ver figura 5).

**Figura 5**
Modelo teórico-conceptual rendimiento académico y deporte universitario




**Nota:** El modelo de rendimiento académico y deportivo no se restringe a un conjunto de factores aislados, sino que se mueve como un sistema dinámico donde se alinean diferentes tipos de relaciones: *Relaciones causales directas*: El apoyo familiar incide directamente en la motivación y disciplina del estudiante. La infraestructura adecuada y las políticas de apoyo institucional afectan directamente la capacidad del estudiante-deportista para equilibrar cargas académicas y deportivas. La participación deportiva y los horarios implican de forma directa sobre el rendimiento académico. Estas relaciones permiten identificar factores inmediatos de éxito o dificultad en el doble rol académico-deportivo.

En cuanto a las *Relaciones de retroalimentación:* Se muestran cuando un resultado del sistema retorna como gasto y refuerza (positiva o negativamente) los factores que lo originaron: La autoeficacia interviene como un elemento de retroalimentación positiva: el éxito en lo académico o deportivo fortalece la autoconfianza, lo cual a su vez acrecienta la probabilidad de futuros logros. La motivación intrínseca (satisfacción) y la extrínseca (logro) retroalimentan la persistencia: a mayor rendimiento, más fuerte se vuelve la motivación. Una retroalimentación negativa puede suceder cuando la sobrecarga académica y deportiva genera desmotivación y disminuye la autoeficacia, reduciendo así el rendimiento. Estos ciclos revelan por qué algunos estudiantes logran trayectorias ascendentes de éxito, mientras que otros pueden caer en ondulaciones de bajo rendimiento, como lo expresan el comportamiento de los promedios generales académicos de los estudiantes-deportistas pertenecientes a los seleccionados deportivos de la Universidad de la Amazonia en el periodo académico de 2020 al 2023.

En primera instancia, se reconoce la relevancia de la autoeficacia como categoría central en el rendimiento académico y deportivo. Según Bandura (1977), “la autoeficacia se concibe como la confianza del individuo en su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias que le permitan afrontar retos y alcanzar el éxito”. En el contexto universitario, esta dimensión se manifiesta en la autoconfianza que tienen los estudiantes-deportistas para responder a las exigencias académicas y deportivas. Por otra parte, el modelo integra los factores micro sistémicos, especialmente la función de la familia como primer punto de apoyo. La motivación, la disciplina, la gestión del tiempo y el acompañamiento cercano de la familia se establecen como elementos que influyen directamente en la capacidad del estudiante para equilibrar el

deporte y el estudio. Este microsistema se articula con el mesosistema, donde confluyen el programa académico y el entorno deportivo. Factores *Individuales, psicológicos, cognitivos e intelectuales,* como la autorregulación, motivación, autoestima, emociones, hábitos de estudio. *Procesuales,* como la mediación pedagógica, metodologías de enseñanza, estrategias de aprendizaje. *Estructurales,* como el acceso a tecnología, condiciones del entorno escolar y familiar. *Administrativos,* desde la gestión académica hasta las políticas educativas (Artunduaga, 2023). Sumados estos factores a la actividad deportiva en cuanto la organización de los horarios y cargas deportivas, inciden en la manera en que los estudiantes configuran su desempeño. A nivel más amplio, los factores macro sistémicos institucionales simbolizan el conjunto de políticas, infraestructuras y apoyos que establecen las condiciones en las que se desarrolla la práctica académico-deportiva. La existencia de un estatuto estudiantil Estatuto estudiantil (Resolución 09 de 2007), políticas de apoyo a los estudiantes-deportistas, acompañamiento institucional y la infraestructura adecuada son determinantes que permiten la integración equilibrada de la doble trayectoria formativa.

El modelo también reúne los aportes de la motivación humana, entendida como un proceso dinámico que moviliza al estudiante hacia el logro de metas. De acuerdo con Cañizares y Hernández (2024), la motivación puede expresarse en formas intrínsecas, como la satisfacción personal, o extrínsecas, asociadas al logro y al reconocimiento. La interacción entre estas motivaciones, junto con factores personales, psicosociales, emocionales y estructurales, determina la orientación y el nivel de compromiso con el rendimiento académico (Artunduaga, 2023). De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando, la ausencia o falta de implementación de los elementos que se relacionan en el modelo teórico-conceptual de rendimiento académico y deporte permite elevar los riesgos caracterizados por la no permanencia estudiantil y el abandono deportivo en el contexto universitario. El desafío para las instituciones y entorno familiar es, entonces, garantizar las condiciones que fortalezcan la autoeficacia, la motivación y los sistemas de apoyo, recalcando que el éxito académico y deportivo solo es viable en escenarios de acompañamiento integral y corresponsabilidad compartida.

## Conclusiones

Los hallazgos de la investigación permiten concluir que el rendimiento académico de los estudiantes que integran los seleccionados deportivos de la Universidad de la Amazonia se mantiene, en términos generales, en niveles favorables. Esto demuestra que la práctica deportiva no debe ser interpretada como un obstáculo para la formación universitaria; por el contrario, puede convertirse en un factor que fortalece habilidades decisivas para el desempeño académico, tales como la disciplina, la constancia, la organización del tiempo y la capacidad de autorregulación. En este sentido, el deporte universitario no solo convive con la vida académica, sino que en muchos casos contribuye a fortalecerla.

De igual forma, la investigación evidencia que la autoeficacia y la motivación ocupan un lugar central en la explicación del desempeño académico-deportivo. Estas categorías no solo orientan la conducta del estudiante, sino que también potencian su resiliencia frente a las exigencias simultáneas del entrenamiento, la competencia y las responsabilidades universitarias. Cuando el estudiante confía en sus capacidades y encuentra sentido en lo que hace, puede responder con mayor solidez a las demandas de su doble rol, sosteniendo trayectorias formativas más estables y exitosas.

Asimismo, se identificó que los factores de apoyo familiar, institucional y pedagógico resultan determinantes para preservar el equilibrio entre el deporte y la academia. La presencia de una red de apoyo sólida favorece la permanencia estudiantil, reduce la tensión entre los compromisos académicos y deportivos, y brinda mejores condiciones para el logro de resultados favorables. En contraste, la ausencia o debilidad de estos apoyos incrementa los riesgos de bajo rendimiento, desgaste emocional, desmotivación, no permanencia y eventual abandono deportivo, lo que confirma la necesidad de intervenciones más articuladas y sensibles a la realidad de esta población.

Otro aspecto relevante es que las diferencias entre deportes individuales y colectivos muestran que las dinámicas competitivas y de entrenamiento influyen de manera diferenciada en el rendimiento académico. Mientras que en algunas disciplinas se observa mayor estabilidad en los promedios, en otras se presentan fluctuaciones asociadas a la carga de entrenamientos, la coordinación grupal y la intensidad de las competencias. Esto sugiere que no basta con asumir una relación general entre deporte y rendimiento

académico, sino que es necesario diseñar estrategias específicas de acompañamiento según las particularidades de cada disciplina y de cada trayectoria estudiantil.

Por último, el modelo teórico-conceptual construido en la investigación ratifica que el rendimiento académico-deportivo es un fenómeno multidimensional y dinámico, determinado por la interacción entre variables personales, académicas, institucionales y deportivas. Esta comprensión permite superar visiones reduccionistas y reconocer que el éxito o la dificultad en la doble trayectoria formativa no depende de un solo factor, sino del entramado de condiciones que rodea al estudiante. En consecuencia, el estudio ofrece a la Universidad de la Amazonia un insumo valioso para el diseño de políticas de acompañamiento integral que fortalezcan la permanencia estudiantil, la excelencia académica y la proyección deportiva de sus seleccionados universitarios.

En conjunto, la investigación evidencia que la relación entre práctica deportiva y rendimiento académico en los estudiantes de los seleccionados deportivos de la Universidad de la Amazonia es de articulación más que de oposición. Los resultados confirman que el deporte no constituye una barrera para la formación universitaria, sino que puede fortalecer la disciplina, la organización del tiempo y la autorregulación, especialmente cuando existen apoyos familiares, institucionales y pedagógicos adecuados.

Asimismo, el estudio muestra que el rendimiento académico-deportivo es un fenómeno multidimensional, condicionado por variables personales, contextuales e institucionales. En este marco, la autoeficacia, la motivación y la resiliencia emergen como recursos decisivos para sostener la trayectoria universitaria de los estudiantes-deportistas, lo que respalda la necesidad de políticas de acompañamiento más flexibles e inclusivas que fortalezcan su permanencia y proyección integral.

## Referencias bibliográficas


Acosta Coronado, D. A. (2022). Aportes de la formación deportiva a la formación integral. Una revisión de experiencias investigativas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *6*(5), 121-136. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3062

Álvarez P., Hernández Á. y López D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. https://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v43n169/v43n169a5.pdf

Alegre, A. (2014). Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. Propósitos y Representaciones, 2(1), 79-120. doi: http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.54

Anchiraico Alderete, J. K. ., Orellana Mendoza, E. E., Ayre Balbin, V., & Vidal Castañeda, M. K. S. . (2023). Revisión sistemática sobre la resiliencia y el rendimiento académico en estudiantes de ingeniería. *Sciencevolution*, *3*(11), 102–122. https://doi.org/10.61325/ser.v3i11.104

Arias J., Villasís M., Miranda M. (2016) The research protocol III. Study population. *Revista alergiaMexico*,volumen(63).https://www.researchgate.net/publication/303086670_The_research_protocol_III_Study_population

Arias V., Sastoque D., Quintero S. (2014) Relación entre la práctica deportiva y el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de cultura física, deporte y recreación de la universidad santo Tomás. [Tesis de pregrado, Universidad santo Tomás] Archivo digital. https://repository.usta.edu.co/server/api/core/bitstreams/5962044c-b6b2-4d3d-b9da-aa4e9eb44208/content

Artino, A. R., Jr., Dong, T., DeZee, K. J., Gilliland, W. R., Waechter, D. M., Cruess, D. F., & Durning, S. J. (2012). Desarrollo y validación inicial de una encuesta para evaluar la autoeficacia de los estudiantes en la facultad de medicina. Medicina militar, 177 (9 Supl), 31–37. https://doi.org/10.7205/milmed-d-12-00240

Artunduaga M. (2008). Variables que influyen en el rendimiento académico en la universidad. https://es.slideshare.net/1234509876/variables-del-rendimiento-acadmico-universidad

Artunduaga N. (2023). Factores Asociados al Rendimiento Académico en Educación Secundaria: una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación*. https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/20241902.pdf#page=5%23page=5

Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior (Impact of physical activity and sports practice in the social context of higher education). *Retos*, *37*, 742-747. https://scholar.google.com/scholar?cluster=2367393856417496265&hl=es&as_sdt=0,5

Biddle SJH, Asare M. Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de revisiones. *Revista Británica de Medicina Deportiva* 2011; **45:** 886-895. https://bjsm.bmj.com/content/45/11/886.citation-tools

Cañizares Hernández, Marta, & Pérez Surita, Yanet. (2022). Estabelecimiento de metas como técnica motivadora para deportistas. Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17(3), 911-924. Epub 04 de agosto de 2022. Recuperado en 21 de mayo de 2026, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-45220220003009 11&lng=es&tlng=pt.

Calicchio S. (2023). *Albert Bandura y el factor de la autoeficacia*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5N7YEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Albert+Bandura+la+autoeficacia&ots=epdmRHNm1s&sig=7NxCUaW5PQ9JHSOPRzaKNqiuCww#v=onepage&q=Albert%20Bandura%20la%20autoeficacia&f=true

Conde Schnaider, Ekaterina del, López-Sánchez, Cinthya Vanessa, & Velasco Matus, Pedro Wolfgang. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, *12*(2), 106-119. Epub 21 de abril de 2023. https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452

Cortés, D. L. (2014). Estrategias de las universidades colombianas para favorecer el acceso, permanencia y finalización de estudios en deportistas de alto rendimiento. *Lúdica pedagógica*, *1*(19). https://scholar.google.com/scholar?cluster=8569455907290617720&hl=es&as_sdt=0,5

Chaparro V. (2014). Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes deportistas de alto rendimiento. [Tesis de pregrado, Institución tecnológica de Sonora] Archivo digital. http://biblioteca.itson.mx/dac_new/tesis/687_chaparro_veronica.pdf

Denzin, NK, & Lincoln, YS (Eds.). (2011). *El manual Sage de investigación cualitativa* . sage. https://scholar.google.com.co/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=Denzin%2C+N.+K.%2C+%26+Lincoln%2C+Y.+S.+%282018%29.+The+SAGE+handbook+of+qualitative+research.+SAGE.&btnG=

Díaz C, Reina L. (2019). Factores determinantes de la práctica deportiva de competencia en la universidad, que inciden en la formación del Deportista Selección UIS [Tesis de pregrado, Universidad Industrial de Santander] Archivo digital. https://noesis.uis.edu.co/server/api/core/bitstreams/3aab3c00-f957-4ba3-87b3-28f99a4f2499/content

Espinel, A. S., Castellanos, K., Suárez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., ... & Rueda, Z. R. R. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Clic*, *6*(1), 7. https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2022&q=http%3A%2F%2Fwww.fitecvirtual.org%2Fojs-3.0.1%2Findex.php%2Fclic%2Farticle%2Fview%2F401&btnG=

Espinosa M, Pérez M. (2023) La Motivación dentro del proceso de enseñanza y de aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, volumen (6(6) 11060-11097). https://www.mendeley.com/catalogue/cf19adbc-974c-327a-bc3e-df17bf72ca9a/

Estatuto estudiantil. (2007) Resolución 09 de 2007. https://www.uniamazonia.edu.co/documentos/docs/Consejo%20Superior/Acuerdos/2007/Acuerdo%20009%20%20Por%20el%20cual%20se%20adopta%20el%20Estatuto%20Estudiantil.pdf

González Morga, Natalia; Pérez Cusó, Javier; Martínez Juárez, Mirian Desarrollo de Competencias Transversales en la Universidad de Murcia: Fortalezas, Debilidades y Propuestas de Mejora Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, vol. 12, núm. 2, julio-diciembre, 2018, pp. 88-113 Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Lima, Perú. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498572923010

Gurdián-Fernández, A. (2007). El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa. https://scholar.google.com.co/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=Mart%C3%ADnez+

%282006%29+plantea+que+este+paradigma+busca+interpretar+los+significados+que+los+sujetos+atribuyen+a+sus+vivencias&btnG=
Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. https://scholar.google.com.co/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=Hern%C3%A1ndez-Sampieri+y+Mendoza+%282018%29+&btnG=
Herrera R. (2021) Liderazgo Transformacional y Motivación hacia el Trabajo en Equipo en los Estudiantes de Educación Superior del Programa de Psicología de Uniminuto Centro Regional Pereira. [Maestría, Uniminuto]. Archivo digital. https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/17a8960e-71e7-4ce4-9e33-6d52d9d0f966/content
Hillman, C., Erickson, K. y Kramer, A. Sé inteligente, ejercita tu corazón: efectos del ejercicio en el cerebro y la cognición. *Nat Rev Neurosci* **9** , 58–65 (2008). https://doi.org/10.1038/nrn2298
Ley 181 de 1995 (El Congreso de Colombia , 1995). https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
Martínez-Ramírez, D. E., Camacho, J., Ibarra, M. L., García, J., & Flores, V. (2023). Rendimiento deportivo en función de la autoeficacia: revisión sistemática. Cultura, Ciencia y Deporte, 19(61), 2054. https://doi.org/10.12800/ccd.v19i61.2054.https://scholar.google.com.co/scholar?start=10&q=rendimiento+deportivo+Conejero+et+al.+(2017),&hl=es&as_sdt=0,5&as_vis=1
Palacio, E. S., & Acebes-Sánchez, J. (2022). Análisis del desarrollo de valores a través de la educación física y del deporte: un estudio de protocolo (Values development analysis through physical education and sports: a protocol study). *Retos*, *44*, 1009-1015.
Pensado Fernández, M. E., Vázquez, Y. R., & Muñoz, O. G. (2017). LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA PERSPECTIVA DE ANÁLISIS DE SUS ÁREAS DE INTERÉS. *Revista Ciencia Administrativa*, (2). https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A7%3A14641111/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A131322657&crl=c&link_origin=scholar.google.com.co
Piñera Castro, Héctor Julio, & Ruiz González, Lisandra Aimé. (2022). Influencia de la actividad física en los procesos cognitivos. *Revista Cubana de Medicina*, *61*(3), . Epub 01 de septiembre de 2022. Recuperado en 21 de mayo de 2026, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034752320220003000017&lng=es&tlng=es.
Ramírez, William, Vinaccia, Stefano y Suárez, Gustavo Ramón. (2004). 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*, (18), 67-75. Recuperado el 21 de mayo de 2026 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es.
Rivas Cuesta, N y Santana Martínez, E. (2023). Comparación del estrés en estudiantes universitarios deportistas competitivos y estudiantes no deportistas. Tecnológico de Antioquia, Institución universitaria. Disponible en: https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/3085
Rojas-Gutiérrez, W. J. . (2022). La relevancia de la investigación cualitativa. Studium Veritatis, 20(26), 79–97. https://doi.org/10.35626/sv.26.2022.353
Riveros Paredes, P. N. (2023). La Asociación de Autoeficacia y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana Con Ciencia, 8(2), 70-81. https://doi.org/10.32654/ConCiencia.8-2.4.
Rojas-Gutiérrez, WJ (2022). La relevancia de la investigación cualitativa. *Studium Veritatis* , *20* (26), 79-97. https://scholar.google.com.co/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=La+relevancia+de+la+investigaci%C3%B3n+cualitativa&btnG=

Román, Ó. C., & Gaitero, Ó. G. (2017). El aprendizaje autorregulado y las estrategias de aprendizaje. *Tendencias pedagógicas*, (30), 117-130. https://scholar.google.com.co/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=aprendizaje+autorregulado&btnG=

Rosario M. (2023). Competencias básicas que todo asesor académico debe tener. https://ucb.edu.pr/wp-content/uploads/2024/03/Competencias-basicas-que-todo-asesor-acadamico-debe-tener.pdf

Soza S. (2021). F**actores asociados a la calidad del rendimiento académico de estudiantes en la educación superior. Revista ciencias de la salud y educación médica. Volumen (3).** https://revistas.unan.edu.ni/index.php/Salud/article/view/3729/6021

Villamarin Menza, S. & Betancourt Guerrero, B. (2018). El deporte universitario. Artículos de Investigación. Barranquilla: Editorial Universidad del Atlántico. https://hdl.handle.net/20.500.12834/1051

Viteri, B. S. P., Tapia, C. B. M., Gavilanez, C. E. M., & Oviedo, G. S. S. (2023). Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, *22*(4), 14. https://scholar.google.com/scholar?cluster=7194447465266952524&hl=es&as_sdt=0,5&as_ylo=2022

Zee, M., & Koomen, H. M. Y. (2016). La autoeficacia docente y sus efectos en el aula ajuste académico de los estudiantes y bienestar docente: Una síntesis de 40 años de investigación. Revista de Investigación Educativa, 86(4), 981-1015. https://doi.org/10.3102/0034654315626801