

(Núm. Orden: 0011)

“Un estudio sobre la problemática académica, deportiva y personal de los deportistas de élite en las universidades de la comunidad valenciana”

Gallach, J.E; González, L.M. (Profesores FCAFE)

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

Objetivos generales

Establecer, a través de un estudio de los estilos de vida, hábitos de estudio y de entrenamiento, cuales son los principales problemas y preocupaciones, que tienen los deportistas de élite de las Universidades de la Comunidad Valenciana, describiendo aquellas variables que resulten significativas.

Contrastarlos y extraer conclusiones, con los datos que hemos obtenido de la población no élite. Posteriormente desarrollar un plan de ayuda académica y deportiva.

MATERIAL Y MÉTODOS

Sujetos

La población que se pretende estudiar es la compuesta por todos aquellos deportistas de élite becados por la universidad y los que pertenecen a la lista de deportistas de élite editada el DOGV, nº 3126 del año 1998, dentro de la categoría B y están realizando estudios universitarios.

La población universitaria de deportistas de élite es de 143 personas, las cuales han sido incluidas en las diferentes listas de becados en función de sus méritos deportivos.

La técnica de muestreo empleada fue de tipo no probabilístico, en concreto se utilizó un muestreo por conveniencia, el cual consiste en seleccionar a todos los sujetos disponibles de la población accesible. En concreto se citó a 59 en la Universidad Literaria de los que se lograron recoger 47, a 50 en el Politécnico, de los que se lograron 45, a 9 en la Universidad Jaime I de Castellón de los que tenemos 9, a 5 de la Universidad Miguel Hernández de Elche, de los que conseguimos 5 y por último a 20 de la Universidad de Alicante de los que se obtuvieron 17, teniendo por tanto los necesarios para que resultarán globalmente significativos.

La población de deportistas de élite, resultó ser de un N=123. Cuyas características principales son:

El 48% de la población resultó ser mujer y el 52% hombre. Casi toda la población Universitarias resultó soltera con un 98,2%. La gran mayoría se considera de la clase social media.

La población formada por los estudiantes universitarios es de 136.237 y esta compuesta por los sujetos estudiantes en todas las universidades de la Comunidad Valenciana y citadas anteriormente.

La técnica de muestreo empleada en este caso fue aleatoria por conveniencia, es decir, de cada universidad recogíamos datos de los estudiantes que íbamos encontrando y que cumplían los requisitos, y en proporción al porcentaje de los deportistas de élite de cada una de las universidades, de manera que resultará significativa. Se cogió un porcentaje similar de cada universidad respecto a la distribución que obtuvimos de los deportistas de élite. Finalmente se recogieron más por precaución, y no se desecharon ya que suponía que la muestra fuese más fiable, resultando un total de 475 y superando el número de encuestas necesarias en cada uno de los casos.

Las principales características de la muestra de la población control, es decir, de los estudiantes no deportistas de élite (N=475) son las siguientes:

Sexo, el 60 % de la población es mujer y el 40 % es hombre. Casi toda la población Universitarias resultó soltera con un 96,8%. La gran mayoría se considera de la clase social media, concretamente, un 76,6%. Tras esta consideración están los de clase social media-alta con un 15,6% y los de media-baja con un 6,9%.

Observamos una población sobre la que se realizaron las encuestas, bastante disgregada, tenemos en casi todas las diferenciaciones por edades un porcentaje que resulta significativo para la mayoría de los casos. Por tanto pensamos que hemos recabado información equivalente de los diferentes grupos de edad. Encontramos el mayor porcentaje en los sujetos de 22 años seguidos de cerca por los de 21, 19 y 20 años, hacia el otro extremo las diferencias porcentuales son mayores y a la baja.

La fórmula que se utilizó para determinar el tamaño de la muestra, fue la siguiente:

$$\text{Proporción} = \frac{4 \cdot N \cdot p \cdot q}{E^2(N-1) + 4 \cdot p \cdot q}$$

Que aplicado a nuestros datos, nos dio los siguientes resultados:

Deportistas: $4 \times 143 \times 50 \times 50 / 5^2 \times (143-1) + (4 \times 50 \times 50) = 105,34$

No deportistas: $4 \times 136.237 \times 50 \times 50 / 5^2 \times (136.237-1) + (4 \times 50 \times 50) = 398^*82$

Instrumentos

Se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Cuestionario sobre estilos de vida
- Cuestionario sobre hábitos deportivos y hábitos de estudio
- Cuestionario cualitativo

- Expedientes académicos[†].

Para los cuestionarios de la investigación, se utilizó el ya realizado (Gallach y González, 2000) para los deportistas de élite.

Además se tuvo que adaptar otro cuestionario para los no deportistas, básicamente lo que hicimos fue quitar los ítems referidos a la información acerca de rendimiento deportivo y académico.

Para la planificación del contenido se contemplaron las siguientes premisas tomando como referencia las descritas por Sierra (1999):

- La especificación del tipo de preguntas más adecuadas, cerradas, categorizadas, etc., para obtener de la población encuestada los datos o informaciones que señalan los indicadores establecidos.
- Las categorías, en su caso, que más convengan a cada pregunta y a los objetivos que se persiguen con ellas.
- La determinación del número de preguntas y de su orden y disposición del cuestionario
- Para la formulación de las preguntas se contemplaron los siguientes puntos:
- Las preguntas han de estar construidas de tal forma que requieran siempre de una respuesta numérica o simplemente una afirmación o negación, o bien la elección de una categoría propuesta
- Deben ser redactadas con la mayor sencillez posible facilitando al máximo su comprensión
- Las preguntas han de estar hechas de forma que no levanten prejuicios
- Las preguntas no deben ser indiscretas sin necesidad
- En lo posible las preguntas que se hagan han de ser corroborativas
- Las preguntas habrán de estar hechas en forma que contesten directa o inequívocamente al punto de información deseado

El cuestionario cualitativo de los deportistas de élite (7 preguntas) y no élite (2 preguntas) tomo como base el ya realizado por Alicia y Dols (1998), se adaptaron las preguntas teniendo en cuenta los tipos básicos, según el grado de estructuración. Para ello se eligió el modelo presentado por Merton y Kendall 1946, citado por Valles (1999). A modo de ejemplo presentamos el siguiente cuadro:

Tipos básicos	Combinación E+R
Pregunta desestructurada	Estímulo y respuesta libre
Pregunta semiestructurada	Tipo A, E: libre R: estructurada Tipo B, E: estructurado R: libre
Pregunta estructurada	Estímulo y respuesta estructurados

Fuente: Basado en Merton & Kendall (1946), citado por Valles(1999)

Por último y antes de comenzar el estudio piloto, el cuestionario fue sometido a la opinión de técnicos expertos, tanto en investigación sociológica como en materia deportiva, y se realizó un pequeño sondeo con los cuestionarios adaptados para no deportistas.

Procedimientos

a) Búsqueda de deportistas de élite

Se utilizó un procedimiento mixto dependiendo de las pautas marcadas por cada universidad, ya que el tratamiento de los datos confidenciales de cada uno de los sujetos que formaban parte de la muestra investigada, eran gestionados de forma diferente. Se realizó un cruce entre los datos (D.N.I.) que teníamos de los deportistas de élite y el censo de cada universidad, obteniendo así los sujetos que formaban la muestra.

Los procedimientos empleados, tuvieron una gran importancia, ya que uno de los instrumentos que se le pedía a los deportistas, era su expediente académico. Los expedientes académicos de los alumnos son un documento completamente personal por tanto tan sólo con el permiso de los sujetos implicados se podía conseguir estos expedientes.

El protocolo que se empleo como base para las sesiones de administración de los cuestionarios fue el siguiente:

Previo a la administración del cuestionario:

- Se citó por carta a los sujetos en tandas de 10 personas
- Se instaló un ordenador portátil conectado a la red local de las diferentes facultades, para poder acceder en caso de que los alumnos dieran su aprobación a la extracción del expediente académico, y una impresora en la sala donde se administraron los cuestionarios.

Durante la sesión en que se administraron los cuestionarios, se les informó:

- Del carácter voluntario del estudio
- De los objetivos del estudio y de la composición del equipo investigador

[†] Únicamente para la población deportistas de élite.

- De los posibles beneficios de la investigación para los deportistas
- De las características totalmente anónimas de los cuestionarios
- Se les pidió que voluntariamente al finalizar los cuestionarios, imprimieran su expediente académico en el ordenador de la sala, para posteriormente, el propio sujeto, descabezarlo y graparlo a los cuestionarios.
- Se les instruyó en las normas para rellenar los cuestionarios
- Se administraron los cuestionarios, junto con bolígrafo para rellenarlos
- Se asignó un código anónimo a cada cuestionario, en caso de estudiantes que no conocían su clave, para poder extraer el expediente desde Internet, y para que lo pudieran entregar posteriormente en un lugar pactado, (el código se lo asignaron ellos mismos en su cuestionario). El objetivo era poder unirlos y compararlos posteriormente.

b) Búsqueda de la población no élite.

Se seleccionó una muestra significativa de la población accesible universitaria de la Comunidad Valenciana, de no deportistas de élite que se extrajo a través, de un muestreo probabilístico, randomizado simple.

Para conseguir los deportistas de no élite, el equipo investigador, se desplazó a cada uno de los diferentes campus, solicitando de los alumnos la cumplimentación del cuestionario, hasta alcanzar el número necesario de los mismos.

Llegados a este punto, es necesario hacer constar la excelente disposición y colaboración de todos los sujetos motivo de la investigación, así como de las personas (vicerrectores, directores de los Servicios de Educación Física, y demás responsables) con los que tuvimos que contactar para llevar adelante este trabajo.

Diseño

Este estudio pretende dar una información fidedigna de la problemática que los deportistas de élite perciben dentro de la dinámica de funcionamiento de las diferentes universidades de la Comunidad Valenciana, que les dificulta compaginar estudio y deporte y también poder compararlos con un grupo control extraído, así mismo, de las citadas universidades, tratando con la información recogida a través de todos estos datos mejorar, en la medida de lo posible su actividad. Esto nos va a permitir contestar a un número importante de preguntas encaminadas a conocer la prevalencia e incidencia de determinadas características de esta población y la de control.

Este estudio es del tipo caso serie, en el cual se realizó un informe descriptivo e inferencial de algunos ítems que son considerados de interés, en ambos grupos de sujetos, deportistas de élite y no deportistas.

Al tratarse pues, de un estudio no experimental, descriptivo, no se plantearon hipótesis, ni variables experimentales (García, 1995; Sierra, 1999), no obstante, si se escribieron algunos de los objetivos a los cuales se quería dar respuesta a través de este estudio.

Factores analizados

Los factores que se estudiaron fueron los siguientes, clasificados de acuerdo con su nivel de abstracción, según Sierra (1999)*.

Factores generales (para ambas poblaciones)

- Sexo.
- Edad.
- Curso.
- Estudios.
- Estado civil.
- Residencia durante el curso.
- Forma de transporte diario.
- Estudias o trabajas y estudias.
- Clase social.
- Enfermedades crónicas.

Factores específicos

Población no élite

- Hábitos de alimentación.
- Hábitos de vida.
- Hábitos de estudio.
- Hábitos de actividad física.
- Estudio cualitativo.

Población deportistas de élite

- Hábitos de alimentación.
- Hábitos de vida.
- Hábitos de estudio.
- Hábitos de entrenamiento.
- Rendimiento académico (expediente).
- Estudio cualitativo.

* Para poder ver a que ítem pertenece remitirse al anexo, cuestionario I y II.

CÁLCULOS Y MÉTODOS ESTADÍSTICOS

Para el estudio del expediente académico, se transformó la variable, nota global y para ello se tomaron los siguientes valores, para los aptos o aprobados un 5'5, para los notables un 7'5, para los sobresalientes un 9 y para las matriculas de honor un 10. Se calculó la suma de todas las notas de asignaturas aprobadas y se dividió entre el número de ellas. Excepto en los expedientes en los que venía reflejada la nota exacta de la asignatura, en los cuales se tomaba dicha nota. Hemos añadido una variable calculada, a la cual le hemos dado el nombre de fuerza académica y cuya fórmula es la siguiente:

Nota global- $\left[\frac{(n^{\circ} \text{ A.M.}-n^{\circ} \text{ N.C.}) \times 100}{100}\right]$

Siendo A.M, el número de asignaturas en las que se matricula y N.C., el número de convocatorias.

Se convino el análisis cuantitativo de los datos y se realizó a un primer nivel de estadística descriptiva, utilizando como estadísticos descriptivos los porcentajes, medias y desviaciones típicas. Como medidas de distribución, la tendencia central y dispersión respectivamente, todo ello de ambas poblaciones.

Para hallar diferencias de medias, se utilizaron pruebas no paramétricas, en concreto la U de Mann-Whitney y la K de Kruskal-Wallis.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Los datos personales a destacar de la población de control son, el 73'9% solamente estudiaba, la gran mayoría eran solteros, normalmente viven en la casa de los padres y no suelen tener enfermedades crónicas.

Suelen emplear de una a dos horas para comer y de siete a ocho para dormir. No realizan una práctica de actividad física muy notable.

Tienen unos hábitos alimenticios bastante saludables.

Los datos personales de los deportistas de élite presentan una población con las siguientes características en los datos personales:

- son solteros
- viven normalmente en casa de los padres,
- más de la mitad solamente estudian
- se consideran de clase media
- no suelen padecer enfermedades crónicas.

Hábitos de entrenamiento, de una a tres sesiones semanales de táctica, de técnica y de preparación física, pero raras veces tenían sesiones de preparación psicológica.

Compiten en Liga y suelen empezar a competir en los meses de Septiembre y Octubre.

Hábitos alimenticios, tienen unas costumbres bastante saludables.

No suelen tomar dulces y/o golosinas, mantequilla y/o margarina, y hamburguesas y/o salchichas,

Si que consumen de uno a tres días por semana, arroz, carne de ave, pescado, huevos, legumbres. Suelen tomar leche todos los días.

Pertencen a la categoría nacional, un 66% de ellos aproximadamente, por lo tanto los desplazamientos fuera de la Comunidad Valenciana están entre dos y diez en la temporada, y por esto también los desplazamientos al extranjero son muy pocos. Riden de forma regular. Cobran menos de un millón de pesetas por temporada.

En los deportes de equipo hay una mayoría que tiene algún tipo de esponsor.

En los deportes individuales, no suelen tener esponsor.

Diferencias entre poblaciones:

Realizadas las pruebas no paramétricas de Man-Whitney (u) y de Kruskal-Wallis, para establecer comparaciones entre los rangos de los distintos colectivos, encontramos diferencias significativas ($p < 0'05$) en los ítems que pasamos a comentar:

- 1.- Los no deportistas de elite, dedican mas horas de estudio tanto a diario como en periodo de exámenes que los que tienen la consideración de deportistas de élite.
- 2.- El tiempo de ocio de los primeros es mayor que el de los segundos.
- 3.- Como parece evidente, se demuestra que tanto en el primer cuatrimestre como en el segundo, la actividad física de los deportistas es mayor que la de los no deportistas. Así mismo está también es mayor en los periodos de examen.
- 4.- El tiempo empleado en los desplazamientos diarios por los deportistas de elite es mayor que el que necesitan para el mismo fin los que no lo son.
- 5.- En los desayunos el nº de deportistas que lo hacen completo, supera al nº de los que no lo son.
- 6.- En cuanto a las comidas, también es fácil comprobar que son los no deportistas los que superan a sus compañeros en el número de días que realizan comidas frías y como es lógico y confirma el ítem siguiente, los deportistas superan a estos en el número de días que comen caliente.
- 7.- Exactamente igual ocurre cuando hablamos de las cenas.
- 8.- Son los no deportistas los mayores consumidores de café, Coca-cola y dulces.
- 9.- Los deportistas por el contrario son quienes toman mas días a la semana tanto verdura como pastas.
- 10.- Los no deportistas comen mas salchichas que los que lo son.
- 11.- Son los deportistas quienes toman mas pan integral y los que beben mas zumos.
- 12.- Los no deportistas, dicen tomar mas fiambres.

Cuando las comparaciones se realizan entre sexos:

A) Dentro del colectivo de los no deportistas, encontramos diferencias significativas en :

- 1.- El tiempo de aseo empleado por las mujeres, que es mayor que el que dedican los hombres al mismo fin.
- 2.- El tiempo de estudio que también es superior en ellas, tanto a diario como en el periodo de exámenes.
- 3.- El tiempo de ocio que ellos dicen tener, supera así mismo al que disfrutan ellas.
- 4.- En la actividad física, tanto en el 1er cuatrimestre como en el 2º, ellos emplean mas tiempo que ellas, no sólo a diario, sino incluso en los periodos de examen.
- 5.- Son las chicas quienes realizan una cena caliente mas a menudo.
- 6.- Ellos son quienes toman Coca-cola, con mayor preferencia.
- 7.- También son ellas quienes consumen mas a menudo tanto dulces como verduras.
- 8.- Ellos son mas consumidores de frutos secos y de salchichas.
- 9.- Cuando se trata de consumir pan integral, ellas lo hacen mas frecuentemente que ellos.
- 10.- Ellos toman mas a menudo fiambres, carne y huevos.

B) Dentro del colectivo de los deportistas de elite, las diferencias significativas encontradas, se reducen a:

- 1.- El tiempo empleado por ellas en el aseo es mayor que el que dicen utilizar ellos.
- 2.- En lo referente a la actividad física, durante el 1er cuatrimestre exclusivamente, ellas superan a sus compañeros.
- 3.- Ellas consumen mas frecuentemente que sus compañeros tanto café como dulces.
- 4.- La tendencia se invierte y son ellos los que consumen frutos secos, arroz, zumos, legumbres y pescado mas a menudo.

De modo general podemos decir que entre los deportistas de elite los resultados están mucho más homogeneizados, por que son un colectivo en el que existen una serie de hábitos fuertemente arraigados y que son consecuencia de las exigencias de la competición.

C) Al establecer las comparaciones entre lo son deportistas de elite, atendiendo a la Universidad de la que proceden, se constatan diferencias significativas en:

- El número de horas de clase teórica.
- El número de horas de clase práctica.
- El número de horas de estudio diario.

Y no se observan diferencias en:

- El tiempo que dedican a dormir.
- El tiempo que emplean en comer a diario.
- El tiempo que invierten en el aseo diario.
- El tiempo que dedican a estudiar en los periodos de examen.
- El tiempo de ocio.
- La actividad física general.
- El tiempo empleado en los desplazamientos cotidianos.

El orden de los rangos varía de unos ítems a otros y se añadirá en el informe individualizado a cada Universidad.

D) Por último y cuando dichas comparaciones se establecen exclusivamente entre los deportistas de elite, considerando así mismo su Universidad de origen, las diferencias significativas, se dan en cuanto a:

- El tiempo que emplean en dormir.
- El numero de horas de clase teórica.
- El número de horas de estudio diario.
- El tiempo de dedicación al estudio en periodos de exámenes.
- El tiempo que dedican a la actividad física.
- El tiempo que emplean en los desplazamientos.

Las diferencias no son significativas cuando se refiere a:

- El tiempo empleado en las comidas.
- El tiempo que utilizan en el aseo personal.
- El número de clases prácticas.
- El tiempo de ocio.

Al igual que en epígrafe anterior, los rangos varían en cada ítem y se añadirán en el informe individualizado que se remitirá a cada Universidad.

Conclusiones.

Los deportistas para mejorar su rendimiento, necesitan de una mejor gestión del tiempo empleado en sus actividades académicas y de entrenamiento.