

Paula Ortiz Marholz, doctora en ciencias del deporte y coautora del estudio.



DAVID VELÁSQUEZ

WILHEM KRAUSE

Estudio analiza cómo les va a los estudiantes con beca: aprueban más ramos y no procrastinan

Adiós, prejuicios: los deportistas aprovechan mucho mejor su tiempo en la universidad

Un análisis del Instituto del Deporte y Bienestar de la Universidad Andrés Bello (UNAB), basado en las cohortes (promociones) de 2020 a 2023, mostró que los estudiantes con beca deportiva no solo mantienen un rendimiento académico equivalente al de sus pares, sino que lo superan de forma sostenida.

En todos los grupos estudiados, las tasas de aprobación de los becados se ubicaron sobre 85% y evidenciaron un alza progresiva: en 2020 ambos grupos partieron casi idénticos, pero hacia 2023 los deportistas alcanzaban aprobaciones cercanas al 95%, con ventajas que llegan a casi 4 puntos porcentuales según el año. Incluso en la cohorte más reciente, 2023, los becados mostraron una inserción académica más sólida desde el inicio.

El estudio, liderado por el doctor Josivaldo De Souza y Paula Ortiz Marholz, doctora en ciencias de la actividad física del deporte y calidad de vida, evidenció que ambos grupos presentan avances curriculares similares, entre 12% y 14%; en simple, esto indica que los deportistas cumplen cargas académicas equivalentes y descarta el prejuicio de que las diferencias se expliquen por menores exigencias para algunos deportistas becados.

"Queríamos tener datos concretos acerca de la creencia que nosotros como universidad tenemos de que la carrera dual es posible: que una persona puede, en este caso un deportista, seguir practicando su deporte de manera constante, con un buen rendimiento y que también pueda estudiar", destaca Ortiz.

Habilidades deportivas como la organización, disciplina y metas claras que se trasladan directamente al rendimiento académico.

¿Por qué los deportistas terminan rindiendo mejor académicamente, pese a tener menos tiempo libre?

"A través de la práctica del deporte de manera permanente se desarrollan ciertas habilidades para la vida, que consisten en poder organizar bien el trabajo: al tener menos tiempo, yo debo tener una capacidad de organización importante. Los deportistas son mucho más eficientes en el uso del tiempo y a eso le suman la capacidad organizativa, la capacidad de trabajar bien en equipo, la orientación al logro: ponerse una meta y accionar un plan para llegar a ese objetivo. Todas esas capacidades, que vienen del deporte, se traspasan al rendimiento académico".

¿Qué le sorprendió más al comparar el avance de los becados con el del resto?

"Que no solo se trata de aprobar ramos: también tenían mejores notas. Y eso es súper importante, porque hoy se ve mucho esto de procrastinar, de no ocupar el tiempo eficientemente. En estos deportistas vemos esa habilidad: no sólo aprueban, sino que aprueban con buen rendimiento. Son eficaces y

eficientes".

¿Por qué es tan compleja la procrastinación?

"Porque procrastinar es no ocupar eficientemente tu tiempo y no tener claridad de las acciones que debes cumplir para llegar a una meta. Es darse muchas vueltas. En cambio, cuando practicas deporte, tu entrenamiento debe ser eficiente y eficaz para responder y buscar los objetivos que quieres en competencia. Esa capacidad se transfiere al área académica y permite un uso eficiente del tiempo".

¿Qué se puede extrapolar de este estudio para cualquier estudiante universitario?

"Primero, la importancia de la práctica deportiva, incluso sin ser seleccionado. Una práctica constante te enseña desde antes de la universidad: te da satisfacciones, crecimiento motor y también desarrollo personal integral, con habilidades para la vida. Al transferirlas te permite ser una persona eficiente y eficaz en cualquier área, si te lo propones. Y lo otro es que la carrera dual es posible: se puede seguir entrenando y practicando deporte y también estudiar. Son dos áreas muy importantes para el desarrollo humano y para contribuir después a tu comunidad y tu sociedad".

Mejora la atención

Sebastián Gangale, entrenador personal y especialista en bienestar físico, cree que el principal factor que explica el buen rendimiento universitario de muchos deportistas es el incentivo que genera la beca: para mantenerla, estos estudiantes deben cumplir estándares de aprobación que fomentan una mayor disciplina, organización y constancia académica.

"La actividad física regular mejora la neuroplasticidad y optimiza funciones ejecutivas como la atención, el control inhibitorio y la memoria de trabajo. Estos efectos del ejercicio sobre el sistema nervioso central facilitan el aprendizaje y la adaptación universitaria, pero actúan más como un apoyo que como la causa principal del rendimiento", apunta.

Armando Machuca, coach deportivo con más de 20 años de experiencia, certificado en la Sport University de Beijing y fundador de Madness Fitness Center, concuerda con el estudio de la UNAB: "Yo estudié en China, también con beca deportiva, y al ganarla uno debe tener disciplina en todo tipo de ámbitos, sea estudiantil o laboral. Coincidió: el deporte le hace muy bien a las personas, sobre todo a los estudiantes".