

## **Reflexión sobre el deporte de alto rendimiento en el desarrollo del aprendizaje autónomo**

Andrea Viviana Herrán Rodríguez  
Diego Alexander Vargas Rodríguez

Universitaria Agustiniana  
Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales y Educación  
Especialización en Pedagogía  
Bogotá D.C.  
2021

## **Reflexión sobre el deporte de alto rendimiento en el desarrollo del aprendizaje autónomo**

Andrea Viviana Herrán Rodríguez

Diego Alexander Vargas Rodríguez

Director

Nubia Constanza Arias Arias

Trabajo para optar al título de Especialista en Pedagogía

Universitaria Agustiniana

Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales y Educación

Especialización en Pedagogía

Bogotá D.C.

2021

## **Resumen**

El nuevo estilo de vida adoptado por muchos como lo es la virtualidad está fortaleciendo de formas singulares la producción, en varios ámbitos de la actual sociedad colombiana. Consecuentemente, la educación virtual está siendo conducida por estas y otros factores teniendo en cuenta que el proceso de enseñanza- aprendizaje está trascendiendo la estructura de la escuela tradicional. En este escrito se hablará del impacto que tendrá este tipo de educación virtual cuando es consensuada con una formación deportiva de alto rendimiento, donde de una manera detallada, se tendrá como referente los contenidos curriculares de tres estudiantes que participan en un deporte de alto rendimiento como lo son los clavados. En el presente documento se busca reflexionar desde la ponencia por parte de las personas críticas y participativas de la actividad. Finalmente, se propone una alternativa para vincular estos medios en el proceso educativo de las personas que realizan este tipo de actividades y como la misma llega a formar un proceso de aprendizaje autónomo.

*Palabras claves:* Educación-Virtual, Enseñanza aprendizaje, Tecnología, Formación deportiva, rutina, generación de hábitos, estímulos y aprendizaje autónomo.

## **Abstract**

The new lifestyle adopted by many, such as virtuality, is strengthening production in unique ways, in various areas of current Colombian society. Consequently, virtual education is being driven by these and other factors, taking into account that the teaching-learning process is transcending the structure of the traditional school. In this writing we will talk about the impact that this type of virtual education will have when it is agreed with a high-performance sports training, where in a detailed way, the curricular contents of three students who participate in a high-performance sport such as dives are. This document seeks to reflect from the presentation by the critical and participatory people of the activity. Finally, an alternative is proposed to link these means in the educational process of the people who carry out this type of activities and how it comes to form an autonomous learning process.

*Keywords:* Virtual-Education, Teaching-learning, Technology, Sports training, routine, generation of habits, stimuli and autonomous learning.

## **Introducción**

El proceso educativo tiene muchos mitos cuando se trata de combinar con la formación deportiva de alto rendimiento, sin embargo, se deseaba determinar cómo influye en los resultados académicos de tres estudiantes que cursan la secundaria en un entorno virtual de aprendizaje, esto a raíz de la declaratoria de emergencia sanitaria a causa del COVID 19, pero en condiciones de normalidad, los estudiantes no cuentan con una oferta educativa que les permita combinar o articular sus procesos de aprendizaje con la práctica del deporte de alto rendimiento de su preferencia de manera asertiva en tiempo y lugar, dando continuidad a su proyecto de vida y sin que sus logros académicos se vean afectados, lo que genera en ellos frustración, ocasionando en muchos casos deserción, puesto que, en la mayoría de ellos, siempre va a primar el deporte en el que fundamentarán sus proyectos de vida.

Para dicha evaluación se tuvo contacto directo con los informes académicos de los estudiantes en la modalidad presencial y virtual, contrastando resultados y así verificar si esto ha mejorado su proceso de aprendizaje en cada una de las áreas del conocimiento y posteriormente rendir un informe a cada institución para que sea tenido en cuenta y así motivar a más estudiantes hacia la práctica de deportes de alto rendimiento, puesto que este fomenta en ellos la disciplina, el cuidado de su cuerpo y su mente, el compromiso, responsabilidad, puntualidad, normas y valores que conllevan a una adecuada socialización y por ende, a una sana convivencia.

Así mismo se promoverá el desarrollo de un programa pedagógico virtual flexible que permita la transferencia de habilidades, aptitudes, actitudes, destrezas y competencias deportivas al ámbito académico y así dar continuidad a los objetivos propuestos por dichos estudiantes en cada uno de los aspectos.

Este proyecto surge a partir de la observación, interacción directa y charlas informales con tres estudiantes de educación básica de diferentes instituciones privadas, quienes a su vez practican extracurricularmente deporte de alto rendimiento. Situaciones que en ocasiones se confrontan en tiempo y lugar, dado que deben cumplir con el horario no flexibilizado y estipulado por la institución educativa, imposibilitándoles de cierta manera la asistencia a los centros de formación, antes que a su vez exigen la práctica y entrenamiento continuo.

Es pertinente tener en cuenta que los estudiantes en la modalidad presencial, se han vistos afectados por la falta de tiempo para el deporte durante su fase de madurez, ya que la mayoría deben cumplir un horario de estudio de 7:00 am a 3:00 pm y al salir de la institución, trasladarse a los centros de formación a sus entrenamientos, por lo que deben priorizar cuál de estos aspectos es más

importante, puesto que se encuentran en la disyuntiva de cumplir con los estándares educativos y en segundo lugar la práctica de su deporte de alto rendimiento como proyecto de vida.

Al respecto, (Sastre Cifuentes & et.al, 2014), exponen que “las dificultades que tienen que enfrentar los deportistas que desean combinar su práctica deportiva con un proceso de formación académica, muestra la necesidad de fomentar el desarrollo de programas flexibles y acordes a las particularidades de dicha situación” (p.102).

Ahora bien y teniendo en cuenta que el sector educativo en modalidad presencial ha tenido una transformación esencial a partir de la declaratoria de emergencia sanitaria a causa del COVID 19, el (Ministerio de Educación, 2020) exige dar “continuidad de la prestación del servicio educativo con estrategias flexibles para ser desarrolladas en los hogares, de acuerdo con los procesos de aprendizaje de los niños, niñas y jóvenes con el acompañamiento de los docentes” (p. 8); esto para para que los procesos de enseñanza-aprendizaje no sean interrumpidos.

Escenario que de cierta manera ha flexibilizado el horario de clase para dichos estudiantes, lo que les ha permitido tener más continuidad tanto a nivel pedagógico como deportivo, razón por la cual, se establece la necesidad de evaluar si la formación deportiva de alto rendimiento influye en los resultados académicos de tres estudiantes que cursan la secundaria en un entorno virtual de aprendizaje.

Lo anterior teniendo en cuenta que a nivel nacional, los estudiantes no cuentan con una oferta educativa que les permita articular la vida académica con la práctica deportiva, pues la mayoría de programas son presenciales, con una demandante carga académica, horarios rígidos, fechas establecidas para la entrega de trabajos, parciales o exámenes, que a su vez se confrontan con el cronograma de actividades, tiempo de entrenamiento, práctica y competencias, entre otros aspectos, que genera en ellos gran frustración, ocasionando deserción, puesto que, en la mayoría de ellos, siempre va a primar el deporte en el que fundamentarán sus proyectos de vida.

Adicional a lo anterior, son pocos los deportistas de alto rendimiento que cuentan con un patrocinio estatal o privado, por lo que deben subsidiarse para sus traslados, elementos, viajes, uniformes, alimentación entre otros aspectos a muto propio, o con apoyo de sus familias, que a su vez no cuentan con muchos recursos para ello.

También se determinó que la presente investigación ésta enfocada en establecer como los deportistas de alto rendimiento que se encuentran en la preadolescencia, niños de (12-14) años de edad, se ven beneficiados o afectados en sus estudios académicos por la no flexibilización de los horarios bajo la modalidad presencial.

Para el desarrollo de esta propuesta, se pretende ir de la mano con las instituciones educativas para dar un mejor enfoque y observar los informes académicos con el fin, de establecer las competencias y habilidades de cada estudiante y posteriormente con ayuda del colegio flexibilizar los horarios de estudio u ofrecer la posibilidad de formación académica virtual, para así, observar si con ayuda del deporte mejoran sus procesos formativos académicos y dar dirección a un proyecto de vida deportivo.

Estos programas virtuales favorecerán el desempeño deportivo de sus estudiantes, pues tendrán un representante en diferentes eventos, además de evitar la deserción escolar puesto que muchos de ellos a futuro se proyectan como profesionales de alto rendimiento en cualesquiera de sus escenarios.

El desarrollo y posterior oferta de un modelo flexible que atienda las necesidades de formación académica virtual de los deportistas en general, resalta al considerar que este podría ser extendido, eventualmente, para que ellos, tengan un futuro y una buena representación para el país, optando por realizar estudios académicos virtuales con los cuales pueden adecuar sus horarios.

La puesta en marcha de este ejercicio es pertinente para los estudiantes participantes, puesto que, a través del mismo, se les ofrecerán estrategias para que puedan combinar sus procesos de aprendizaje con la práctica del deporte de su preferencia de manera asertiva en tiempo y lugar, dando continuidad a su proyecto de vida y sin que sus logros académicos se vean afectados.

Los colegios podrán incentivar la práctica deportiva, a través de programas flexibles y acordes a los intereses y necesidades de sus estudiantes, además de contar con representantes en eventos tanto locales como internacionales que exalten su labor ante los entes que regulan la educación en Colombia.

Para el presente escrito se había planteado un objetivo general en el cual se esperaba evaluar cómo la formación deportiva de alto rendimiento influye en el desarrollo del aprendizaje autónomo de tres estudiantes que cursan la secundaria en un entorno virtual.

Y as su vez entre los objetivos específicos se deseaba comparar las competencias que adquiere un deportista de alto rendimiento en su formación con las características del aprendizaje autónomo y las competencias que genera. Identificar de las competencias adquiridas como deportista de alto rendimiento las que sirven para el desarrollo del aprendizaje autónomo de la educación virtual y complementar el proceso de aprendizaje autónomo para la educación virtual con procesos metacognitivos que le permitan al deportista de alto rendimiento ser consciente de su aprendizaje aprovechándolo en la educación virtual.

## **Antecedentes**

Para fundamentar la presente investigación, se revisaron y analizaron los siguientes documentos a nivel internacional, nacional y local, de los cuales se tomarán los aportes significativos que a criterio del grupo investigador aportan información relevante para el desarrollo del mismo

En este apartado se analizan documentos relacionados con el tema a investigar, los cuales hacen aportes al grupo investigador para el desarrollo del presente ejercicio.

El primer artículo que se analiza a nivel internacional se titula: “Incidencia de la actividad física y deportiva en el rendimiento académico en niños de edad escolar de 8 a 10 años en el Centro de Educación Básica Fiscal “Teodoro Wolf” del cantón Santa Elena provincia de Santa Elena en el año 2011 -2012” (Aguilar, 2012), quien centra su problemática exponiendo que, en el Ecuador, el Ministerio de Educación viene aplicando pruebas para medir el rendimiento académico de los estudiantes con promedios muy bajos en las materias básicas: Lenguaje, Matemáticas, Ciencias Naturales y Estudios Sociales.

Expone Aguilar, que el rendimiento académico es una problemática de carácter nacional, es por eso que ve en la actividad física y el deporte, una de las opciones para fomentar estudiantes con una educación de calidad, al respecto Matsudo (2005), (citado por Aguilar 2012) argumenta “que muchos casos demuestran que deportistas de rendimiento nacional e internacional de nivel sudamericano, han tenido un buen rendimiento académico” (p.3).

Aguilar, realizó la investigación de tipo correlacional, estableciendo las siguientes tres categorías:

Actividad física: utilizó como instrumento el pasómetro, con el cual midió el número de pasos que cada estudiante da durante el día. El resultado obtenido es que ellos dan menos de 1000 pasos diarios, lo que conduce a que son sedentarios.

Rendimiento académico: recurrió a la revisión de los registros de calificaciones de la institución educativa. El resultado obtenido arrojó un bajo rendimiento especialmente en el grado cuarto B.

Actividad deportiva: Aplicó un cuestionario acorde a la realidad de los niños que sirvieron para esta investigación, cambiando y adaptando las actividades, encontrando que realizan en la semana 1557 actividades deportivas distribuidas en 10 deportes, se destaca que el fin semana practican más, especialmente el domingo, siendo los más destacados el Baloncesto y Fútbol.

Concluye que los resultados no evidenciaron una íntima relación en el nivel de actividad física y deportiva solo o acompañado con el rendimiento académico, de aprovechamiento y conducta.

Este documento hace aportes relacionado con la forma de medición, análisis e interpretación de los resultados en cada una de las variables dependientes e independientes, puesto que lo hacen

descriptivamente, con un lenguaje claro y entendible para el lector. De igual forma hacen una revisión conceptual amplia en la que centran el desarrollo de la investigación.

El segundo artículo que se toma a nivel internacional lleva por título “Actividad deportiva, su incidencia en el rendimiento académico”, realizado por (Merino Narváez & etal, 2017) quienes argumentan “que los estudiantes que realizan actividad física de intensidad media, tienen un mejor rendimiento, en comparación con sus compañeros sedentarios” (p.544).

De igual forma Merino expone que ejercicio físico ayuda a conservar en mejores condiciones las funciones cognitivas y sensoriales del cerebro (p. 544).

La práctica de actividades físico-deportivas ha sido considerada como un aspecto importante del comportamiento humano, lo que ha originado numerosas investigaciones encaminadas que demuestran que los estudiantes que practican actividad deportiva diaria en una forma sustancial, obtienen beneficios como; mejor funcionamiento del cerebro en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje Merino (p. 544).

Concluyen que tanto el deporte como el trabajo académico juegan un papel importante en la vida escolar, sin embargo, hay poca evidencia comparativa sobre la naturaleza o generalidad de la motivación del logro en estos dominios.

A través de este estudio se puede establecer que los estudiantes que realizan actividad física frecuentemente, tienden a obtener un mejor rendimiento académico, ya que desarrolla en ellos la concentración, aumenta su autoestima, disminuye la ansiedad y depresión lo que incide sobre sus procesos de enseñanza-aprendizaje y en la manera lógica de alcanzar sus objetivos, le aporta significativamente al presente ejercicio, puesto que reafirma que con el deporte o actividad física se obtienen beneficios en los procesos académicos de los estudiantes.

Como tercer documento a analizar se toma el titulado “La Práctica de Actividad Física y su Relación con el Rendimiento Académico” presentado por (Prieto & Martínez, 2016), quienes pretendieron establecer las relaciones entre la práctica de actividad física con el rendimiento académico. La muestra utilizada consta de un total de 223 alumnos de 3° a 6° de Educación Primaria, procedentes de 2 colegios y contextos diferentes. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron dos cuestionarios, uno de elaboración propia que mide la cantidad de actividad física que realizan los alumnos el cual fue avalado por 10 expertos, y otro cuestionario que mide el rendimiento académico.



Esta investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño de corte transversal, en el que todas las variables fueron evaluadas al mismo tiempo. Los resultados mostraron un aumento del rendimiento académico a nivel cognitivo, en concreto, en el área de matemáticas, gracias a la implantación de una doble sesión de carga física más intensa en un grupo de estudiantes.

Concluyen que el aumento de la carga de trabajo de actividad física mejoró el rendimiento académico y del área de matemáticas en los adolescentes del estudio, encontraron diferencias entre los alumnos que la realizan, con respecto a los que ejecutan muy poca, observándose un gran aumento en las calificaciones en todas las asignaturas en el grupo de alumnos que realizaba mayor cantidad, siendo la asignatura de matemáticas en la que obtienen mayor rendimiento académico.

Esta investigación hace aportes importantes a nivel teórico y metodológico, puesto que sus autores presentan un amplio recorrido por varios documentos que tienen inherencia con el tema que ocupa esta investigación, también por la forma como presentan los resultados obtenidos, dado que utilizan un enfoque mixto, por lo que grafican y analizan cualitativamente los hallazgos, ofreciendo mejor comprensión al lector.

En cuarto lugar, se analiza el trabajo de investigación presentado a la Universidad Autónoma de México, por (Balderrama & et. al., 2015) titulado “Activación física y deporte: su influencia en el desempeño académico”; esta investigación, tiene como objetivo conocer los resultados obtenidos en el examen de ingreso al servicio docente, por alumnas de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón, de Saucillo, Chihuahua; estableciendo las diferencias entre las que desarrollaron permanentemente actividad física y deporte y las que no lo hicieron, durante los cuatro años de estudio de la licenciatura en educación, así como en y analizar la relación entre la activación física y el deporte con el desempeño académico.

La investigación fue descriptiva bajo el enfoque cuantitativo, utilizaron el método análisis estadístico; obtuvieron datos interesantes de la relación entre la actividad física y deporte con el desempeño académico, puesto que las alumnas que si realizaron actividad física obtuvieron mejor promedio de licenciatura.

Concluyeron los autores que las alumnas que realizaron actividad física y deporte desarrollaron capacidades para responder de manera óptima las tareas de la docencia, tienen mayor rendimiento y son más activas en sus prácticas docentes, además de poder gozar de un mejor estado de salud, se enferman menos y su IMC (índice de masa corporal) muestra menos sobre peso u obesidad.

El análisis de este documento, aunque toman como muestra estudiantes universitarios, aporta a este ejercicio, puesto que, durante un periodo de 4 años, tiempo que duró la carrera, observaron al

grupo tomado como muestra para establecer que la actividad física y el deporte contribuyen de manera favorable en el desarrollo de capacidades físicas, cognitivas y emocionales en las personas que la realizan y que además contribuye al desarrollo integral del individuo.

La revisión y análisis de los anteriores antecedentes a nivel internacional, ofrecen aportes significativos a los autores de la presente investigación, quienes ampliaron sus expectativas y conocimientos a nivel teórico y metodológico, pues se toman como base a la indagación frente a los diferentes temas a tratar y proponer dentro del proyecto.

Al realizar una búsqueda exhaustiva sobre documentos y artículos escritos y presentados a nivel nacional en temas relacionados con el objetivo propuesto en este proyecto, el grupo investigador presenta la siguiente revisión y análisis; los cuales fueron seleccionados al considerarlos de suma importancia por los aportes que hacen a nivel teórico, metodológico, conceptual, de forma y contenido.

Se toma como antecedente a nivel nacional el artículo escrito por Núñez & Morales (2020), titulado “Impacto de la educación virtual en el deporte en la república de Colombia”, el cual tiene como objetivo dar a conocer una alternativa de educación para la sociedad actual con nuevas perspectivas de cambio basado en la modalidad virtual a la vez que se pretende ofrecer nuevas oportunidades de educación académica a la juventud deportiva y realizado en el colegio Unicab Virtual, de la ciudad de Sogamoso Boyacá, donde ofrecen una educación mediada por las TICs, y orientada por maestros mediadores y orientadores de diversas áreas del conocimiento, que estudian, investigan y acompañan los procesos de enseñanza aprendizaje, que hacen posible que los estudiantes y sus familias sean el centro del desarrollo del que hacer pedagógico.

Exponen que actualmente la educación virtual es la alternativa académica de muchas familias y sobre todo de deportistas de alto rendimiento y formación competitiva, así también, de estudiantes con capacidades excepcionales en diferentes ámbitos sociales y culturales; quienes aprenden los planes y programas exigidos por el MEN a través de las TICs, con metodologías virtuales y modelos disruptivos de la educación desarrollando el aspecto cognitivo, comportamental y de valores personales e independencia.

También argumentan, que la mejor alternativa para resolver los problemas de todos los deportistas de alto rendimiento, es la educación virtual, opción que permite alternar la formación académica y la práctica deportiva, con una importante flexibilidad de horarios y sin depender de una escolaridad presencial en el aula de clases de forma tradicional.

Concluyen que gracias a las familias en general que han visto esa alternativa planteada, como modelos educativos innovadores, el colegio se ha posicionado entre los mejores, obteniendo distinguidas ubicaciones en el ranking de las pruebas ICFES y contando con gran aceptación según las estadísticas mencionadas, determinando que la educación virtual se ha convertido en un aliado de las familias colombianas por la facilidad que ofrece para los estudiantes.

Otro gran resultado de impacto de la educación virtual en el deporte en Colombia, se ha visto reflejado en el reconocimiento de la comisión de experiencias significativas del Ministerio de Educación Nacional al tomarlo como ejemplo de desarrollo.

Igualmente concluyen que la educación virtual seguirá siendo parte de la formación integral de los deportistas en las diferentes latitudes geográficas, generando habilidades específicas, permitiéndoles ser críticos y creativos y por supuesto, con una formación más independiente.

Al hacer la revisión de este trabajo, se puede retomar para la presente investigación el rescate de la educación virtual como una alternativa para los deportistas de alto rendimiento y formación competitiva como una opción que les permitirá flexibilizar sus horarios sin depender de la presencialidad en las instituciones educativas, además del ahorro económico, en tiempo y lugar.

Se toma como segundo antecedente a nivel nacional, el escrito por Sastre & et.al (2014), titulado “Propuesta de un programa de acompañamiento a estudiantes deportistas de alto rendimiento: Avances en el compromiso de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la USTA en la formación profesional de deportistas”. Esta investigación parte de los testimonios de jóvenes deportistas quienes manifiestan su interés por permanecer vinculados al deporte de alto nivel, desean trascender la práctica deportiva accediendo a una formación académica que la enriquezca con la comprensión de sus fundamentos, así como una proyección profesional más allá de la competición que evidentemente tiene un tiempo de vida limitado.

También argumentan Sastre & et.al (2014) que la articulación entre práctica deportiva y formación académica es la mayoría de las veces imposible por cuanto los tiempos, escenarios y agendas de estos dos procesos resultan ser incompatibles, puesto que la educación en Colombia no dispone de un modelo de formación que responda a las necesidades de deportistas.

Presentan una propuesta de adaptación curricular a las condiciones de estudiantes deportistas de alto rendimiento en la que desglosan diferentes criterios y beneficios con la puesta en marcha de la misma.

A continuación, se muestra el análisis del tercer documento escrito por Lagos (2014), titulado Estrategias de las universidades colombianas para favorecer el acceso, permanencia y finalización de

estudios en deportistas de alto rendimiento, el cual tuvo como objetivo describir el contexto del deporte universitario en Colombia desde las estrategias utilizadas por las universidades para favorecer el acceso, permanencia y finalización de estudios en deportistas de alto rendimiento.

Durante su desarrollo describen ampliamente el contexto del deporte universitario en Colombia desde las estrategias utilizadas para favorecer el acceso, permanencia y finalización de estudios en deportistas de alto rendimiento, todo esto fundamentado en un estudio de tipo descriptivo, con un enfoque mixto (cuantitativo, cualitativo), como instrumento de recolección de información enviaron por correo electrónico un cuestionario a los directores de bienestar universitario de diferentes universidades colombianas.

Este instrumento fue estructurado en dos categorías, en la primera pretendieron identificar la importancia que las universidades conceden a los deportistas de alto rendimiento. La segunda categoría estuvo dirigida a establecer qué tipo de estrategias de apoyo para este grupo de estudiantes.

Cuarenta y tres dieron respuesta, obtenido como resultado existe preocupación y necesidad de brindar opciones que permitan compaginar la academia con la práctica deportiva; dado que de cierta manera cuentan con estrategias de apoyo para los deportistas de alto rendimiento, estas son insuficientes y en la mayoría de casos son esfuerzos aislados que no inciden en los resultados académicos y deportivos.

Perciben la necesidad de mejora que permitan la articulación de los estudios académicos con la práctica deportiva, relacionados con la flexibilidad en horarios de clase, en fechas de exámenes, en fechas de entrega de actividades, lo cual no requieren mayor inversión.

Concluye Lagos (2014), que existe conciencia de que las estrategias de apoyo que se ofrecen al deportista de alto rendimiento aún son insuficientes, que el apoyo ofrecido se concentra en mayor medida en garantizar el suministro de implementos deportivos y un apoyo económico básico destinado principalmente para cubrir los gastos de matrícula, que se debe desarrollar estrategias que propendan a la flexibilidad, de forma que se ayude a compaginar el área académica y deportiva de acuerdo con las condiciones de los deportistas.

El impacto de la presente propuesta se pudo medir a través del diseño e instauración de un modelo de formación académica para estudiantes deportistas, a la vez que adaptaron el programa de Cultura Física, Deporte y Recreación a las condiciones particulares de los estudiantes deportistas, en términos de favorecer su permanencia en el programa mediante estrategias alternativas a la estructura convencional.

Estos documentos reafirman en el grupo investigador la necesidad de evaluar cómo la formación deportiva de alto rendimiento influye en los resultados académicos de tres estudiantes que cursan la secundaria en un entorno virtual de aprendizaje, para con base en los resultados obtenidos, proponer un listado de las competencias o habilidades comunes que se desprenden de la práctica deportiva con factores y características familiares desde la situación de cada uno de los estudiantes parte del estudio.

Finalmente, se presenta la revisión y análisis de documentos a nivel local, los cuales aportan significativamente a la presente investigación.

Se analiza el proyecto de grado titulado “Necesidades académicas de los deportistas de alto nivel en el Instituto Distrital para la Recreación y Deporte” realizado por (Redondo & et al, 2015) y presentado a la Universidad Santo Tomás de la ciudad de Bogotá, el cual tiene como fin identificar las necesidades académicas a las que se enfrentan los deportistas de alto nivel pertenecientes a las ligas adscritas al Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (IDRD), esto con el fin de conocer que les impide interesarse por estudiar una carrera profesional, puesto que encuentran difícil la articulación entre su práctica deportiva y la vida académica.

Toma con referente el estudio realizado por e Lagos & Sastre (2013) quienes citan a González & Torregrosa, quien argumenta que “Las dificultades que tienen que enfrentar los deportistas que desean combinar su práctica deportiva con un proceso de formación académica, muestra la necesidad de fomentar el desarrollo de programas flexibles y acordes a las particularidades de dicha situación” (p.102).

Después de conocer las necesidades académicas de los deportistas de alto nivel (IDRD pretenden generar una propuesta que dé respuesta a las mismas, abriendo puertas a la inclusión para que ingresen a la educación profesional y de alta calidad.

La metodología utilizada en esta investigación se desarrolló en dos fases, la primera (cuantitativa) corresponde a un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo, en un tipo de estudio no experimental y transversal, y de alcance descriptivo. La fase segunda (la cualitativa) corresponde a un paradigma hermenéutico (o interpretativo), de enfoque cualitativo, en un tipo de estudio etnográfico y de alcance descriptivo-interpretativo.

La información cualitativa se recogió a través de entrevistas, obteniendo como resultados que para los deportistas es difícil articular su vida deportiva con la vida académica debido a que deben entrenar mínimo 6 horas diaria, en relación con el plan de estudio igualmente les es complicado articular la práctica deportiva con los espacios que brindan debido a que las materias son presenciales y existen fechas establecidas para parciales, porcentajes, haciendo más difícil la decisión de estudiar, la

permanecía y culminación de la carrera. En cuanto al horario se les dificulta matricular las materias sin que se crucen con los entrenamientos o las competencias nacionales o internacionales llevando a los deportistas a desertar. También expresan que se sienten excluidos del sistema de educación pues este está diseñado para personas que no tiene un estilo de vida como el de ellos y expresan que esto se da por la falta de conocimiento acerca del deporte en Colombia.

Las conclusiones más relevantes que expone Redondo & et al, (2015), son que las necesidades de los deportistas de alto nivel del IDR, que desean estudiar, estudian o ya culminaron sus estudios, se relacionan con las deficiencias de los programas académicos, pues el tiempo no les permite articular su vida deportiva con la académica.

Que el deportista de alto nivel ve la formación académica como un papel importante en la estructura deportiva del país, ya que la formación genera una sociedad estable, armoniosa y creadora de nuevas oportunidades.

Establece la necesidad de diseñar un programa que responda a las necesidades de estos atletas, teniendo en cuenta que merecen una atención diferente sin bajar la exigencia, por medio de herramientas que les permitan seguir su proceso como estudiantes deportistas, es fundamental.

Se propone el uso de páginas web para tutorías virtuales, las plataformas de las universidades, correo, video llamadas, articulación de materias con las de otra facultad, o monologar conocimiento práctico, donde el estudiante pueda seguir el programa académico de su carrera desde cualquier parte del mundo sin la necesidad de aplazar semestres, perder clase o desertar, ayudarían a este propósito.

A través de la investigación realizada en este documento, se confirma lo planteado en este ejercicio y es que los deportistas de alto rendimiento encuentran difícil la articulación entre su práctica deportiva y la vida académica, hallazgos encontrados mediante la aplicación de encuestas a una amplia muestra, determinando igualmente que la problemática radica en que las instituciones no cuentan con programas flexibles, siendo necesario la adopción de programas que permitan desarrollar la práctica deportiva con la formación académica sin generar en los estudiantes conflictos de cuál de estos aspectos es más importante para ellos.

La revisión y análisis de los anteriores documentos a nivel internacional, nacional y local ofrecen bases importantes para la realización de la presente investigación, esto a pesar de no encontrar muchos trabajos relacionados con la edad y muestra escogida, pero si enfatizados hacia los estudios universitarios. Este análisis permite develar que la mayoría coinciden en que a nivel académico no existen planes o programas que permita a los deportistas de alto rendimiento articular sus estudios con la práctica y entrenamientos.

Perciben la educación virtual como una modalidad de estudio que les facilita el cumplimiento de sus expectativas y así poder proyectarse a futuro como profesionales y deportistas de alto rendimiento.

### **Referente conceptual o teórico**

Con base en lo anterior a continuación, se presenta un análisis de los conceptos que tienen inherencia con el objetivo a conseguir dentro de la investigación realizada.

#### **Educación virtual.**

La incorporación de la tecnología en el ámbito educativo ha abierto innumerables posibilidades de aprendizaje, entre estas la educación virtual, muy distinta a la presencial, pero con las mismas posibilidades de aprender y enseñar interactuando en contextos virtuales en torno a un tema o a un contenido.

La educación virtual en Colombia se viene transformando en el día a día, por eso las instituciones educativas a todo nivel deben flexibilizar sus métodos, modelos, estrategias, planes o programas de estudio, en concordancia con las exigencias formativas de la sociedad actual.

Adicionalmente, porque la mayoría de estudiantes perciben la virtualidad como facilitadora del conocimiento dado que les permite optimizar sus procesos de enseñanza-aprendizaje en tiempo, lugar, movilidad, además de promover una educación personalizada de calidad, pertenencia y acorde a sus necesidades e intereses. Al respecto Núñez & Morales (2020), expresan que la educación virtual es la acción de llevar el conocimiento, la enseñanza académica en línea; es el espacio en donde el alumno adquiere conocimientos de la escuela formal a través de las TICs, aprovechando su potencial y su tiempo al máximo, sin que esto riña de forma importante con el proceso de preparación y competencias en el deporte (p.132).

Entonces, es una modalidad de aprendizaje caracterizada por la interactividad entre docentes y estudiantes, mediada por la tecnología que facilita la comunicación visual, verbal, gráfica y también impresa, en la que el rol del profesor pasa a ser para los estudiantes, el de mediador y soporte de todos y cada uno de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Ha sido tanta la transformación e innovación educativa que de acuerdo a lo expuesto por el director de educación continua de la Pontificia Universidad Javeriana Sr. (Ossa R., 2020) cita al Ministerio de Educación Nacional cuando expone que

para el año 2017 se disparó un 98,9% el crecimiento de la educación virtual, lo que representa una gran oportunidad, pero sobre todo un desafío, porque ya no sólo es necesario el acceso y la oferta, sino la calidad en los contenidos y el aprendizaje (p. 1).

Por ello, es pertinente tener en cuenta que incorporar las tecnologías de la información y la comunicación a la educación aporta una serie de beneficios que ayudan a mejorar la eficiencia y el desarrollo de competencias en los procesos de enseñanza-aprendizaje, dado que aumentan el interés de los estudiantes y contribuyen en la vinculación de éstas como actividades significativas; por lo tanto, deben considerarse como uno de los principales desafíos para la educación y en especial para sus docentes quienes deben contar con una formación y desarrollo de las competencias TIC, que entre otros, permita transformar su práctica pedagógica, brindar una educación de calidad y pertinente a los ciclos de aprendizaje de sus estudiantes, acoger una serie de estrategias que les motive a ser creativos y propositivos en la planeación y diseño de su quehacer, al tiempo que se desarrolla como persona y como profesional.

La educación virtual ofrece muchas y variadas formas de aprendizaje cooperativo, esto por el sinnúmero de herramientas de fácil acceso, además porque promueve la autonomía y adaptación a nuevas formas de aprender, desarrolla tanto competencias TIC como digitales que les permiten localizar, organizar, almacenar información y contenido, de igual forma les facilita interactuar en comunidades virtuales, entre otros.

El aprendizaje en la era digital es diverso, desordenado y muy lejano al tradicional conocimiento perfectamente empaquetado y organizado. El conocimiento en red se basa en la co-creación, lo que implica un cambio de mentalidad y actitud. “Pasar de ser meros consumidores de los contenidos elaborados por otras personas a ser los expertos y aficionados los propios co-creadores del conocimiento” (Viñals & Cuenca, 2016, pág. 106).

Es decir, que permite compartir el conocimiento en diversos espacios informales no estructurados a través de la conectividad y así las personas puedan entablar una comunicación para el intercambio de ideas, opiniones, y porque no, enseñar y aprender, investigar, todo esto a través del sinnúmero de herramientas que están a su disposición, a las que pueden acceder las veinticuatro horas del día y desde cualquier lugar donde haya conectividad.

Es por esto que la educación virtual y el uso de las TIC, permite tanto a los docentes como a los estudiantes acoger gran variedad de estrategias pedagógicas y didácticas en los procesos de enseñanza-aprendizaje, las cuales según (Rosario, 2005) deben ser vistas “cada vez más como una necesidad en el contexto de sociedad donde los rápidos cambios, el aumento de conocimientos y las demandas de una educación de alto nivel constantemente actualizada se convierten en una exigencia permanente” (p. 1).



Es decir que el contexto educativo se debe transformar en una sociedad del conocimiento que respondan a lo requerido desde el cumplimiento de los principios básicos establecidos: pertinentes, prácticos, situados, colaborativos e inspiradores.

### **La educación virtual y el manejo del tiempo.**

El deporte de alto rendimiento concentración, constancia, tiempo, dedicación y muchas veces sacrificio puesto que es muy difícil combinarla con otras actividades que a su vez demandan lo mismo que la práctica deportiva, se hace referencia específicamente a la educación formal que es igualmente importante para el desarrollo personal, profesional y deportivo.

En el caso de los adolescentes, la práctica deportiva forma parte de las actividades que conforman su tiempo no académico. A medida que el deporte va adquiriendo una mayor importancia entre las motivaciones personales, requerirá mayor entrega y por tanto una mejor administración de tiempo para compaginar el deporte con el resto de las actividades que realiza el deportista, argumenta (León, 2017)

La educación formal demanda a los estudiantes el uso de espacios (salones de clase) y horarios específicos para poder acceder, recibir y participar de todos los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo a su nivel de estudios; por el contrario, aquellos que siguen sus estudios en forma virtual encuentran una modalidad flexible y en la cual pueden programarse en tiempo, modo y lugar. (Quesada, R. 1991), citado por la (Uniagustiniana. Vicerrectoría de Desarrollo Humano, s.f.), expone que

La administración de tiempo permite lograr los objetivos y metas personales que se han trazado al desarrollar cada actividad, así como responder adecuadamente a las exigencias académicas, los conocimientos y disminuir la tensión que produce realizar actividades al final cuando queda mucho por hacer y poco tiempo (p. 2).

Para que esta administración de tiempo se de en forma adecuada, es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos recomendados por Duran y Pujol (2013) citados por (Uniagustiniana. Vicerrectoría de Desarrollo Humano, s.f.)

Establecer objetivos y prioridades: Para ello se deben seleccionar y priorizar las tareas con el fin de alcanzar los objetivos.

Herramientas para la gestión del tiempo: Hacer uso del tiempo de manera eficaz, utilizando técnicas como planificar el horario, realizar un listado para ir descartando las ya ejecutadas, o llevar una agenda con los pendientes.

Preferencias por la organización: Consiste en las formas en que el estudiante aborda sus tareas y las planifica de manera adecuada.

Percepción de control sobre el tiempo: Hace referencia al control que tiene el estudiante sobre el tiempo, planificación de actividades en un tiempo determinado, lo cual permite controlar el tiempo de acuerdo a sus hábitos (p. 4).

Entonces, el manejo del tiempo es un proceso que permite el establecimiento de metas u objetivos, para ello se debe igualmente autorregular la forma en que se planifican las actividades a realizar, tomando en cuenta la prioridades y necesidades según criterio propio,

### **Las TIC.**

La incorporación de las nuevas tecnologías de información y comunicación al contexto educativo ha sido vistas como la posibilidad de ampliar la gama de recursos, estrategias didácticas y pedagógicas, así como las modalidades de comunicación que se pueden ofrecer para el mejoramiento, optimización y alcance del quehacer educativo.

Además, porque brindan mecanismos para hacer posible la unión entre los actores, su expresión y participación en los procesos, así como promover y facilitar la producción, transferencia y uso del conocimiento; razón por la cual han venido incursionando como una herramienta que posibilita una variedad de recursos, estrategias pedagógicas y didácticas a utilizar en cada uno de los procesos de enseñanza-aprendizaje con los niños de cualquier edad y en todas las áreas del conocimiento. Al respecto (Pedraza, Betancur, & Barón, 2011), exponen que,

Las tecnologías de la información y la comunicación han contribuido al avance de la ciencia y la tecnología, a tal punto que se han convertido en herramientas importantes para el desarrollo de la vida humana y han hecho posible nuevas y diversas formas para relacionarse en el ciberespacio (p. 70).

De igual forma las nuevas tecnologías de información y comunicación están siendo presentadas según lo expuesto en la (Conferencia Internacional de Educación, Ginebra, 2001) “cada vez más como una necesidad en el contexto de sociedad donde los rápidos cambios, el aumento de los conocimientos y las demandas de una educación de alto nivel constantemente actualizada se convierten en una exigencia permanente” (p. 131). La tecnología está presente en la educación, dado que son,

Un conjunto de herramientas, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información, para dar forma, registrar, almacenar y difundir contenidos digitalizados (..) son medios y no fines. Por lo tanto, son instrumentos y materiales de construcción que facilitan el aprendizaje, el desarrollo de habilidades y distintas formas de aprender, estilos y ritmos de los aprendices.

Es decir que las Tics ofrecen diversidad de recursos, herramientas, instrumentos, materiales y dispositivos entre otros, al alcance de la mayoría de personas, dado que ofrecen mayor acceso a los canales de información, sin que la distancia sea un problema para estar en contacto con quienes lo necesitan, saber los acontecimientos de otro lugar, trabajar, estudiar, consultar, investigar, o realizar muchas actividades de la vida cotidiana.

Características que hacen que las TICS, se presenten como una necesidad en el contexto de sociedad donde los rápidos cambios, el aumento de conocimientos y las demandas de una educación de alto nivel constantemente actualizada se convierten en una exigencia permanente para el desarrollo profesional tanto de docentes como estudiantes, quienes las deben acoger para dar respuesta a las nuevas exigencias de la educación actual.

### **Las TAC.**

Ahora bien, la adopción de las Tics en el ámbito educativo y su adecuación en todos los entornos se han visto marcadas por grandes retos dado la gran diversidad y especificidad de los territorios que hicieron que la comprensión y uso de las TICS fueran muy amplias y variadas, entre las más significativas que sirvieron de mediadoras de los procesos de enseñanza aprendizaje, razón por la cual surgen las Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento, en adelante – TAC –, “dirigidas específicamente a las realidades educativas, al comprender las necesidades locales en contextos globales, de tal manera que el campo educativo tuvo una serie de herramientas que le permitían innovar en un nuevo sentido, ampliar la cobertura y hacer llegar a los estudiantes aquello que les estuvo vedado por largo tiempo” (Latorre Iglesias & et.al, 2018, pág. 14).

Para dar el gran paso de TIC a TAC es necesario capacitar y motivar a los involucrados, tanto a docentes como estudiantes de cualquier nivel a continuar aprendiendo y experimentando con las TIC, para que las trasformen en TAC, las cuales a su vez les permitan el desarrollo de competencias digitales para que puedan dominar tanto lo técnico como lo pedagógico, acogiendo este proceso en forma autónoma y permanente.

Es decir que las TAC permiten hacer más eficiente la educación actual, dado que abren nuevas posibilidades tecnológicas para poder interactuar y compartir contenidos a través de una comunidad virtual, con posibilidades para comunicar, divulgar contenido, crear tendencias, influir e incidir en otras personas por la facilidad de acceso a través de diversos recursos tecnológicos con acceso a Internet.

### **Las TEP.**

Ante esta nueva realidad, surge otro término que unifica las TICS y las TAC, acuñado por cuñado por Dolors Reig que son las Tecnologías para el Empoderamiento y la Participación, en adelante TEP, las cuales, además de las características de las TAC, “ayudan a la autodeterminación y a la consecución real de los valores personales en acciones con un objetivo de incidencia social y autorrealización personal” (Latorre Iglesias & et.al, 2018, pág. 21).

Entonces, si se usan adecuadamente las TIC, las TAC y las TEP, se podrá motivar a los estudiantes, potencializar su creatividad, incrementar sus habilidades y destrezas con fines multipropósitos en forma proactiva hacia un aprendizaje autónomo y continuo, recurriendo a los medios tecnológicos que el medio les ofrece y que tienen a su alcance, asumiendo una postura crítica, constructiva, analítica y responsable al proyectar del aula la construcción de conocimientos colectivos de alto impacto en forma autónoma y permanente.

### **Aprendizaje autónomo.**

También denominado autoaprendizaje es el proceso por medio del cual la persona siente interés y motivación por aprender por sus propios medios nuevos conocimientos a nivel teórico, práctica o técnica, poniendo el máximo esfuerzo para alcanzar las metas propuestas, a la vez que adquiere la capacidad para pensar por si misma con sentido crítico, tomar decisiones que le llevan a regular su propio aprendizaje.

El aprendizaje autónomo está estrechamente relacionado con la educación virtual y por ende con las TIC, TAC, TEP, que permiten el uso de herramientas digitales, la capacidad para operarlas, el uso de internet para el aprendizaje en base al desarrollo del pensamiento crítico, la creatividad y la innovación, todo esto encaminado al logro de objetivos bien sea a nivel laboral, educativo, uso de tiempo libre, participación, inclusión, en fin, en todos los ámbitos de actuación.

Es decir que la educación virtual propicia el aprendizaje autónomo, puesto que posibilita que el estudiante se involucre activamente y sea protagonista de su proceso formativo, al respecto (Sierra Pérez, 2005) expone que “tal aprendizaje está soportado en un ambiente de motivación y automotivación, amistad, afectividad, interacción entre aprendientes (docente-estudiantes, estudiantes-estudiantes), ética, exigencia y respeto” (p.3).

Entonces, la autonomía es fundamental para la formación integral, puesto que, y como lo dice Rodríguez (2009, p. 55) citado por (Sierra Varón, 2016) “los estudiantes aprenden por su propia cuenta y, así mismo, tienen más responsabilidad y adquieren un cierto grado de autonomía en el aprendizaje” (p. 80), sin embargo, este proceso debe estar bajo la orientación de los padres de familia

y docentes, para que el estudiante se apropie de conocimientos, partiendo de su propia responsabilidad y tenga claro “cuándo, cómo y cuánto debe aprender, para saber más y mejor sobre un área o un quehacer específico” como lo expone Sierra (2016 p. 80).

### **Deporte.**

El deporte ocupa un papel cada día más relevante en la actualidad, al considerarlo como un fenómeno cultural universal promueve el desarrollo del individuo y de la sociedad ya que genera diversas expectativas sobre el mejoramiento de la calidad de vida colectiva e individual como favorecedor del vínculo social. De acuerdo a lo expuesto por (García Ferrando, 1990),

El deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa (p. 72).

Entonces entendiendo el deporte como un conjunto de actividades físicas, de carácter lúdico, sujetos a unas normas, bajo la forma de competición, la cual habrá de regirse por un espíritu noble que esta institucionalizado y que puede llegar hasta el riesgo. El deporte así considerado tiene tres ámbitos de actuación: de rendimiento, educativo y ocio.

Según Bourdieu (1988), citado por (Sánchez García & etal., 2015) para que pueda constituirse una sociología del deporte es necesario, ante todo, darse cuenta que no se puede analizar un deporte particular independiente del conjunto de las prácticas deportivas; es necesario pensar el espacio de las prácticas deportivas como un sistema del cual cada elemento recibe un valor distintivo.

También plantea que los gustos por las prácticas deportivas vienen determinados por la adscripción de clase, ya que los hábitos adquiridos en el seno familiar son mecanismos que van detectando la inclinación hacia ciertos modelos de prácticas: energéticos-estoicos (boxeo, ciclismo, lucha) distinguidos no violentos (tenis, esquí, squash) o elitistas (polo, golf).

Para Paredes (2003), citado por (Corrales Salguero, 2010), el deporte cubre las distintas necesidades vitales del ser humano, abarca las dimensiones humanas y, de esta manera, logra alcanzar el equilibrio como persona, es decir consigue la armonía vital, en sus niveles: físico, mental o intelectual, emocional y espiritual. Esto significa que el deporte y la actividad física se convierten en un proyecto de lo cultural, de lo humano, de la vida.

De igual forma expone que el deporte impulsa de manera eficaz y constructiva el desarrollo de las dimensiones humanas y potencia los valores que serán base de las relaciones interpersonales. Es el cultivo de lo que proporciona un crecimiento personal equilibrado.

Entonces el deporte es un conjunto de actividades físicas, de carácter lúdico, que se realiza de forma organizada y consciente, basado en normas y reglas con el objetivo de mejorar la condición del cuerpo humano y aumentar su rendimiento, además, porque permite el desarrollo de destrezas físicas, hacer ejercicio, socializar al conformar un equipo y ser parte activa de él, a jugar limpio acatando las reglas y normas que el mismo deporte exige.

### **Deporte de alto rendimiento.**

Su objetivo es el de mejorar el sentido de competencia en los deportistas, es definido en Ley 181 expedida por él (El Congreso de Colombia, 1995), “como la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Este comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico - técnicas de los deportistas, a través del empleo de la ciencia y la tecnología” (p. 5), de igual reglamenta que se debe promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico. De otra parte, (Gómez Acosta, s.f.), expone que,

El deporte de alto rendimiento tiene como objetivo fundamental, el aumento del nivel competitivo en el deportista, esto conlleva a su vez el incremento de todos los indicadores de la preparación, el factor físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, deben formar una estrecha relación durante un proceso que va culminar con el logro de la meta propuesta (4).

Para ello los deportistas deben procurar el uso de los recursos disponibles para alcanzar un buen nivel de competencia mediante la adquisición de habilidades en el entrenamiento, puesto que deben mantener su acondicionamiento físico y una disciplina estricta en su modo de vida y así lograr las metas propuestas.

Lo anterior teniendo en cuenta que un deportista de alto rendimiento debe tener una buena condición física y mental para llegar a competir, con alto nivel de trabajo para lograr desarrollar sus capacidades morfológicas, funcionales, psicológicas, fisiológicas, entre otras.

### **Pedagogía de la formación deportiva.**

Al hablar de pedagogía se hace referencia a las acciones que el docente realiza durante su quehacer diario, en palabras del (MEN, 2007), “la pedagogía es una disciplina reconstructiva que se ocupa de la reconstrucción del saber-cómo, cuyo dominio corresponde al que enseña competentemente y le permite transformarlo en un saber-qué explícito” (p. 24).

Por, ello como en todo proceso de enseñanza-aprendizaje de cualquier área y en este caso específico el deporte, quien lo practica “debe evolucionar a través de una serie de etapas en las cuales

va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas” (Pachón Rincón & Bernal Flórez, 2006, pág. 13), así poco a poco ira avanzando en su formación deportiva de manera eficaz, práctica y competente, para que el buen desempeño en el deporte de su preferencia, a futuro se traduzca como su proyecto de vida.

En este proceso juega un papel importante el docente, quien “en su condición emotiva, cognitiva y motora, deben generar interacciones con los estudiantes durante la práctica deportiva con un lenguaje tanto verbal como corporal que genere vínculos emocionales con la disciplina deportiva que se practique” como lo expone (Saa Mosquera, 2008, pág. 8).

Es decir que su rol debe ser el de potenciar conocimientos deportivos para que el estudiante de “se apropie de los saberes propios del juego, sus estrategias, los reglamentos escritos y no escritos; todo esto acompañado de sus aportes y ayudas estructuradas siguiendo una dirección intencionalmente determinada” (Saa Mosquera, 2008). Lo anterior mediado por una adecuada comunicación e interacción entre docente y estudiante, puesto que,

Si esta se logra de manera eficaz, se genera una acción en común, estableciendo una relación de intereses tanto cognoscitivos como emocionales, lo que facilita la comprensión del mensaje que se intenta transmitir, llevando a los alumnos a la convicción de que hacer esto es de provecho para la formación, como lo expresa (Ipízar, 2009, pág. 2)

De acuerdo a lo anterior, el docente además de una comunicación asertiva, debe facilitar a los estudiantes los medios, instrumentos, recursos, estrategias y herramientas que les permitan alcanzar su desarrollo acorde a sus intereses y necesidades, de igual forma propender por que los procesos de enseñanza aprendizaje de las demás áreas del conocimiento no sean interrumpidas, sino que al contrario vayan de la mano y se sientan motivados y evidencien los beneficios que estos dos procesos le aportan para su vida personal, profesional y social. Al respecto (Saa Mosquera, 2008) recomienda que,

El maestro debe poder fomentar la autorregulación frente al conocimiento deportivo, potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos, aprovechar el fracaso como elemento educativo, promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales y, finalmente, aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia en el grupo (p. 33).

A manera de síntesis sobre la formación pedagógica, se puede establecer que el rol de docente debe ser el de orientador, motivador, generador de vínculos emocionales e interacciones con los

estudiantes, activador y propiciador de estrategias y herramientas, que facilite a sus estudiantes el contacto con el conocimiento, lo cual se verá reflejado en los resultados positivos que en forma gradual van obteniendo los deportistas, a nivel pedagógico y deportivo; todo esto fundamentado en un diálogo asertivo tanto verbal como corporal desarrollando la inteligencia práctica, emotiva y reflexiva a través de la interacción con otros logrando un aprendizaje colaborativo, autónomo y permanente.

### **Beneficios de la práctica deportiva.**

Hablar de la práctica deportiva y actividad física, es referirse a hábitos de vida saludable, dado que permiten mejorar significativamente la salud física y mental de quienes las realizan frecuentemente.

Al respecto, (Cervera, 2020), dice que “está más que demostrado que practicar ejercicio de forma regular nos ayuda a tener una buena salud y a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares” (p. 2). Al respecto la (Fundación española del corazón, s.f.), presenta los siguientes beneficios que se obtienen con la práctica deportiva:

- Colabora en el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad.
- Baja las cifras la tensión arterial.
- Previene las elevaciones de la glucosa y reduce las necesidades de insulina en los diabéticos.
- Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.
- Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Al incrementar los glóbulos blancos en circulación, defiende al organismo del desarrollo de células cancerígenas y de infecciones causadas por virus, bacterias y parásitos.
- Reduce la ansiedad y la depresión, y aumenta la autoestima.
- Puede favorecer que los niños y adolescentes no se inicien en el tabaquismo.
- Enseña a aceptar las reglas, valorar el compañerismo, integrarse y asumir responsabilidades.
- Disminuye la tendencia a desarrollar actitudes agresivas.
- Estimula el rendimiento académico.

Ayuda a tomar conciencia del cuerpo y de su cuidado (Fundación española del corazón, s.f., pág. 1). Para que estos beneficios sean los esperados, también recomienda que, Si el niño o adolescente está implicado en un deporte competitivo, la revisión médica debe ser anual y realizada por especialistas en medicina deportiva. Deben estar hidratados, antes, durante y después de la práctica



deportiva. Antes iniciar cualquier práctica deportiva se recomienda un examen médico para evaluar la condición del niño o adolescente.

Pero también es necesario tener en cuenta que la práctica deportiva no solo beneficia la salud, puesto que a nivel educativo es una herramienta que “activa todas las funciones cerebrales que son indispensables para su desarrollo cognitivo general, y les enseña una serie de habilidades y conocimientos que les serán de gran ayuda durante toda su vida” (Maureira Cid, 2018, pág. 18).

De igual forma señala algunas razones por las cuales es necesario vincular la práctica deportiva en la educación, puesto que a través de esta se, “promueve el desarrollo e integración social, generar sentido de pertenencia, forma en valores y virtudes, ayuda a la convivencia, estimula el cerebro, eleva la autoestima, forja la disciplina” (Maureira Cid, 2018, pág. 22).

Entonces, la práctica deportiva aporta múltiples beneficios a nivel psicológico, físico, social, de salud, mental; de ahí la necesidad de promoverla para que sea practicada desde temprana edad, para que se convierta en un hábito que conduce a una mejor calidad de vida.

#### **Relación de la formación deportiva con el rendimiento académico.**

Con el paso del tiempo, el término de rendimiento académico ha recibido muchas significaciones, algunos le denominan, aptitud escolar, rendimiento escolar, desempeño académico, pero todas ellas medidas por evaluaciones que arrojan unas calificaciones o criterios que demuestran los aprendizajes de las áreas del conocimiento o en cualquier ámbito de la educación el estudiante ha alcanzado.

Al respecto (Maureira Cid, 2018) presenta un artículo en que realiza una revisión de varias investigaciones que analizaron la relación entre actividades físicas, deporte, cualidades o aptitud física y el rendimiento académico de los estudiantes.

Gall (2000), citado por (Maureira Cid, 2018) documenta que “la actividad física aumenta la eficacia de los procesos atencionales, mejorando los rendimientos académicos y que esta tiene un mayor efecto sobre la atención-concentración” (p. 3).

Concluye que (Maureira Cid, 2018),

Del total, 29 estudios muestran relación entre las variables, entregando importantes antecedentes sobre la importancia de la práctica de actividad física para mejorar los niveles de comprensión y fluidez lectora, resolución de problemas aritméticos y algebraicos, y mejora del rendimiento académico general. También los estudios dan cuenta que esta situación ocurre desde niveles preescolares hasta la educación universitaria (p.16).

De igual forma encontró que la mayor parte de dichas investigaciones relacionan la práctica de actividad física con la obtención de mejores resultados en pruebas de lenguaje y matemáticas y que a su vez recomiendan la práctica de ejercicio físico como una herramienta para mejorar el desempeño escolar y de diversas funciones cognitivas. Así mismo, (Guarín, 2013) expone que,

Los jóvenes que practican actividad adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas tienden a mostrar mejores cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje (p. 60).

La revisión y análisis de los anteriores documentos dejan en evidencia a través de las investigaciones que la práctica de actividad física y deporte, mejora el rendimiento académico de los estudiantes en todas las áreas del conocimiento, así como su concentración, autoestima, socialización, entre otros.

### **Generación de hábitos.**

Los hábitos son conductas que se realizan con regularidad, es decir que se repite en el tiempo, que es aprendida o inculcada por medio de repeticiones – no innata – hasta que llegan a realizarse en forma autónoma. Todas las personas poseen una serie de hábitos o conductas que tienen notable influencia en sus vidas, hasta el punto de determinar los éxitos y los fracasos en diversas actividades.

(Biassoni, 2008) dice que “entendemos por hábito la costumbre que se adquiere por la repetición de actos o actividades afines, dando lugar a una conducta constituida por la práctica prolongada o constante de dichos actos o actividades” (p. 4).

Para que la práctica de cualquier deporte, más aún el de alto rendimiento, se debe estar preparado correctamente a nivel físico, mental, nutricional, de salud y actitudinal entre otros; de ahí la necesidad de adquirir hábitos o rutinas a la hora de mantener un buen rendimiento como son:

**Control médico:** Es importante vigilar el estado de salud del deportista en forma constante, lo que permitirá que el deportista mantenga un buen equilibrio de la salud.

**Calentamiento:** Se debe realizar cualquiera sea el deporte, nivel de rendimiento o actividad física que se practique, se debe preparar el cuerpo para el esfuerzo a realizar.

**Vuelta a la calma:** Se debe realizar cualquiera sea el deporte, nivel de rendimiento o actividad física que se practique, esta fase es fundamental al terminar la sesión de entrenamiento, es de suma importancia detenerse pausadamente, caminar, respirar y realizar estiramientos de los músculos.

**Concentración durante la práctica:** Se debe estar concentrado durante el entrenamiento, conocer sus límites y ser consciente de sus capacidades en todo momento.

Seguimiento de la planificación y programación establecidas por el entrenador: El entrenamiento deportivo es un área de conocimiento muy activa que basa sus resultados en la adecuada organización de los estímulos (carga de entrenamiento) a lo largo del tiempo en función de la respuesta del deportista. Por esta razón es clave no modificar los contenidos planificados, respetando las cargas de entrenamiento, tiempos de recuperación, etc.

Hidratación adecuada: Si el entrenamiento se realiza en zonas húmedas y/o calurosas, es muy importante hidratarse bien antes, durante y después de la sesión (uno o dos vasos de agua antes de comenzar y por lo menos una botella de agua de medio litro durante la práctica para mantenerte hidratado). En verano, escoge las primeras o las últimas horas del día para evitar los efectos nocivos del calor.

Alimentación equilibrada: Al cuidar su alimentación el deportista favorece y facilita los procesos de recuperación, especialmente la fase anabólica de respuesta al catabolismo producido por los esfuerzos del entrenamiento. En condiciones de especial intensidad, volumen o carga competitiva muchos deportistas pueden requerir una suplementación natural complementaria en su alimentación. Es importante consultar con el médico.

El valor del descanso: Sin descanso no es posible mejorar y esta es una de las máximas más evidentes del deporte. Este descanso debe contemplar un número suficiente de horas de sueño al día y, sobre todo, una distribución correcta del esfuerzo a la largo de la sesión y entre sesiones durante la semana.

Disfrute: Aunque el entrenamiento tiene muchos momentos difíciles, es vital que el deportista controle la ansiedad y disfrute tanto de la práctica diaria como de la competencia.

Paciencia y constancia: Si hay una actividad humana en la que existe una clara relación causa-efecto entre el esfuerzo y la energía dedicada y el resultado obtenido, esta es en la práctica deportiva. Al final, es una cuestión de tiempo y para poder cumplir con este requisito, el individuo debe ser capaz de invertir el tiempo suficiente a lo largo del tiempo suficiente para alcanzar su objetivo.

### **Metodología**

Este proyecto se apoya en un estudio de caso único, dado que tiene como característica base el planteamiento de un problema y cuyo objetivo es el de describir una situación. Es un modelo de análisis ya que permite captar mejor los fenómenos colectivos, tanto en su interior como exteriormente y resolver una situación en la unidad investigativa. Para (Rodríguez, Gil y García 1996)

Lo que caracteriza al estudio de caso es el descubrimiento de nuevas relaciones y conceptos, más que la verificación o comprobación de hipótesis previamente establecidas. El estudio de caso facilita

la comprensión del lector del fenómeno que está estudiando. Puede dar el lugar al descubrimiento de nuevos significados, ampliar la experiencia del lector o confirmar lo que se sabe (p. 167).

El caso permite analizar aspectos específicos y sacar conclusiones. En este caso, a través de la aplicación de instrumentos, evaluar cómo la formación deportiva de alto rendimiento influye en los resultados académicos de tres estudiantes que cursan la secundaria en un entorno virtual de aprendizaje

El estudio de caso permite analizar “de forma intensiva una unidad, ésta puede referirse a una persona, una familia, un grupo, una organización o una institución” según lo expone (Stake, 2005, p. 11), además porque consiste en abordar una realidad dentro de un contexto, para estudiar un acontecimiento, un proceso, una persona, donde se toma un caso particular y se llega a conocerlo bien y no principalmente para ver en qué se diferencia de los otros, sino para ver qué es, qué hace.

A la vez que permite el análisis de sucesos que se dan en un caso único, elegido por el investigador; en palabras de (Stake, 2005) “El estudio de casos es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (p.11).

Una de las características más importantes de estudio de caso es que permite desarrollar habilidades para recolectar información, analizarla, organizarla, sintetizarla, argumentar y llegar a consensos. Es más singular, particular, descriptiva, y se basa en el razonamiento inductivo de un conjunto de datos que se dispone con el propósito de conocer esos casos.

Se escoge el estudio de caso dado que parte del interés de los investigadores investigadora ante la necesidad de hacer un aporte a los tres deportistas de alto rendimiento participantes de la investigación, a quienes se les ofrecerán estrategias para que puedan combinar sus procesos de aprendizaje con la práctica del deporte de su preferencia de manera asertiva en tiempo y lugar, dando continuidad a su proyecto de vida y sin que sus logros académicos se vean afectados.

El diseño de investigación en el que se fundamenta el presente proyecto es de carácter cualitativo, porque y de acuerdo a lo definido por (Creswell, 1994) en su libro *Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo*,

La investigación cualitativa es un proceso interrogativo de comprensión basado en distintas tradiciones metodológicas de indagación que exploran un problema social o humano. El investigador construye un panorama complejo y holístico, analiza discursos, refiere visiones detalladas de los informantes y lleva a cabo el estudio en un entorno natural (p. 13).

De igual forma porque permite establecer la información a partir de datos y resultados obtenidos, de acuerdo a la observación directa de la muestra a estudiar; de acuerdo con (Hernández & et al,

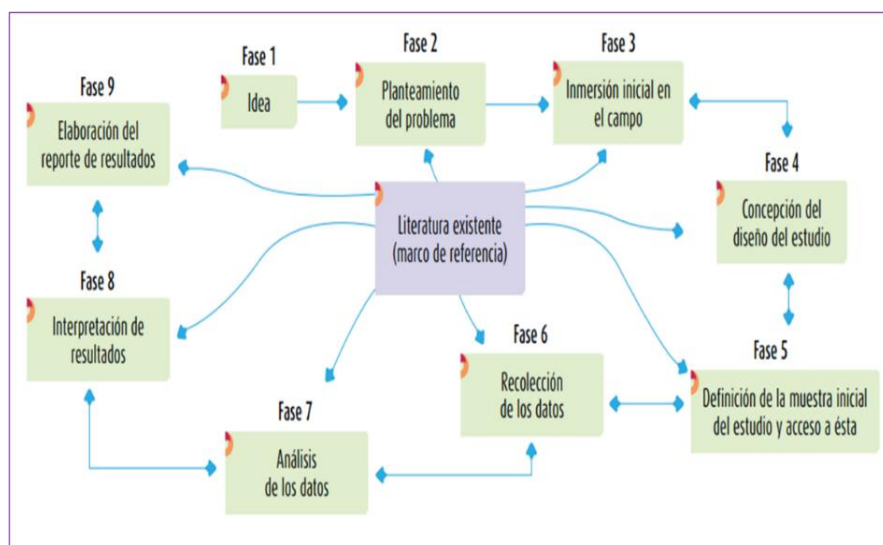
2014) “busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad” (p. 364), se estudia la realidad para evaluar cómo la formación deportiva de alto rendimiento influye en los resultados académicos de tres estudiantes que cursan la secundaria en un entorno virtual de aprendizaje

Según Hernández & et al (2014) “se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural” (p. 358). Por consiguiente, expresa, interpreta y comprende de forma cualitativa las situaciones del trabajo y las significaciones que las personas dan sentido a sus vidas y a las cosas, en cómo el significado es construido.

Su procedimiento es inductivo y emplea como método de recolección de datos las entrevistas, las observaciones y los documentos, lo cual dará significado a la presencia o ausencia de las competencias digitales y como los docentes enfrentan su quehacer pedagógico mediado por estas competencias.

Por su parte Hernández & et al (2014) afirman que “El diseño cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (pág. 7).

Las fases el enfoque cualitativo según (Hernández Sampieri & etal, 2014) se evidencian en la siguiente figura,



**Figura 1.** Fases del diseño de investigación cualitativa. Hernández & etal (2014, p.7)

Por esta razón este diseño se hace pertinente a la investigación, debido a que a través de la recolección de información a través de técnicas e instrumentos, se podrá revisar la propuesta curricular de las dos instituciones educativas participantes, con fin de identificar las competencias que brinda cada uno de los colegios a los tres estudiantes; de igual forma se analizará la forma como cada institución asume la evaluación de los procesos formativos de sus estudiantes en un entorno virtual de aprendizaje.

La población participante son tres estudiantes de educación básica de diferentes instituciones privadas, quienes a su vez practican extracurricularmente deporte de alto rendimiento, con las siguientes características:

### **Estudiante 1.**

En la actualidad es estudiante del grado séptimo del colegio Nuestra Señora de las Nieves, género masculino, cumpliendo un horario de siete de la mañana a tres de la tarde. Tiene trece años de edad, su deporte es clavados, el cual practica desde los ocho años, desde que se inició en este deporte sus cambios, hábitos, actitudes, valores, manejo del tiempo, han sido significativos, además la formación deportiva le ha ayudado a mejorar los resultados académicos.

Su familia estudia la posibilidad de acceder a una educación virtual, pues es un deportista de alto rendimiento y los demandantes horarios de estudio, afectan en algunos momentos sus horarios de entrenamiento que van desde las tres y media de la tarde hasta las ocho de la noche, además del tiempo que le demanda trasladarse de la localidad de Kennedy, barrio Patio Bonito, su lugar de residencia hasta el Complejo Acuático de la calle 63, sitio donde realiza sus prácticas y entrenamiento de su deporte de alto rendimiento.

### **Estudiante 2.**

Estudia en el Liceo Nuestra Señora de las Nieves, actualmente cursa el grado quinto de básica primaria cumpliendo un horario de siete de la mañana a tres de la tarde, tiene diez años, género femenino, practica desde hace dos años clavados, deporte que ha desarrollado en ella su sentido de responsabilidad para la realización de sus procesos académicos y deportivos, aunque presenta inconvenientes con los horarios que debe cumplir, pues en la mayoría de casos se cruzan, además del tiempo que toma trasladarse desde su lugar de residencia en la localidad de Kennedy, barrio Patio Bonito hasta el complejo acuático ubicado en la calle 63 donde realiza sus prácticas y entrenamiento.

Estudia junto a su familia la posibilidad de acceder a la educación virtual en forma permanente, puesto que está presenta horarios más flexibles que no la pondrían en la disyuntiva de escoger entre sus procesos de aprendizaje y la práctica y entrenamiento de su deporte de alto rendimiento.

### Estudiante 3.

En la actualidad tiene 12 años, género masculino, estudia el grado 7° en el colegio Elo Carmen Teresiano, vive en la localidad de San Cristóbal, barrio San Cristóbal, practica clavados desde la edad de seis años, tiempo durante el cual ha presentado inconformes con su proceso académico, modalidad presencial, dado que los horarios son flexibles y se le cruzan con la programación que a su vez también debe cumplir para la práctica y entrenamientos de su deporte de clavados.

El deporte de alto rendimiento le ha posibilitado el desarrollo de habilidades y destrezas que le facilitan sus procesos de enseñanza-aprendizaje, manejo del tiempo, mejor comportamiento mediado por el respeto, la responsabilidad, solidaridad, alta autoestima y valoración de sí mismo y de los demás.

Tabla 1.

*Variables y categorías*

<b>Categoría</b>	<b>Variable</b>
Educación virtual	Manejo del tiempo
	Aprendizaje autónomo
Deporte	Deporte de alto rendimiento
	Beneficios de la práctica deportiva
	Relación de la formación deportiva con el rendimiento académico
Generación de hábitos	Hábitos y rutinas

*Nota:* Autoría propia.

Los instrumentos a utilizar dentro de la presente investigación son las siguientes:

#### **Observación participante.**

Se toma esta técnica porque de acuerdo con Hernández & et al (2014) permite al investigador involucrarse con la realidad de la población que está siendo objeto de estudio, se fundamenta en la búsqueda del realismo y la interpretación del medio, es decir a través de ella se puede llegar a conocer más de acerca del tema de interés, tomando en cuenta los actos individuales o grupales, así como sus actitudes, conocimientos y comportamientos frente a una realidad.

La observación participante “faculta a los investigadores a aprender acerca de las actividades de las personas en estudio en el escenario natural a través de la observación y participando en sus actividades”, como lo dicen (DeWalt & DeWalt, 2002, p. 7). Esta observación permite registrar los

comportamientos no verbales y verbales para llegar a comprenderlos y se realiza a través de charlas informales y la interacción de uno de los autores del presente proyecto al momento de acompañar a uno de los estudiantes participantes a sus entrenamientos.

Esta observación se realiza a través de la revisión del Proyecto Educativo Institucional PEI a través de varios criterios descritos en el formato de análisis (Ver Anexo A).

De igual forma se realizará una revisión al historial académico de cada uno de los estudiantes participantes a través de varios criterios descritos en el formato de análisis (Ver Anexo B).

Así mismo se observará el desarrollo de las clases cuyos resultados se registrará en sus respectivos diarios de campo (Ver Anexo C).

### **Encuesta tipo Likert.**

Se utilizará una encuesta tipo Likert ya que a través de esta escala de medición se podrá analizar la forma como cada institución asume la evaluación de los procesos formativos de sus estudiantes en un entorno virtual de aprendizaje. Se toma este tipo de escala porque las alternativas de respuestas a cada uno de los ítems establecidos son fijas dado que tienen un valor equivalente, que reflejan la actitud del participante en forma positiva o negativa.

Cada pregunta tiene cinco opciones de respuesta: totalmente de acuerdo, de acuerdo, indiferente, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo; a cada opción de respuesta se le asigna un valor de 5 a 1, en donde totalmente de acuerdo es 5 y totalmente en desacuerdo es 1 y se aplica a 2 los rectores y 5 docentes de cada institución educativa a los que pertenecen los tres estudiantes deportistas de alto rendimiento, (Ver formato D).

### **Entrevista.**

La Entrevista es un instrumento de investigación que permite una interacción directa con el sujeto de estudio y el ambiente que lo rodea para configurar el proyecto. La entrevista es un diálogo abierto, espontáneo y directo que permite vislumbrar a través de las preguntas y los gestos corporales una información sobre un tema determinado.

En palabras de (Bonilla Castro & Rodríguez, 2005) “la entrevista cualitativa con fines investigativos se centra en el conocimiento o la opinión individual, sólo en la medida en que dicha opinión pueda ser representativa de un conocimiento cultural más amplio” (p. 95), es necesario indagar con este instrumento, ya que permite descubrir aspectos que no son tenidos en cuenta o no son evidentes a través de la observación que se hace de la realidad y que permite una interacción enriquecedora sobre el tema.



Por estas razones la entrevista semiestructura es la que más se adecúa a la presente investigación y se aplicará a los tres estudiantes deportistas de alto rendimiento cuyos hallazgos permitirán proponer un listado las competencias o habilidades comunes que se desprenden de la práctica deportiva con factores y características familiares desde la situación de cada uno de los estudiantes parte del estudio (Ver formato Anexo E).

## **Resultados**

Teniendo en cuenta que el enfoque metodológico en el que se apoyará el presente proyecto es cualitativo bajo un estudio de caso, los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos se analizará cualitativamente mediante la estrategia de triangulación la cual, según Okuda & Gómez (2005), “Dentro del marco de una investigación cualitativa, la triangulación comprende el uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno, por ejemplo, el uso de varios métodos (entrevistas individuales, encuestas, grupos focales o talleres investigativos) (p. 119).

Así mismo porque de acuerdo con Álvarez & San Fabián (2012) la “principal meta de la triangulación es controlar el sesgo personal de los investigadores, cubrir las deficiencias intrínsecas de un investigador singular o una teoría única, o un mismo método de estudio y así incrementar la validez de los resultados” (p. 15). Para realizar la triangulación de datos es necesario que los métodos utilizados durante la observación o interpretación del fenómeno sean de corte cualitativo para que éstos sean equiparables. Esta triangulación consiste en la verificación y comparación de la información obtenida en diferentes momentos mediante los diferentes métodos.

La triangulación en esta investigación se realiza a través de la contrastación de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos en las tres categorías de análisis con sus respectivas variables, confrontados con los referentes teóricos, hallando las principales recurrencias y dando respuesta a cada objetivo planteado en la presente investigación.

Por otra parte, el alcance obtenido en la presenta investigación fue evaluar cómo la formación deportiva de alto rendimiento influye en los resultados académicos de tres estudiantes que cursan la secundaria en un entorno virtual de aprendizaje, les permitirá combinar sus procesos de aprendizaje con la práctica del deporte de su preferencia de manera asertiva en tiempo y lugar, dando continuidad a su proyecto de vida y sin que sus logros académicos se vean afectados.

Las instituciones educativas podrán incentivar la práctica deportiva, a través de programas virtuales flexibles y acordes a los intereses y necesidades de sus estudiantes, además de contar con representantes en eventos tanto locales como internacionales que exalten su labor ante los entes que regulan la educación en Colombia.

Para la consecución del objetivo propuesto, los autores del presente proyecto tendrán entre otras las siguientes limitaciones:

La falta de disposición en tiempo, modo, lugar y entrega de documentos por parte de los rectores y docentes al sentirse evaluados al momento de revisar la propuesta curricular con fin de identificar las competencias que brinda cada uno de los colegios a los tres estudiantes deportistas de alto rendimiento y como asumen la evaluación de los procesos formativos de sus estudiantes en un entorno virtual de aprendizaje.

### **Conclusiones**

Finalmente, y luego de la aplicación de las respectivas encuestas mencionadas en el numeral anterior, se puede determinar que la formación deportiva influye de manera positiva, no solo a nivel educativo si no a su vez a nivel personal en los tres estudiantes que fueron parte del presente estudio, por ejemplo lo sucedido con el estudiante David Estiven García, quien según la encuesta realizada a tenido grandes cambio en su vida debido a que ha generado hábitos positivos como el compromiso por su deberes y que gracias a la educación virtual ha podido tener una gran flexibilidad en sus actividades diarias, lo que le permite mejorar su estilo de vida.

Sin embargo, también se denotaron aspectos fundamentales como lo son la falta de flexible de las instituciones teniendo en cuenta que sobre cargar a los estudiantes de deberes y no brindan horarios flexibles la práctica de tareas alternas como lo son el deporte, de igual forma, no se brindan estrategias para que el estudiante puede combinarlo con su proceso de formación deportiva con la educación que adquieren en cada una de las instituciones.

Es importante recordar que la institución es clave en el proceso para no aumentar los índices de deserción, donde el estudiante en muchos casos termina renunciando a sus proyectos de vida por la falta de apoyo recibido por la institución en factures como la flexibilización de jornadas y los diversos deberes.

Para concluir se puede determinar que el desarrollar una actividad deportiva de alto rendimiento como lo son los clavados hace que los estudiantes de se vuelve más responsable a nivel general, lo cual les garantiza una mejor calidad de vida.

### **Referencias**

Aguilar, K. (2012). Incidencia de la Actividad Física y Deportiva en el Rendimiento Académico en niños de edad escolar de 8 a 10 años en el Centro de Educación Básica Fiscal “Teodoro Wolf” del Cantón Santa Elena Provincia de Santa Elena en el año 2011 -2012. Propuesta altern.  
<http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bits> [tream/handle/21000/6966/AC-ED-ESPE-](http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bits/tream/handle/21000/6966/AC-ED-ESPE-)

047097.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Álvarez, C., & San Fabián, J. (2012). La elección del estudio de caso en investigación educativa. *Gazeta de Antropología*, 2012, 28 (1), artículo 14, 1-12.
- Balderrama-Ruedas, J., & et. al. (2015). Activación física y deporte: su influencia en el desempeño académico. *RA XIMHAI Volumen 11 Número 4 Edición Especial Julio - diciembre 2015* 221-230. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46142596016.pdf>
- Biassoni, E. (2008). Hábitos Recreativos en la Adolescencia y Salud Auditiva. *Interamerican Journal of Psychology*, vol. 42, núm. 2, 257-271.
- Bonilla, E., & Rodríguez, P. (2005). Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales. Bogotá: Norma.
- Cervera, M. (2020). 1 octubre 2020 ¿Qué beneficios tiene nuestro cuerpo cuando hacemos deporte? <https://flaxandkale.com/blog/beneficios-deporte>
- Conferencia Internacional de Educación, Ginebra. (2001). La educación para todos para aprender a vivir juntos: contenidos y estrategias de aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, vol. XXXI, núm. 1, 127-156.
- Corrales, A. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. *Revista Digital de Educación Física*. Año 1, Num. 4 (mayo-junio23-36).
- Creswell, J. (1994). Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo. Documento en proceso de construcción traducción del libro original en inglés producto de la línea de investigación en juventud Doctorado en ciencias sociales niñez y juventud. <http://academia.utp.edu.co/seminario-investigacion-II/files/2017/08/INVESTIGACION-CUALITATIVACreswell.pdf>
- El Congreso de Colombia. (1995). Ley 181. [https://www.min\\_educacion.gov.co/1621/articulos-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.min_educacion.gov.co/1621/articulos-85919_archivo_pdf.pdf)
- Fundación española del corazón. (s.f.). Beneficios de la práctica deportiva. <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/988-beneficios-de-la-practica-deportiva-.html>
- García, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.
- Gómez, O. (s.f.). Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento. <http://www.portalfitness.com/editorfiles/1029.pdf>
- Guarín, L. (2013). El impacto de la actividad física y el deporte sobre el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista Edufisica.com Ciencias Aplicadas al Deporte* Vol. 5 No. 12 octubre 2013, 55 - 65.
- Hernández, R., & et. al. (2014). Metodología de la investigación. 6a. Edición. México: McGraw-Hill.
- Lagos, D. (2014). Estrategias de las universidades colombianas para favorecer el acceso, permanencia y

- finalización de estudios en deportistas de alto rendimiento. *Lúdica pedagógica*. No. 19, 77 - 89.
- Latorre, E. L., & et. al. (2018). *Las TIC, las TAC y las TEP: innovación educativa en la era conceptual 2018*. Bogotá: Fondo de Publicaciones de la Universidad Sergio Arboleda. <https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/1219/TIC%20TAC%20TEP.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- León, F. (2017). La importancia de los hábitos saludables en el deportista. [www.federaciongrancanariadevela.com/la-importancia-de-los-habitos-saludables-en-el-deportista/3/12/2017](http://www.federaciongrancanariadevela.com/la-importancia-de-los-habitos-saludables-en-el-deportista/3/12/2017)
- Ipízar, M. d. (2009). Comunicación efectiva profesor-alumno. *Actualidad educativa*. Revista digital Actualidad educativa, 19 de julio, 1-5.
- Maureira Cid, F. (2018). Relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico escolar: revisión actualizada de estudios. *Revista Digital de Educación Física*. Año 9, Num. 53 (julio-agosto), 1-17. [https://www.researchgate.net/publication/271328598\\_Relacion\\_de\\_la\\_practica\\_de\\_actividad\\_fisica\\_y\\_el\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_escolares\\_de\\_Santiago\\_de\\_Chile](https://www.researchgate.net/publication/271328598_Relacion_de_la_practica_de_actividad_fisica_y_el_rendimiento_academico_en_escolares_de_Santiago_de_Chile)
- MEN. (2007). Investigación de los saberes pedagógicos. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-345504\\_anexo\\_13.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-345504_anexo_13.pdf)
- Merino, W. C., & et al. (2017). Actividad deportiva, su incidencia en el rendimiento académico. *Revista Publicando*, 4 No 10. (1), 542-549.
- Ministerio de Educación. (2020). Lineamientos para la prestación del servicio de educación en casa y en presencialidad bajo el esquema de alternancia y la implementación de prácticas de bioseguridad en la comunidad educativa. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-399094\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-399094_recurso_1.pdf)
- Núñez, V., & Morales, J. (2020). Impacto de la educación virtual en el deporte en la república de Colombia. *Revista Edu-fisica.com Ciencias Aplicadas al Deporte* Vol. 12 N. ° 25 pp. 131 - 139 abril, 131-139.
- Okuda, M., & Gómez, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Rev.colomb.psiquiatri*. vol.34 no.1 Bogotá enero-junio, 118-124.
- Ossa R., T. (2020). El reto que tenemos con la educación virtual Universidad Javeriana <https://www.javeriana.edu.co/educon/el-reto-que-tenemos-con-la-educacion-virtual>
- Pachón, D., & Bernal, S. (2006). Una propuesta estructural de escuelas de formación deportiva para la comunidad Unilibrista sede Bosque Popular <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/5356/T25.06.0072%20P124p.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Pedraza, W., Betancur, C., & Barón, V. (2011). La ciberviolencia: nuevas formas de concebir la violencia en el ciberespacio. INPAHU No. 7, 69-80.
- Prieto, J., & Martínez, C. (2016). La Práctica de Actividad Física y su Relación con el Rendimiento Académico. Revista de Educación Física, Volumen 34, Número 4, 1-15.
- Redondo, S., & et. al. (2015). Necesidades Académicas de los Deportistas de Alto Nivel en el Instituto Distrital para la Recreación y Deporte. Universidad Santo Tomás Bogotá, <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/641>
- Rosario, J. (2005). La Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC). Su uso como Herramienta para el Fortalecimiento y el Desarrollo de la Educación Virtual. <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=218>. 2005.
- Saa, E. (2008). El entrenador como educador: La importancia de la retroalimentación y el apoyo emocional durante competencias deportivas 2018. <http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/12482/Entrenador%20como%20Educador%3B%20Saa.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Sánchez, R., & et. al. (2015). La contribución de Pierre Bourdieu al estudio social del deporte1 Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales. N.o 30, enero-abril, 161-180.
- Sastre, A. M., & et. al. (2014). Propuesta de un programa de acompañamiento a estudiantes deportistas de alto rendimiento: Avances e el compromiso de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la USTA en la formación profesional de deportistas. Revista Impetus - Universidad de los Llanos-Villavicencio, Meta. Colombia vol.8 N°2, 117-125.
- Sierra, J. (2005). Aprendizaje Autónomo: eje articulador de la educación virtual. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, núm. 14, febrero-mayo, 2005, 1-6.
- Sierra, C. (2016). La educación virtual como favorecedora del aprendizaje autónomo. Panorama No. 9, 73-87.
- Stake, R. (2005). Investigación con estudio de caso. Madrid: Ediciones Morata.
- Uniagustiniana. Vicerrectoría de Desarrollo Humano. (s.f.). Manejo del tiempo. [http://eduvirtual.uniagustiniana.edu.co/home/images/Cartilla3\\_Manejo\\_del\\_tiempo.pdf](http://eduvirtual.uniagustiniana.edu.co/home/images/Cartilla3_Manejo_del_tiempo.pdf)