



Relación entre el estrés académico y el rendimiento competitivo en nadadores del card-upse durante la temporada 2025-2

Relationship between academic stress and competitive performance in card-upse swimmers during the 2025-2 season

Relação entre o estresse acadêmico e o desempenho competitivo em nadadores com cartão de acesso durante a temporada de 2025-2022

Jostin Eduardo Cevallos Alejandro ^I
jostin.cevallosalejandro7516@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-1798-8529>

Rosa Tatiana Rosales Malave ^{II}
rosa.rosalesmalave7659@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-7787-2380>

Nataly Vanessa Basilio Yagual ^{III}
nathaly.basilioyagual1922@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-7599-7269>

David Samuel Lainez Tomala ^{IV}
david.laineztomala8192@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-7787-2380>

Geoconda Xiomara Herdoiza Morán ^V
gxherdoiza@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

Correspondencia: jostin.cevallosalejandro7516@upse.edu.ec

Ciencias de Deporte
Artículo de Investigación

*** Recibido:** 15 septiembre de 2025 ***Aceptado:** 09 de octubre de 2025 *** Publicado:** 22 de noviembre de 2025

- I. Quinto Semestre en Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península De Santa Elena, Ecuador.
- II. Quinto Semestre en Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península De Santa Elena, Ecuador.
- III. Quinto Semestre en Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península De Santa Elena, Ecuador.
- IV. Quinto Semestre en Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península De Santa Elena, Ecuador.
- V. Magister, Universidad Estatal Península De Santa Elena, Ecuador.

Resumen

El presente estudio analizó la relación entre el estrés académico y el rendimiento competitivo en los nadadores del Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CARD-UPSE) durante la temporada 2025-2. Se aplicó un enfoque mixto con un diseño no experimental, transversal y descriptivo-correlacional, integrando métodos cuantitativos y cualitativos. La muestra estuvo conformada por 12 deportistas universitarios de 7 hombres y 5 mujeres, con edades entre 18 y 25 años. Para la medición del estrés académico se utilizó la Perceived Stress Scale (PSS), y para el rendimiento competitivo, un cuestionario estructurado en cuatro dimensiones: desempeño en entrenamiento, competencia, motivación y recuperación. Los resultados descriptivos indicaron niveles moderados de estrés académico (Media= 11,9) y un rendimiento competitivo alto (Media=46,4). El análisis de correlación de Pearson mostró una relación positiva pero no significativa entre ambas variables ($r=0,098$; $p=0,763$), lo que sugiere que el estrés académico no afectó directamente el rendimiento competitivo de los nadadores. El análisis cualitativo evidenció que la planificación del tiempo, la flexibilidad institucional y la gestión emocional son estrategias claves para equilibrar las exigencias académicas y deportivas. Se concluye que, aunque el estrés académico no mostro una correlación estadística con el rendimiento, continúa siendo un factor relevante para el bienestar integral del atleta universitario, por lo que se recomienda implementar programas de manejo del estrés y apoyo institucional para estudiantes-atletas.

Palabras Clave: Estrés académico; rendimiento deportivo; nadadores universitarios; doble carrera; gestión del tiempo; bienestar psicológico; motivación deportiva.

Abstract

This study analyzed the relationship between academic stress and competitive performance in swimmers at the High-Performance Sports Center (CARD-UPSE) during the 2025-2 season. A mixed-methods approach was used with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive-correlational design, integrating quantitative and qualitative methods. The sample consisted of 12 university athletes (7 men and 5 women) aged 18 to 25 years. The Perceived Stress Scale (PSS) was used to measure academic stress, and a structured questionnaire with four dimensions—training performance, competition, motivation, and recovery—was used to measure competitive performance. Descriptive results indicated moderate levels of academic stress (Mean = 11.9) and high competitive performance (Mean = 46.4). Pearson's correlation analysis showed a positive but

not statistically significant relationship between the two variables ($r = 0.098$; $p = 0.763$), suggesting that academic stress did not directly affect the swimmers' competitive performance. Qualitative analysis showed that time planning, institutional flexibility, and emotional management are key strategies for balancing academic and athletic demands. It is concluded that, although academic stress did not show a statistical correlation with performance, it continues to be a relevant factor for the overall well-being of university athletes. Therefore, the implementation of stress management programs and institutional support for student-athletes is recommended.

Keywords: Academic stress; athletic performance; university swimmers; dual career; time management; psychological well-being; sports motivation.

Resumo

Este estudo analisou a relação entre o estresse acadêmico e o desempenho competitivo de nadadores do Centro de Esportes de Alto Rendimento (CARD-UPSE) durante a temporada de 2025-2022. Utilizou-se uma abordagem mista, com delineamento não experimental, transversal e descritivo-correlacional, integrando métodos quantitativos e qualitativos. A amostra foi composta por 12 atletas universitários (7 homens e 5 mulheres) com idades entre 18 e 25 anos. A Escala de Estresse Percebido (PSS) foi utilizada para mensurar o estresse acadêmico, e um questionário estruturado com quatro dimensões — desempenho no treinamento, competição, motivação e recuperação — foi utilizado para mensurar o desempenho competitivo. Os resultados descritivos indicaram níveis moderados de estresse acadêmico (Média = 11,9) e alto desempenho competitivo (Média = 46,4). A análise de correlação de Pearson mostrou uma relação positiva, porém não estatisticamente significativa, entre as duas variáveis ($r = 0,098$; $p = 0,763$), sugerindo que o estresse acadêmico não afetou diretamente o desempenho competitivo dos nadadores. A análise qualitativa mostrou que o planejamento do tempo, a flexibilidade institucional e a gestão emocional são estratégias essenciais para equilibrar as exigências acadêmicas e esportivas. Conclui-se que, embora o estresse acadêmico não tenha apresentado correlação estatística com o desempenho, ele continua sendo um fator relevante para o bem-estar geral de atletas universitários. Portanto, recomenda-se a implementação de programas de gerenciamento de estresse e apoio institucional para estudantes-atletas.

Palavras-chave: Estresse acadêmico; desempenho atlético; nadadores universitários; carreira dupla; gestão do tempo; bem-estar psicológico; motivação esportiva.

Introducción

Bajo el contexto deportivo universitario, parte de los estudiantes enfrentan una doble exigencia: en cumplir con sus responsabilidades académicas y mantener un alto rendimiento competitivo en su carrera deportiva.

Según Del Campo-Barraza et al. (2024), mencionan que la Organización Mundial de la Salud OMS (2023) define al estrés como: “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”. Este organismo afirma que todos los seres humanos poseen algún grado de estrés, al ser esta una respuesta natural ante estímulos que el organismo percibe como amenaza. Por su parte, Barraza Macias A. (2006) a través de su Modelo Sistémico Cognoscitivista para el estrés académico, el autor postula lo siguiente: “La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno, y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda”.

Esta situación suele generar altos niveles de estrés, por el cual puede afectar negativamente en la motivación, el estado físico y en la capacidad de concentración de los deportistas Rueda García et al. (2021). En el caso de los nadadores del Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CARD) de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, se ha observado que algunos atletas presentan un poco de disminución en sus marcas, mayor fatiga tanto física como mental y menor constancia en las sesiones de los entrenamientos, lo que compromete tanto su desempeño deportivo como en su estabilidad académica universitaria. Ignorar este fenómeno podría derivar un bajo rendimiento deportivo y académico, algún tipo de riesgo de lesiones e incluso en la pérdida de becas.

En diversas investigaciones se han destacado que el estrés académico constituye un factor de riesgo para el rendimiento estudiantil. En estudiantes universitarios de Ecuador, Rueda García et al. (2021) identificaron que niveles moderados y altos de estrés se relacionaban con menor desempeño académico, atribuible a la fatiga y la sobrecarga de tareas. Del mismo modo, Moya Lara et al. (2023) demostraron que la presión académica afecta los niveles de motivación, provocando ausentismo y problemas de autorregulación. Dentro de este estudio se muestra una problemática real donde se ve afectado tanto a los deportistas universitarios por su rendimiento como en la universidad, exponiendo si la exigencia académica está comprometida con el rendimiento deportivo.

Los atletas universitarios con doble carrera, que combinan la actividad deportiva con los estudios académicos, son comunes en el deporte de alto rendimiento. El sueño es un aspecto importante de la recuperación física y psicológica de los atletas, desempeña un papel primordial en la memoria y el aprendizaje, y se asocia con el rendimiento académico. De acuerdo con Astridge et al. (2021). Así mismo, investigaciones recientes resaltan que la motivación y la autorregulación psicológica son predictores fundamentales del rendimiento deportivo y académico, desde el punto de vista de Baldeon Cajusol E. & Rivas Diaz L. (2021). Estos factores permiten al deportista afrontar las demandas externas y sostener el compromiso con la actividad deportiva.

Con los hallazgos, la universidad podría promover intervenciones para mejorar la gestión del tiempo, el manejo del estrés y la calidad del sueño de los nadadores, contribuyendo a su éxito académico y deportivo. Desatender esta problemática puede resultar en una baja trayectoria académica y deportiva comprometiendo, el potencial abandono de la beca, disminución del rendimiento físico y deterioro de la salud mental. En relación con la población universitaria, diversos estudios como Cortés Diaz (2021) indica que la doble carrera exige una planificación integral del tiempo. No obstante, cuando estas dimensiones no son gestionadas adecuadamente, el estudiante atleta puede experimentar desgaste, ansiedad y bajo rendimiento en ambas áreas. Por ello, resulta fundamental analizar el equilibrio entre la presión académica y la exigencia deportiva, considerando el impacto en el bienestar integral del atleta Silva Ramos M et al. (2019).

Con base en lo anterior, surge la necesidad de responder con la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el rendimiento competitivo en los nadadores del CARD-UPSE durante el ciclo 2025-2? La identificación de este vínculo permitirá orientar intervenciones institucionales que fortalezcan la gestión del tiempo, el mejor manejo del estrés y la calidad de vida de los atletas, contribuyendo a su éxito académico y deportivo. La importancia de este estudio radica en su doble justificación. Desde un punto de vista científico, aporta evidencia acerca de cómo las variables psicológicas influyen en el rendimiento deportivo, apoyando el diseño de programas de intervención en psicología del deporte Palicio Mayoral et al. (2022). Desde la perspectiva social, favorece la generación de estrategias en acompañamiento integral para los estudiantes-atletas, que permitan un equilibrio entre las demandas académicas y deportivas, optimizando su salud mental y desempeño competitivo Lopes Dos Santos et al. (2020). Además, Herdoiza Morán & Paula Chica (2023) nos comenta que el desentrenamiento puede tener una variedad de efectos psicológicos en los atletas. Los atletas pueden experimentar problemas y

condiciones psicológicas cuando dejan de hacer ejercicio o reducen su nivel de ejercicio, entre los más comunes son la depresión y la ansiedad, pérdida de la motivación, estrés, frustración y baja autoestima.

La presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento competitivo en los nadadores del Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CARD-UPSE) durante la temporada 2025-2. Identificando los niveles de estrés académico en los nadadores, evaluando el rendimiento competitivo de los nadadores a través de sus asistencias a entrenamientos. Establecer la relación entre los niveles de estrés académico y el rendimiento competitivo en los atletas estudiados. Se propuso recomendaciones para la gestión del estrés y la mejora del rendimiento académico-deportivo en los nadadores universitarios.

Materiales y método

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, integrando métodos cuantitativos y cualitativos para analizar de manera más completa la relación en la relación del estrés académico y rendimiento competitivo en los nadadores del CARD-UPSE. El componente cuantitativo dado que se fundamenta en la recolección y análisis de datos numéricos obtenidos a través de instrumentos estandarizados, cuyos resultados fueron sometidos a análisis estadísticos descriptivos y correlacionales. Por otro lado, el componente cualitativo proporcione una comprensión más profunda de las percepciones y experiencias de los atletas mediante una respuesta abierta. El tipo de investigación corresponde a un diseño no experimental, transversal y descriptivo-correlacional. Es no experimental, porque las variables no fueron manipuladas por los investigadores, sino observadas tal como se presentan en su entorno natural. Transversal porque los datos se recolectaron en un solo momento temporal, correspondiente a la temporada 2025-2. Finalmente se considera un diseño de investigación descriptivo- correlación porque busca, por un lado, describir los niveles de estrés académico y rendimiento competitivo y por otro, analizar el grado de relación existente entre ambas variables, siguiendo un procedimiento estadístico basado en el coeficiente de correlación de Pearson. La población estuvo conformada por la totalidad de los nadadores del Centro de Alto Rendimiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena durante la temporada 2025-2. Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado el tamaño limitado de la población y la naturaleza específica del grupo, en el que participaron los 12

deportistas que conforman la selección de natación de la Universidad de 7 hombres y 5 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años.

Los criterios de inclusión fueron: Estar oficialmente inscrito como nadador activo del CARD-UPSE en la temporada 2025-2 y tener matrícula vigente en alguna carrera de la UPSE. En los criterios de exclusión fueron: Aquellos deportistas que, aun formando parte del programa, se encontrasen en período de recuperación por algún tipo de lesión grave o no estuviesen participando en los entrenamientos regulares durante el período de recolección de datos. Para la medición del estrés académico se utilizó la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen et al. (1983), adaptada al contexto universitario. Este instrumento, compuesto por 8 ítems con escala tipo Likert (0 a 4 puntos), por el cual se evaluó el grado en que las situaciones académicas son percibidas como estresantes. La PSS ha demostrado una adecuada confiabilidad ($\alpha = 0.78-0.91$) y validez convergente en diversos contextos educativos y deportivos Cohen et al., (1983). En el presente estudio, los puntajes se interpretaron en tres niveles: bajo (0–13), medio (14–24) y alto (25–32) puntos.

Para evaluar el rendimiento competitivo se diseñó un cuestionario de 16 ítems basado en referentes teóricos clave del ámbito deportivo como afirman, Kellmann & Kallus (2001), Bompa & Haff (2009). El instrumento se estructuró en cuatro dimensiones: Desempeño de entrenamiento, desempeño en competencia, motivación y recuperación. La escala de respuesta fue de tipo Likert (0–4), con un puntaje total entre 0 y 64 puntos. En la que sus resultados se clasificaron en: bajo rendimiento (0–21), rendimiento medio (22–43) y alto rendimiento (44–64). La consistencia interna del instrumento, calculada mediante el Alpha de Cronbach en un estudio piloto, fue de $\alpha = 0.84$, lo cual indica adecuada consistencia interna.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo durante las semanas centrales de la temporada 2025-2, siguiendo un procedimiento cronológico estructurado en tres fases:

- **Fase 1 (De Preparación):** Se solicitó la autorización institucional del CARD-UPSE y se convocó a los nadadores para explicar los objetivos y procedimientos del estudio. Se obtuvo el consentimiento informado de cada participante en ser parte del estudio.
- **Fase 2 (Aplicación de instrumentos):** Los cuestionarios fueron administrados de forma digital mediante la plataforma Google Forms, en un entorno controlado y en horario

previamente acordado con el cuerpo técnico, para no interferir con los entrenamientos o competencias.

- **Fase 3 (Verificación y análisis):** Una vez recopilados los datos, se realizó una revisión de consistencia y se procedió a la codificación y tabulación para su posterior análisis estadístico. No se implementó una intervención experimental, aunque los resultados servirán como base para el diseño de estrategias de manejo del estrés en futuras aplicaciones.

Análisis estadístico

El procesamiento y análisis de los datos, se realizó con el software estadístico IBM SPSS ESTISTICS versión 31. Inicialmente, se empleó estadística descriptiva, lo cual se calcularon medidas de tendencia central (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar) para caracterizar ambas variables. Posteriormente, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la relación entre el estrés académico y el rendimiento competitivo. El nivel de significancia se estableció en $p < 0.05$. Adicionalmente, se reportaron intervalos de confianza al 95% y, en caso de encontrar asociaciones significativas, se calcularon tamaños del efecto (r^2) para determinar la magnitud de la relación entre las variables, siguiendo las recomendaciones de Andy Field (2018), para estudios correlacionales en ciencias del deporte. Los datos fueron manejados de forma arreglada y utilizados exclusivamente con fines académicos e investigativos.

Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló conforme a los principios éticos de la declaración de HELSINKI (2013). Se garantizó la confidencialidad y voluntariedad de la participación.

Resultados

Los resultados obtenidos mostraron la relación entre el estrés académico y el rendimiento competitivo en un grupo de nadadores universitarios del CARD-UPSE. Se aplicaron instrumentos validados para medir ambas variables, complementados con una pregunta abierta que permitió explorar las percepciones de los atletas sobre el equilibrio entre sus responsabilidades académicas y deportivas.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
EA	12	7,00	18,00	11,9167	3,57919
RC	12	34,00	61,00	46,4167	8,17378
PUNTAJE_EA	12	1,00	2,00	1,2500	,45227
PUNTAJE_RC	12	2,00	3,00	2,7500	,45227
N válido (por lista)	12				

Nota: Análisis estadístico-descriptivos

En la Tabla 1 de estadísticos descriptivos, se presentan los valores de media, desviación estándar, mínimos y máximos para las variables Estrés Académico (EA), Rendimiento Competitivo (RC) y sus respectivas puntuaciones categorizadas (PUNTAJE_EA y PUNTAJE_RC). La variable Estrés Académico (EA) registró un rango de 7 a 18 puntos, con una media de 11,91 ($\pm 3,57$), lo cual indica que los participantes se ubicaron, en promedio, en un nivel de estrés cercano a la mitad de la escala utilizada. Esto refleja una presencia moderada de estrés en los nadadores evaluados. En contraste, el Rendimiento Competitivo (RC) varió entre 34 y 61 puntos, con una media de 46,41 ($\pm 8,17$), lo que sugiere un rendimiento intermedio, con diferencias notables entre los sujetos, evidenciadas por la desviación estándar relativamente elevada.

En cuanto a las puntuaciones categóricas, el PUNTAJE_EA se situó en promedio en 1,25 ($\pm 0,45$), con valores entre 1 y 2, lo que indica que la mayoría de los participantes tendieron a registrar niveles bajos a moderados de estrés académico. Por su parte, el PUNTAJE_RC arrojó una media de 2,75 ($\pm 0,45$), oscilando entre 2 y 3, lo que sugiere que el rendimiento competitivo se concentró mayoritariamente en niveles altos, con escasa dispersión entre los sujetos. En resumen, los resultados descriptivos muestran que, en este grupo de nadadores universitarios, el estrés académico se mantuvo en niveles moderados, mientras que el rendimiento competitivo presentó una tendencia hacia valores altos, lo que permite explorar si existe una relación significativa entre ambas variables.

Tabla 2. Correlaciones

		EA	RC	PUNTAJE_EA	PUNTAJE_RC
EA	Correlación de Pearson	1	,098	,800**	,267
	Sig. (bilateral)		,763	,002	,402
	N	12	12	12	12
RC	Correlación de Pearson	,098	1	,240	,744**

	Sig. (bilateral)	,763		,453	,006
	N	12	12	12	12
	Correlación de Pearson	,800**	,240	1	,333
PUNTAJE_EA	Sig. (bilateral)	,002	,453		,290
	N	12	12	12	12
	Correlación de Pearson	,267	,744**	,333	1
PUNTAJE_RC	Sig. (bilateral)	,402	,006	,290	
	N	12	12	12	12

**.

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Análisis de correlación

En cuanto al análisis de correlación de Pearson, la relación entre EA y RC fue positiva pero débil ($r = 0,098$; $p = 0,763$), sin significancia estadística. Esto implica que el nivel de estrés académico no se asoció directamente con un mejor o peor rendimiento competitivo. Por el contrario, se observaron correlaciones altas y significativas entre las variables y sus puntuaciones categóricas (EA–PUNTAJE_EA: $r = 0,800$, $p = 0,002$; RC–PUNTAJE_RC: $r = 0,744$, $p = 0,006$), lo que confirma la consistencia de las mediciones.

En síntesis, los hallazgos muestran que, aunque existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables y sus puntajes categóricos, la relación directa entre el estrés académico y el rendimiento competitivo no fue significativa. Esto implica que, al menos en esta muestra de nadadores universitarios, el nivel de estrés académico no se tradujo en cambios relevantes en el desempeño deportivo.

Tabla 3. Datos cualitativos

Categoría	Descripción	Respuestas de los atletas
planificación y organización del tiempo	La mayoría de los atletas resaltan que organizar y distribuir el tiempo es la estrategia principal para equilibrar ambas áreas.	“Ordenar y distribuir muy bien la agenda diaria”. “Organizar bien el tiempo con una agenda o planificador”. “Planificar tu semana priorizando estudios y entrenamientos en horarios fijos”. “Distribuir el tiempo”. “La facilidad de un plan de organización o rutina diaria”. “Organizar nuestro día”.
Flexibilidad institucional y apoyo académico	Los deportistas consideran que la universidad debería facilitar horarios y espacios para apoyar la	“La universidad debería ofrecer mayor flexibilidad en los horarios académicos o espacios de estudio adaptados”. “Horarios más flexibles”.

<i>Gestión integral: descanso, motivación y emociones</i>	doble carrera. (deportiva y académica) Algunos participantes enfatizan la importancia de factores adicionales, como el descanso, la motivación y el manejo emocional.	<i>“Hay ámbitos aparte de lo académico que influyen más en los deportistas competitivos, como la gestión emocional social”.</i> <i>“Es importante priorizar el descanso, ya que sin una buena recuperación no se rinde bien en clase ni en el entrenamiento”.</i> <i>“El deporte debe usarse como desestrés. Consistencia = perfección”.</i> <i>“Lo importante de un deportista es la organización”.</i> <i>“Un poco más de responsabilidad de mi parte”.</i>
--	---	--

El análisis de las respuestas abiertas permitió identificar tres categorías principales; planificación y organización del tiempo; flexibilidad institucional y apoyo académico; gestión integral: Descanso, motivación y emociones. Estas categorías reflejan las estrategias más comunes utilizadas por los deportistas para equilibrar sus estudios y entrenamientos. Planificación y organización del tiempo: la mayoría de los participantes destacó la importancia de estructurar su rutina diaria. Ejemplos de respuestas incluyen: “Organizar bien el tiempo con una agenda o planificador” y “Planificar tu semana priorizando estudios y entrenamientos en horarios fijos”. Flexibilidad institucional y apoyo académico: varios atletas consideraron que la universidad debería brindar mayor apoyo estructural. Por ejemplo: “La universidad debería ofrecer mayor flexibilidad en los horarios académicos o espacios de estudio adaptados”. Gestión integral: descanso motivación y emociones: algunos participantes enfatizaron la relevancia de factores como el descanso y la motivación. Por ejemplo: “Es importante priorizar el descanso, ya que sin una buena recuperación no se rinde bien en clase ni en el entrenamiento”. En conjunto, estas percepciones sugieren que los deportistas universitarios asocian el equilibrio académico-deportivo con la autogestión, la flexibilidad institucional y el bienestar integral.

Discusión

Los resultados del presente estudio permiten reflexionar sobre la relación entre el estrés académico y el rendimiento competitivo en nadadores universitarios, tema que ha sido explorado en diferentes contextos con hallazgos diversos. El estrés académico se ha identificado como un factor

determinante en el rendimiento competitivo de los estudiantes universitarios. Diversos estudios han evidenciado que niveles elevados de estrés afectan negativamente la concentración, la memoria y la capacidad de toma de decisiones, elementos esenciales para un desempeño académico óptimo Silva Ramos M et al. (2019).

Los hallazgos obtenidos a partir de las opiniones de los nadadores del CARD-UPSE coinciden con lo señalado en investigaciones previas sobre la importancia de la planificación y organización del tiempo en atletas universitarios. La mayoría de los participantes identificó que el uso de agendas, rutinas y estrategias de autogestión es fundamental para equilibrar el doble rol académico y deportivo, lo que concuerda con estudios de Hernández García et al. (2024) y Martínez-Abajo et al. (2024), quienes destacan que la gestión del tiempo constituye un predictor clave del éxito en la doble carrera. Asimismo, la solicitud de mayor flexibilidad institucional refleja una necesidad de apoyo estructural por parte de las universidades, en línea con lo expuesto por Rodríguez Feilberg & Vaccari (2024), quien resalta que las políticas académicas flexibles favorecen la permanencia y rendimiento de los estudiantes-atletas. Finalmente, las menciones relacionadas con el descanso, la disciplina y la gestión emocional muestran que los deportistas son conscientes de la relevancia del bienestar integral, aspecto respaldado por Rodríguez Estrella (2025), quien argumenta que la recuperación física y psicológica influye directamente tanto en el rendimiento deportivo como académico. En conjunto, estos resultados sugieren que el equilibrio entre estudios y entrenamiento no depende únicamente del individuo, sino de una interacción entre la autogestión personal, el apoyo institucional y el cuidado del bienestar psicológico y físico.

Nuestros resultados coinciden parcialmente con lo reportado por Del Campo-Barraza et al. (2024), quienes encontraron que los deportistas universitarios suelen experimentar niveles moderados de estrés académico, pero este no siempre se asocia de manera lineal con el rendimiento deportivo. De hecho, algunos atletas logran convertir el estrés en un estímulo que incrementa su motivación. De manera similar, Rodríguez Estrella (2025) reportaron que en estudiantes-atletas, el estrés académico presenta una relación ambivalente con el rendimiento deportivo: puede generar distracción y fatiga cognitiva, pero también fortalecer la disciplina y la gestión del tiempo, aspectos clave para mantener un buen desempeño en competencias.

No obstante, otros estudios muestran resultados opuestos. Por ejemplo, Del Campo-Barraza et al. (2024), hallaron que niveles altos de estrés académico se correlacionan negativamente con el rendimiento deportivo en universitarios, lo cual difiere de nuestros hallazgos, donde no se encontró

una correlación significativa. Asimismo, Sara Márquez (2006) demostraron que el estrés académico puede generar una reducción en la capacidad de concentración y aumentar el riesgo de lesiones deportivas, lo cual impacta indirectamente en el rendimiento competitivo. En contraste, en la muestra de este estudio, los nadadores mantuvieron un rendimiento competitivo relativamente alto, pese a registrar niveles moderados de estrés académico. Estos contrastes pueden explicarse por factores contextuales. Según Adam R. Nicholls et al. (2009), la relación entre estrés y rendimiento depende del tipo de deporte, el nivel competitivo y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los atletas. En el caso de la natación, la preparación individualizada y la estructura de entrenamientos podrían mitigar el efecto del estrés académico.

La relación entre estrés y rendimiento académico ha sido ampliamente documentada. Según Alfredo Pelayo Calatayud Mendoza et al. (2021), un aumento de una unidad adicional en los niveles de estrés incrementa en un 3% el riesgo de deterioro en el rendimiento académico. Este hallazgo sugiere que incluso incrementos modestos en el estrés pueden tener repercusiones significativas en el desempeño estudiantil.

Por otro lado, Andrea Galdós & Tanguis Parodi (2014) destaca que la sobrecarga de tareas y la presión por cumplir con expectativas académicas elevadas son fuentes comunes de estrés entre los estudiantes universitarios. Estas presiones pueden llevar a una disminución en la calidad del trabajo académico y, en consecuencia, en el rendimiento. Diversos factores contribuyen al estrés académico. Lisseth Adriana Belduma Rentería (2024) señala que la falta de sueño, la mala alimentación y la ausencia de ejercicio físico son comunes entre los estudiantes universitarios, exacerbando los niveles de estrés. Además, la competencia académica creciente y la incertidumbre sobre el futuro profesional incrementan la ansiedad entre los estudiantes Pilco-G. Gina & Sarmiento B. Alejandra (2025). El uso de estrategias de afrontamiento efectivas es crucial para mitigar los efectos del estrés. Suazo et al. (2025) indica que los estudiantes que emplean técnicas de manejo del estrés, como la meditación y la organización del tiempo, reportan niveles más bajos de ansiedad y mejor rendimiento académico.

Limitaciones

El tamaño de la muestra ($n=12$) limita la generalización de los resultados, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables, las medidas de rendimiento competitivo se basaron en autoinforme y registros de desempeño, pero no se incluyeron indicadores fisiológicos

o biomédicos más objetivos, la categorización de puntajes puede haber reducido la sensibilidad de la relación entre estrés y rendimiento.

Aplicaciones prácticas

Los hallazgos sugieren que, aunque el estrés académico no mostró una relación directa con el rendimiento competitivo, sigue siendo un factor relevante en el bienestar del deportista universitario. Se recomienda; implementar programas de gestión del tiempo y manejo del estrés en estudiantes-atletas, para favorecer tanto su rendimiento académico como deportivo. Entrenadores y psicólogos deportivos deberían trabajar conjuntamente para monitorear los niveles de estrés académico y prevenir que este afecte la motivación o aumente el riesgo de burnout. Políticas universitarias podrían incluir planes de apoyo académico para deportistas de élite, con el fin de equilibrar las exigencias duales que enfrentan.

Futuras investigaciones

Ampliar la muestra para incluir diferentes disciplinas deportivas universitarias y analizar posibles diferencias según género, edad y nivel competitivo. Utilizar diseños longitudinales que permitan observar cómo varía la relación entre estrés y rendimiento a lo largo de la temporada competitiva. Incorporar variables mediadoras, como estrategias de afrontamiento, apoyo social y motivación intrínseca, que podrían explicar mejor la relación entre ambas variables. Analizar el impacto del estrés académico en indicadores fisiológicos (frecuencia cardíaca, variabilidad HRV, cortisol) para obtener una visión más integral.

Conclusiones

En conclusión, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento competitivo en los nadadores ($r = 0,098$; $p = 0,763$). Esto significa que los niveles de estrés percibido no influyeron de manera directa en el desempeño deportivo de los participantes durante la temporada 2025-2. Este resultado sugiere que, para nuestra muestra, un aumento en la percepción del estrés académico no se tradujo directamente en una disminución o aumento cuantificable del rendimiento deportivo, el cual se mantuvo en niveles predominantemente altos (Media RC = 46,41). Sin embargo, la ausencia de una correlación estadística no debe interpretarse como la inexistencia de una tensión entre ambas esferas. Los hallazgos cualitativos del estudio son fundamentales para comprender este fenómeno.

En conjunto, los hallazgos indican que, pese a la presencia de estrés académico, los nadadores desarrollaron estrategias de adaptación que les permiten sostener un rendimiento competitivo óptimo. No obstante, la percepción de carga académica y la necesidad de mayor apoyo institucional demuestran que la gestión del estrés sigue siendo un aspecto relevante para mantener su bienestar y equilibrio entre el estudio y el deporte. Desde un punto de vista institucional, se evidencia la necesidad de fortalecer el acompañamiento académico y psicológico para los atletas universitarios, a fin de prevenir el estrés negativo y promover el bienestar integral. Finalmente, este trabajo aporta evidencia empírica sobre la dinámica entre las demandas académicas y el rendimiento deportivo en contextos universitarios ecuatorianos, contribuyendo al conocimiento en el campo de la psicología del deporte y la gestión educativa.

Agradecimiento

Los autores agradecen a la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE) por el respaldo institucional brindado durante el desarrollo de la investigación, así como al Centro de Alto Rendimiento (CARD-UPSE) por su colaboración y apoyo en la recolección de datos. De manera especial, se expresa gratitud a la tutora Mgs. Geoconda Xiomara Herdoiza Moran por su guía, asesoramiento metodológico y acompañamiento constante a lo largo del proceso investigativo. No hubo financiamiento externo para la realización de este estudio. Los datos generados ya analizados durante la investigación están disponibles previa solicitud a los autores y fueron procesados mediante el software IBM SPSS Statistics versión 31.

Referencias

1. Adam R. Nicholls, Andrew R. Levy, Adam Grice, & Remco CJ Polman. (2009). Evaluación del estrés, afrontamiento y eficacia del afrontamiento entre corredores de cross-country internacionales durante el entrenamiento y la competición. *Revista Europea de Ciencias del Deporte*. <https://online.library.wiley.com/doi/10.1080/17461390902836049>
2. Alfredo Pelayo Calatayud Mendoza, Edson Apaza Mamani, Edilberto Huaquisto Ramos, German Belizario Quispe, & Juan Inquilla Mamani. (2021). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Scielo*. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-26442022000200114&script=sci_arttext&

3. Andrea Galdós, & Tanguis Parodi. (2014). Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios. Universidad Peruana de Ciencia Aplicada. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/552258/Tesis%20Galdos-Tanguis.pdf>
4. Andy Field. (2018). Descubrimiento de estadísticas con IBM SPSS Statistics. SAGE Publications. https://books.google.com.ec/books/about/Discovering_Statistics_Using_IBM_SPSS_St.html?id=JIrutAEACAAJ&redir_esc=y
5. Arturo Barraza Macias. (2006). Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala UN MODELO CONCEPTUAL PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.
6. Astridge, D., Sommerville, A., Verheul Martine, & Anthony P. Turner. (2021, enero 11). El entrenamiento y las exigencias académicas se asocian con la calidad del sueño en nadadores estudiantes de alto rendimiento de “doble carrera”. PubWeb. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33251974/>
7. Baldeon Cajusol E., & Rivas Diaz L. (2021, septiembre 3). Relación entre Motivación Académica y Rendimiento Académico en los estudiantes de Enfermería de la UNMSM. TECNOHUMANISMO. <https://tecnohumanismo.online/index.php/tecnohumanismo/article/view/75>
8. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training (5th ed.). Human Kinetics. <https://books.google.com.ec/books?id=pu96DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
9. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior,. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
10. Cortés Diaz, J. T. (2021). EQUILIBRIO TRAYECTORIO EDUCATIVA Y DEPORTIVA EN ATLETAS DE ELITE. (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
11. Del Campo-Barraza, A. M., Sotelo Castillo, M. A., Echeverria Castro, S. B., & Soto Saucedo, D. M. (2024). ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN DEPORTISTAS. Know and Share Psychology, 7. <https://doi.org/10.25115/kasp.v5i4/10308>

12. HELSINKI. (2013). ASOCIACION MEDICA MUNDIAL. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
13. Herdoiza Morán, G. X., & Paula Chica, M. G. (2023). Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.749>
14. Hernández García, J., Chávez Sánchez, H. del C., Chávez Sánchez, G., Parra García, R. R., & Espinosa Juárez, M. C. (2024). Manejo de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, percepción y herramientas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2288>
15. Kellmann, M., & Kallus, K. (2001). Cuestionario de recuperación-estrés para deportistas: Manual de usuario. *Human Kinetics*. <https://psycnet.apa.org/record/2001-18777-000>
16. Lisseth Adriana Belduma Rentería. (2024). Impacto del estrés en la salud mental de estudiantes universitarios. *Ciencia y descubrimiento*. <https://cienciaydescubrimiento.com/index.php/cyd/article/view/26/39>
17. Lopes Dos Santos, Uftring, M., Cody A. Stahi, Roberto G. Lockie, Brent Alvar, Bryan Mann, & J. Jay Dawes. (2020, mayo 7). El estrés en el rendimiento académico y deportivo de los atletas universitarios: una revisión narrativa de fuentes y estrategias de seguimiento. *FRONTIERS*. <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2020.00042/full>
18. Martínez-Abajo, J., Vizcarra Morales, M. T., Lasarte Leonet, G., & Tresserras Angulo, A. (2024). Competir y estudiar. Percepciones sobre la carrera dual de las deportistas de alto nivel. *Revista Internacional de los Estudios Vascos*, 69(1). <https://doi.org/10.61879/riev691zkia202403>
19. Moya Lara, I. N., Barreno López, J. S., & Álvarez Maldonado, M. A. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(4). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1212>
20. OMS. (2023, febrero 21). Estrés. Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
21. Palicio Mayoral, R., Rodríguez Martínez, D., & León Zarceño, E. M. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual.

- Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, .
<https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2022a6>
22. Pilco-G. Gina, & Sarmiento B. Alejandra. (2025). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *revmedmilitar*.
<https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/63686/2960>
23. Rodríguez Estrella, D. A. (2025). Rendimiento Académico y Bienestar Integral en la Educación Superior: La Influencia de la Regulación Emocional, el Autoconcepto y la Motivación en un Estilo de Vida Activo. *Educational Regent Multidisciplinary Journal*, 2(2), 1-12.
<https://doi.org/10.63969/ctmdea18>
24. Rodríguez Feilberg, N. B., & Vaccari, A. (2024). Políticas educativas y alto rendimiento deportivo. *Revista Andina de Educación*, 7(1), 007111.
<https://doi.org/10.32719/26312816.2023.7.1.11>
25. Rueda García, D. E., Borja Cevallos, L. T., Carvajal Andrade, L. de J., & Flores Villacis, M. S. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana.
26. Sara Márquez. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/26461776_Estrategias_de_afrontamiento_del_estres_en_elambito_deportivo_fundamentos_teoricos_e_instrumentos_de_evaluacion
27. Silva Ramos M, Lopez Cocotle L., & Columba Meza, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Academic stress in university students*.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008>
28. Suazo, F. N., Mendo, S., & Polo del Río, M. I. (2025). Impacto del Estrés Académico y Satisfacción con la Vida en Estudiantes Chilenos Con y sin Discapacidad en Educación Superior: Un Análisis de Género. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 20(1), 57-63. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.06>