

# Opiniones sobre el conocimiento y uso de los servicios médicos, nutricionales, consejería y salud mental en atletas universitarios en Puerto Rico<sup>1,2</sup>

## Opinions on knowledge and use of health, nutritional, counseling and mental health services with college athletes in Puerto Rico

Mario Francia-Pérez<sup>3</sup>  
José Serra-Taylor<sup>4</sup>  
Luis Agostini-Aguilar<sup>4</sup>  
Carmen Nevárez-Alonso<sup>5</sup>  
Michelle Jurado-Andino<sup>4</sup>  
Nivia Fernández-Hernández<sup>6</sup>  
Freddie Ramos-Lugo<sup>7</sup>  
Alexandra Rivera-González<sup>8</sup>  
Claudia Jaime-Antúnez-De-Mayolo<sup>9</sup>

### Resumen

El objetivo de esta investigación fue conocer la opinión de los/las estudiantes atletas del Recinto de Río Piedras de la Universidad de Puerto Rico, primero, sobre su conocimiento y uso de los servicios médicos, de nutrición, consejería y salud mental; segundo, la conveniencia de recibir servicios en un mismo lugar y de forma coordinada; y tercero, las consecuencias de su desempeño académico y deportivo al no haberlos recibido. Para lograr este objetivo se administró un instrumento de 14 reactivos a 154 estudiantes atletas de este recinto universitario. Se concluye que casi dos terceras partes no conoce los servicios médicos, nueve de cada diez no conoce los servicios consejería y casi la totalidad no conoce de los servicios de nutrición y salud mental, además que la mayor parte de los/as estudiantes atletas encuestados/as no han recibido ningún tipo de servicio de medicina primaria, nutrición, consejería o salud mental. A partir de los resultados obtenidos, también se puede concluir que a los/as estudiantes atletas les resultaría conveniente tener los servicios integrados en un mismo lugar y de forma

---

<sup>1</sup> Recibido: 2020.11.18 y Aceptado: 2021.06.29

<sup>2</sup> Reconocemos la colaboración del Decanato de Estudios Graduados e Investigación y el Decanato de Estudiantes de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

<sup>3</sup> Departamento de Servicios Médicos, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Para comunicación con el autor escriba al correo electrónico: mario.francia@upr.edu.

<sup>4</sup> Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil, Universidad de Puerto Rico.

<sup>5</sup> Departamento de Medicina Deportiva, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas.

<sup>6</sup> Programa de Nutrición y Dietética, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

<sup>7</sup> Departamento Atlético, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

<sup>8</sup> Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

<sup>9</sup> Programa de Ciencias del Ejercicio, Facultad de Educación, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

coordinada. Además, los/as estudiantes atletas encuestados/as opinan que la ausencia de estos servicios les ha afectado moderada o significativamente en su desempeño académico, físico y deportivo.

**Palabras clave:** Opiniones, conocimiento, servicios, atletas universitarios

## Abstract

The objective of this research was to know the opinion of the student-athletes of the Río Piedras Campus of the University of Puerto Rico, first, on their knowledge and use of medical, nutrition, counseling and mental health services; second, the convenience of receiving services in the same place and in a coordinated manner; and third, the consequences of their academic and athletic performance of not having received them. To achieve this, a poll of 14 questions was administered to 154 student-athletes of the university campus. It is concluded that almost two thirds did not know about medical services, nine out of ten did not know about counseling services and almost all did not know about nutrition and mental health services, in addition that most of the student-athletes surveyed had not received any type of primary medicine, nutrition, counseling or mental health service. Based on the results obtained, it can also be concluded that it would be convenient for student-athletes to have integrated services in the same place and in a coordinated way. In addition, the student-athletes surveyed believe that the absence of these services had affected them moderately or significantly in their academic, physical and sports performance.

**Keywords:** Opinions, knowledge, services, college athletes

## Introducción

En los Estados Unidos de Norteamérica, las universidades han desarrollado programas y servicios para atender la salud física, mental y académica de los/as estudiantes. La *American College Health Association* (ACHA, 2018) busca que sus miembros provean apoyo, educación y servicios, así como de dirigir las investigaciones sobre las mejores prácticas a los fines de promover la salud de todos los/as estudiantes. Por esta razón, a los/as estudiantes atletas se les provee servicios médicos, de consejería y salud mental en las universidades, con miras a propiciar su mejor rendimiento deportivo, académico y bienestar personal, y en las investigaciones con estudiantes atletas, estos/as han indicado que prefieren tener instalaciones y recursos académicos específicos para esta población (Rubin & Moses, 2017).

En la encuesta anual de la ACHA (2018) se observó que la ejecución académica de los/as estudiantes universitarios/as participantes ( $N=88,178$ ) estuvo afectada por el estrés (31.0%), dificultad para dormir (20.0%), ansiedad (23.0%), depresión (20.0%), trastornos alimentarios (2.0%), uso de drogas (2.0%), y uso de alcohol (4.0%). También la literatura científica sugiere que las situaciones que generan mayores niveles de estrés en los/as estudiantes atletas son el bajo rendimiento deportivo, las lesiones sufridas, los problemas familiares y sentimentales, el incremento en el grado de ansiedad, la dificultad en sus patrones de sueño y el trastorno en la conducta alimentaria (Alonso Alfonseca, 2006; Duarte-Carranza & Anderson-Nedrick, 2013; Hechavarría Gómez et al., 2002). En una investigación realizada en Puerto Rico con 360 atletas de ocho universidades se observó que el 25% tiene dificultad para manejar el agotamiento físico y mental, el 26% tiene una mayor motivación hacia el trabajo deportivo que al académico, el 27% experimenta ansiedad durante las competencias y el 39% experimenta ansiedad antes de las competencias (Burgos-Corsino, 2002). Sin embargo, en adolescentes, a diferencia del estudiante tradicional, los/as estudiantes atletas, a pesar de la ardua tarea de organizar sus

entrenamientos para cumplir con sus obligaciones académicas, obtuvieron un mayor rendimiento que sus pares no atletas (Capdevila Seder et al., 2015). Para atender el bienestar de esta población, es importante que los/as estudiantes realicen un balance entre su desarrollo como atleta y sus preocupaciones académicas, físicas y emocionales (Kissinger et al., 2011). Esto se debe a que un autocuidado adecuado está directamente relacionado con la salud general y el rendimiento deportivo del estudiante atleta (Duarte-Carranza & Anderson-Nedrick, 2013; Watson & Kissinger, 2007). Sin embargo, en las universidades se ha observado que además de ser atletas de alto rendimiento, son estudiantes que a la vez trabajan, lo que limita que puedan cumplir con su autocuidado (Duarte-Carranza & Anderson-Nedrick, 2013). Además, se ha demostrado que los/as estudiantes atletas enfrentan dificultades relacionadas con la transición a la edad adulta, sus estudios universitarios, y la presión de permanecer en su mejor condición física y mental para su desempeño atlético (Moreland et al., 2018).

Al mismo tiempo, las investigaciones sobre el bienestar y el rendimiento de jóvenes atletas destacan la importancia de incorporar los servicios médicos (American College of Sport Medicine, 2007; Duarte-Carranza & Anderson-Nedrick, 2013; Murray, 1997; Roberts et al., 2014), la nutrición (Herring et al., 2013; Rodríguez et al., 2009), los servicios de salud mental (Alonso Alfonseca, 2006; Hechavarría Gómez et al., 2002; Samulski & Lopes, 2008) y la consejería (Broughton & Neyer, 2001; Capdevila-Seder & Hernando-Domingo, 2014) con el propósito de promover un mejor rendimiento de los/as atletas en sus disciplinas. Por esta razón, la *American College of Sports Medicine* y la *Fédération Internationale du Médecine du Sport* recomiendan una evaluación médica de los/as atletas previa a su participación deportiva, ya que esta sirve para identificar condiciones que pueden interferir con su ejecución (Roberts et al., 2014). Además, el rol del médico en las disciplinas deportivas está relacionado con la prevención de lesiones y de enfermedades asociadas con las actividades atléticas (American College of Sport Medicine, 2007). A la vez, el Comité Olímpico Internacional señala que el médico del equipo deportivo debe encargarse de la atención de salud y bienestar de los/as atletas, tratar y prevenir lesiones, realizar exámenes médicos, evaluar la capacidad de rendimiento, proporcionar orientación nutricional, prescribir y supervisar programas de entrenamiento, y controlar el uso de sustancias. Al mismo tiempo, se reconoce que la medicina del deporte es un campo multidisciplinario relacionado con la prevención, diagnóstico y tratamiento de lesiones y enfermedades asociadas con la participación en deportes, ejercicios y otras formas de actividad física (Moreau & Nabhan, 2012; Nabhan et al., 2015).

En este cuidado del bienestar, las asociaciones de nutrición e investigadores como Grijota-Pérez y colegas (2016), señalaron que la nutrición deportiva es una rama de la nutrición dirigida a establecer patrones alimentarios equilibrados, completos, variados y bien calculados para potenciar y complementar la actividad psicofísica del atleta. Por su parte, Herring y colegas (2013) recalcaron que una dieta balanceada en los/as atletas brinda al cuerpo los nutrientes esenciales para su funcionamiento y entrenamiento. En específico, la “Academy of Nutrition and Dietetics” (antes “American Dietetic Association”), “Dietitians of Canada” y el “American College of Sports Medicine” coinciden al señalar que una nutrición adecuada mejora la actividad física, aumenta el rendimiento atlético y académico, así como el periodo de recuperación después del ejercicio (Rodríguez et al., 2009). A la vez, estas organizaciones destacan la importancia de una evaluación nutricional del atleta, toda vez que su dieta debe ser equilibrada, energética y siempre de acuerdo a las necesidades individuales, según sea el tipo, el momento, la duración y las condiciones del ejercicio o actividad física que lleve a cabo. En esta evaluación, se identifican los objetivos nutricionales en cuanto a energía, proteína, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales esenciales para alcanzar una buena salud y, consecuentemente, un desempeño atlético óptimo. Esto se debe a que cada atleta es diferente y varía en torno a sus características biomecánicas y psicológicas, lo que condiciona sus necesidades nutricionales. Además, en el caso de los/as atletas universitarios/as, una alimentación adecuada

provee las herramientas fundamentales para lograr un rendimiento académico óptimo, un entrenamiento físico provechoso para su deporte y en general, una vida saludable.

Sin embargo, los datos observados en las investigaciones apuntan a que los/as atletas no realizan un autocuidado adecuado en el área de nutrición e ingieren bebidas alcohólicas y energizantes (Duarte-Carranza & Anderson-Nedrick, 2013). Esta situación es preocupante, ya que un consumo bajo de energía en los/as atletas puede resultar en pérdida de masa muscular, disfunción ovárica, pérdida de densidad ósea, riesgo mayor de fatiga, lesiones, enfermedades, y un periodo de recuperación más prolongado (Rodríguez et al., 2009).

Por otro lado, al evaluar el rol de los servicios de consejería y salud mental en los/as estudiantes atletas, algunos estudios con estudiantes universitarios/as en Puerto Rico han demostrado que el 63% de los sujetos no se sentía seguros acerca de la ocupación que deseaban estudiar (Torres-Morales, 2015). Además, se ha observado que los/as estudiantes universitarios/as presentaron síntomas depresivos (20.3%), síntomas de ansiedad (6.3%), problemas con autoestima (28.0%), riesgo suicida (12.0%), bulimia (4.9%) y anorexia (3.9%) (Jiménez-Chafey et al., 2011; Reyes, 2007). En específico, en el caso de los/as deportistas que creen no poder alcanzar la victoria, se rinden, contemplan el fracaso y pierden la esperanza (Melgosa, 2017). También, son susceptibles a presentar problemas de depresión, pensamientos suicidas, consumo de alcohol y otras sustancias y trastornos alimentarios (Drew & Matthews, 2019; Moore, 2017).

A pesar de los riesgos que presentan los/as estudiantes atletas, estos/as perciben algunas barreras tales como, el estigma para solicitar los servicios de consejería y salud mental y que los/as entrenadores/as no promueven estos servicios en las universidades. No obstante, observaron un factor motivacional, ya que los/as atletas conocen sobre los servicios y la disponibilidad de terapeutas cualificados para atender las dificultades específicas que presentan los/as estudiantes atletas (Barnard, 2016; Bird et al., 2018; Smith, 2017). Al mismo tiempo, algunas investigaciones han destacado la importancia de una evaluación con enfoque holístico (Bonet et al., 2016) donde se atiendan las áreas de necesidad de los/as estudiantes atletas, tales como la fisiología del deporte, nutricional, académica y emocional.

Esta investigación, de acuerdo a la literatura consultada, tiene como objetivos obtener las opiniones de los/as estudiantes atletas del Recinto de Río Piedras de la Universidad de Puerto Rico, primero, de sus conocimientos y usos de los servicios médicos, de nutrición, consejería y salud mental; segundo, las opiniones sobre la conveniencia de recibir servicios en un mismo lugar y de forma coordinada; y tercero, las opiniones sobre las consecuencias en su desempeño académico y deportivo.

## Metodología

### Diseño

Se utilizó un diseño no experimental, transeccional y exploratorio de una celda. Este tipo de diseño se utilizó para recopilar datos en un único momento y para describir las variables y analizar su incidencia en un momento dado (Hernández-Sampieri et al., 2014). Este diseño permite obtener las opiniones de los/as estudiantes atletas sobre los conocimientos y uso de los servicios médicos, de nutrición, consejería y salud mental que se brindan en el Recinto de Río Piedras. Además, explorar, la conveniencia de recibir estos servicios en un mismo lugar y de forma coordinada, y las consecuencias que puede tener esto en su desempeño académico y deportivo.

## Participantes

Se seleccionó a la población total de 397 atletas del Recinto de Río Piedras de la Universidad de Puerto Rico, de la cual participaron 154 atletas. El 55.2% ( $n = 85$ ) de la muestra identificó su sexo como femenino. La edad promedio fue 19.38 años ( $SD = 1.38$ ; Rango: 17-23). Con referencia al año de estudio, el grupo con mayor representación fue el de primer año con un 30.3% de participación. Las facultades de Educación y Ciencias Naturales contaron con el mayor número de participantes (27.6% y 21.6% de participación, respectivamente), seguidas por las facultades de Ciencias Sociales (12.9%), Humanidades (7.8%), Estudios Generales (6.9%), y Comunicación, Derecho y la Escuela de Ciencias y Tecnología de la Información (con un porcentaje agregado de participación de 4.3%; Ver Tabla 1, Apéndice para las estadísticas descriptivas más detalladas de la muestra).

Tabla 1

### *Resumen de los Datos Sociodemográficos de los/as Participantes*

	Frecuencia	Porcentaje
Facultad		
Ciencias Naturales	25	21.6
Ciencias Sociales	15	12.9
Comunicación Pública	2	1.7
Derecho	2	1.7
Educación	32	27.6
Escuela de Ciencias y Tecnología de la Información	1	.9
Estudios Generales	8	6.9
Humanidades	9	7.8
Año de estudio		
Primero	31	33.0
Segundo	19	20.2
Tercer	19	20.2
Cuarto	18	19.1
Quinto	6	6.4
Sexto	1	1.1
Edad		
17	9	6.0
18	37	24.5
19	38	25.2
20	35	23.2
21	19	12.6
22	12	7.9
23	1	.7
Sexo		
Femenino	85	55.2
Masculino	69	44.8

## Instrumento

Se desarrolló un instrumento electrónico autoadministrado con 14 reactivos utilizando la plataforma *Google Forms*. En el mismo se midieron aspectos sociodemográficos y las variables de opiniones, conocimiento, uso de los servicios médicos, nutrición, consejería y salud mental. Además, pretendía medir las opiniones sobre la conveniencia de recibir estos servicios en un mismo lugar y de forma coordinada, y las consecuencias que podría tener esto en su desempeño académico y deportivo.

## Procedimiento

Se obtuvo la autorización del Comité Institucional para la Protección de Sujetos Humanos en la Investigación (CIPSHI) #1516-243. Se obtuvo una lista de los/as 397 atletas activos/as de la UPR-RP con sus correos electrónicos. La investigadora adscrita al Recinto de Ciencias Médicas envió la comunicación de invitación por correo electrónico con el enlace del instrumento desarrollado en la plataforma *Google Forms* a la población de atletas para que participaran voluntariamente de la investigación. Los datos recopilados se procesaron y tabularon mediante el programa SPSS versión 21. Para el análisis de los datos se utilizaron las frecuencias absolutas y relativas, y la media aritmética.

## Resultados

Para medir las opiniones sobre el conocimiento y uso que hacen los/as estudiantes atletas del Recinto de Río Piedras sobre los servicios médicos, nutricionales, consejería y salud mental se analizaron los datos obtenidos de 154 participantes que contestaron el instrumento administrado electrónicamente.

Al evaluar las opiniones sobre el conocimiento de los servicios que se brindan a los/as atletas, el 38.9% indicó que conocen los servicios médicos, el 9.7% los de consejería, y 0.7% los de nutrición y salud mental. Por otra parte, se evaluaron las opiniones sobre el uso de estos servicios en la institución universitaria. En específico, el 58.2% de los/as participantes indicó no haber recibido servicios médicos. Sin embargo, el 16.3% indicó haber recibido una evaluación física de pre-participación deportiva para la Liga Atlética Interuniversitaria (LAI) en Puerto Rico (Ver Tabla 2).

Tabla 2

*Tipos de Servicios que ha Recibido como Estudiantes Atleta*

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Servicios Médicos</b>		
Charlas u orientaciones médicas	9	5.9
Clínicas en General	2	1.3
Examen Físico de participación en la LAI	25	16.3
Sala de Emergencia	10	6.5
No ha recibido servicios médicos	89	58.2
<b>Servicios de Nutrición</b>		
Charlas de Nutrición	12	7.9
Consejería Nutricional	1	0.7
Evaluación Nutricional	2	1.3
No ha recibido servicios de nutrición	134	88.2
<b>Servicios de Consejería y Salud Mental</b>		
Consejería para desarrollo de destrezas de éxito académico	3	2.3
Consejería / Terapia de Grupo	9	6.9
Consejería para selección de carreras	4	3.1
Servicios de psicología	4	3.1
Talleres	3	2.3
No ha recibido servicios de consejería y salud mental	108	82.4

En cuanto a los servicios de nutrición, el 88.2% de los/as estudiantes encuestados/as señaló que no había recibido servicios de nutrición, mientras que el 7.9% contestó que recibió charlas de nutrición. Por otra parte, al evaluar los servicios de consejería y salud mental, el 82.4% de los/as participantes indicó no haber recibido estos servicios. No obstante, sólo el 6.9% señaló que había recibido consejería o terapia de grupo, mientras que el 3.1% consejería para la selección de carrera y servicios psicológicos (Ver Tabla 2).

Para evaluar las opiniones sobre la conveniencia de recibir los servicios médicos, nutricionales, consejería y salud mental de manera separada, el 54.5% de los/as estudiantes atletas encuestados/as respondió que es “muy conveniente” o “conveniente”. Sin embargo, para el 27.3% de los/as estudiantes atletas les resulta “muy inconveniente” o “inconveniente” tener los servicios separados (Ver Tabla 3).

Tabla 3

*Percepciones sobre la Conveniencia en la localización para Recibir los Servicios Médicos, Nutrición, Consejería y Salud Mental*

	Distintos lugares		En un mismo lugar		Mismo lugar y Coordinado	
	F	%	F	%	F	%
Muy inconveniente	26	16.9	3	1.9	5	3.3
Inconveniente	16	10.4	2	1.3	1	.7
Ni inconveniente, ni conveniente	28	18.2	14	9.1	9	5.9
Conveniente	15	9.7	21	13.6	34	22.2
Muy conveniente	69	44.8	114	74.0	104	68.0
Total	154	100.0	154	100.0	153	100.0

Al explorar las opiniones de los/as estudiantes atletas encuestados/as sobre la conveniencia para recibir los servicios médicos, nutricionales, de consejería y salud mental en el mismo lugar, para el 87.6% era “conveniente” o “muy conveniente”; para el 3.2% les parece “inconveniente” o “muy inconveniente”. Sin embargo, para el 9.1% no le era “conveniente” ni “inconveniente”. Conjuntamente, al evaluar la conveniencia de recibir los servicios en el mismo lugar, de manera coordinada, donde cada disciplina discuta su evaluación y plan de intervención, el 90.2% indicó que es “muy conveniente” o “conveniente”; para el 4.0% es “inconveniente” o “muy inconveniente”; y para el 5.9% no le es “conveniente” ni “inconveniente” (Ver Tabla 3).

Tabla 4

*Percepciones sobre el Desempeño Académico, Físico y Deportivo al no Recibir los Servicios*

	Desempeño Académico		Desempeño Físico y Deportivo	
	F	%	F	%
Mucho	24	16.0	55	36.4
Regular	76	50.7	62	41.1
Poco	33	22.0	22	14.6
Nada	17	11.3	12	7.9
Total	150	100.0	151	100.0

Al evaluar las opiniones sobre cómo les pudo afectar su desempeño el no haber recibido los servicios médicos, de nutrición y de consejería y salud mental, el 66.7% de los/as participantes encuestados/as indicó que el no recibir los servicios le afectó “mucho” o “regular” en su desempeño académico. Mientras que el 77.5% de los/as encuestados/as indicó que la ausencia de estos servicios le afectó “mucho” o “regular” en su desempeño físico y deportivo (Ver Tabla 4).

Por último, dentro de las recomendaciones que los/as participantes brindaron se destacan la necesidad de servicios de nutrición (16.2%), promoción de los servicios para los/as atletas (13.5%) y la seguridad (10.8%).

## Discusión

Al evaluar las opiniones sobre el conocimiento y el uso que hacen los/as estudiantes atletas del Recinto de Río Piedras sobre los servicios médicos, nutricionales, de consejería y salud mental, dos terceras partes no conoce los servicios médicos, nueve de cada diez no conoce los servicios consejería y la gran mayoría no conoce de los servicios de nutrición y salud mental. Además, dos terceras partes no usa los servicios médicos y la gran mayoría no ha usado los servicios de nutrición, ni de consejería y salud mental. Posiblemente esto está relacionado a que la gran mayoría de los/as estudiantes atletas no conoce los servicios a pesar de que estaban disponibles para todos los/as estudiantes del Recinto a través del Departamento de Servicios Médicos y el Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil, excepto el servicio de nutrición que al momento no está en la oferta de servicios a los/as estudiantes.

Estos datos son similares a lo planteado por Barnard (2016), Bird y colegas (2018) y Smith (2017) quienes observaron la falta de búsqueda de servicios por el posible impacto de los servicios de consejería y salud mental en los/ estudiantes atletas. Así mismo ocurre con los servicios médicos y de nutrición, a pesar de no tener la misma percepción estigmatizada que tienen los servicios de salud mental. Estos datos también apuntan a la falta de conocimiento que tienen los/as atletas sobre los servicios que se brindan a la población de estudiantes. Estos resultados contrastan con los hallazgos de otras investigaciones que han demostrado que el conocimiento sobre los servicios es un factor motivacional (Barnard, 2016; Bird et al., 2018; Smith, 2017).

Al explorar la conveniencia de recibir los servicios en forma integrada, la gran mayoría de los/as participantes opinó que le resulta conveniente tener todos los servicios en un mismo lugar, pero de forma coordinada. Estos datos concuerdan con lo señalado por Bonet y colaboradores (2016) quienes destacaron la importancia de una evaluación con un enfoque holístico, esto con el fin de manejar las dificultades que enfrentan los/as estudiantes atletas, como son la transición a la edad adulta, los estudios universitarios, y también la presión para permanecer en su mejor condición física y mental para su desempeño atlético (Moreland et al., 2018).

Al evaluar las consecuencias en el desempeño académico y deportivo de no recibir los servicios médicos, nutricionales, de consejería y salud mental se observó que dos terceras partes opinó que no tener disponibles estos servicios les afectó en su desempeño académico, físico y deportivo. Estos datos concuerdan con las investigaciones de Barnard (2016), Bird y colegas (2018) y Smith (2017), quienes observaron que un factor motivacional es la disponibilidad de profesionales con conocimientos especializados para atender las necesidades de los/as atletas.

## Conclusiones y recomendaciones

A través de las opiniones de los/as encuestados/as sobre el conocimiento y el uso de los servicios médicos, de nutrición y de consejería y salud mental, se demostró una falta de conocimiento y un escaso uso de estos servicios en la población de estudiantes atletas en el Recinto de Río Piedras. Esto, a pesar de que a los/as estudiantes cuando ingresan a la universidad se les brindan orientaciones sobre los distintos servicios disponibles para cubrir sus necesidades. No obstante, las necesidades de los/as estudiantes atletas en las áreas médicas, nutricionales, de consejería y salud mental son muy particulares y requieren de un diseño ajustado para atender sus intereses, necesidades y requerimientos de acuerdo con la disciplina deportiva que practican.

Los resultados de esta investigación sugieren la necesidad de que la institución universitaria provea servicios de nutrición y la promoción de servicios específicos dirigidos a la población de estudiantes atletas. Esta recomendación es validada por las investigaciones consultadas que evidencian que los/as estudiantes entienden que es útil tener recursos académicos separados e instalaciones disponibles para acomodar sus horarios (Rubin & Moses, 2017). A la vez, es importante destacar que casi la totalidad de los/as participantes encuestados/as opinó que los servicios a la población de atletas deben ofrecerse de manera coordinada, ya que esto favorece su desarrollo como estudiante y atleta. Estos hallazgos puntualizan la importancia de una evaluación con enfoque holístico en donde se atiendan las áreas de necesidad de los/as estudiantes atletas, tales como la fisiología del deporte, nutricional, académica y emocional.

Por último, los datos de esta investigación apuntan a la necesidad de desarrollar adiestramientos para los/as atletas y entrenadores/as con el propósito de promover el bienestar de los/as estudiantes atletas a través de la utilización de los servicios ofrecidos en la universidad. Además, estos adiestramientos podrían concienciar sobre la importancia de una evaluación holística que integre una evaluación de pre-participación deportiva enfocada en las áreas de salud física, nutricional y mental. Al mismo tiempo, la necesidad de desarrollar intervenciones para atender de forma preventiva condiciones en las áreas de salud física, mental y nutricional que pueden afectar el desempeño académico y deportivo, según se evidencia en la literatura científica.

## Limitaciones

El desarrollo de esta investigación implicó algunas limitaciones. La primera limitación que destacamos está vinculada con la muestra del estudio. La población universitaria encuestada para esta investigación fue exclusivamente del Recinto de Río Piedras de la Universidad de Puerto Rico, por lo que los datos obtenidos no se pueden generalizar a todos los/as estudiantes atletas dentro del universo de universidades en Puerto Rico. Por otra parte, no se estimó la confiabilidad del instrumento desarrollado. Debido a que el instrumento no fue sometido a un proceso de validación interna, se desconoce la estabilidad y la consistencia interna de las respuestas de los/as participantes.

Sobre los resultados de esta encuesta, el 17.5% de los/as participantes señaló que conocen los servicios de nutrición. No obstante, el servicio de nutrición no es parte de los servicios que ofrece el recinto universitario a los/as estudiantes atletas. Este resultado, posiblemente, se debe a que el grupo de mayor participación estaba compuesto por estudiantes de primer año, quienes a su vez participaron en un proyecto de investigación realizado por el Programa de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias Naturales, el cual ofreció orientación nutricional a los/as estudiantes de primer año del Recinto de Río Piedras. En cuanto al proceso de reclutamiento,

se utilizó el correo electrónico institucional para enviar la invitación de participación al estudio. Al no ser el correo electrónico personal, es posible que el correo institucional no haya sido revisado por los/as estudiantes atletas al momento en que se realizó la encuesta. Esto pudo ocasionar una reducción en la tasa de participación.

## Referencias

- Alonso Alfonseca, J. (2006). Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 4, 368–385.  
[http://www.tcasevilla.com/archivos/trastornos\\_de\\_la\\_conducta\\_alimentaria\\_y\\_deporte1.pdf](http://www.tcasevilla.com/archivos/trastornos_de_la_conducta_alimentaria_y_deporte1.pdf)
- American College Health Association. (2018). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Data Report Sprint 2018*. [https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA\\_II\\_Spring\\_2018\\_Reference\\_Group\\_Data\\_Report.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA_II_Spring_2018_Reference_Group_Data_Report.pdf)
- American College of Sport Medicine. (2007). *Selected issues in injury and illness prevention and the team physician: A consensus statement*.  
[http://www.sportmedicine.ru/recomendations/selected\\_issues\\_in\\_injury\\_and\\_illness\\_prevention\\_and\\_the\\_team\\_physician.pdf](http://www.sportmedicine.ru/recomendations/selected_issues_in_injury_and_illness_prevention_and_the_team_physician.pdf)
- Barnard, J. D. (2016). Student-athlete's perceptions of mental illness and attitudes toward help-seeking. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(3), 161–175. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1177421>
- Bird, M. D., Chow, G. M., & Cooper, B. T. (2018). Student-athletes' mental health help-seeking experiences: A mixed methodological approach. *Journal of College Student Psychotherapy*, 00(00), 1–19.  
<https://doi.org/10.1080/87568225.2018.1523699>
- Bonet, J., Parrado, E., Barahona, A., & Capdevila, L. (2016). Desarrollo y aplicación de un sistema de evaluación combinada de ejercicio físico, de alimentación y de variables psicológicas en jóvenes universitarias. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 51(191), 75–83. <https://doi.org/10.1016/J.APUNTS.2016.03.002>
- Broughton, E., & Neyer, M. (2001). Advising and counseling student athletes. *In New Directions for Student Services*, 93, 47-53. <https://doi.org/10.1002/ss.4>
- Burgos Corsino, A.H. (2002). *Las necesidades de consejería de los estudiantes atletas en el contexto universitario puertorriqueño* (Número publicación 3048771) [Disertación doctoral, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras]. ProQuest Dissertations and Theses.
- Capdevila Seder, A., & Bellmunt Villalonga, H., & Domingo, C. H. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: Comparación entre deportistas y no-deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 28-33.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>
- Capdevila-Seder, A., & Hernando-Domingo, C. (2014). Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del club de atletismo playas de Castellón. *Journal of Sport Science*, 10(1), 53–66.  
<https://www.redalyc.org/pdf/865/86530448005.pdf>

- Drew, B., & Matthews, J. (2019). The prevalence of depressive and anxiety symptoms in student-athletes and the relationship with resilience and help-seeking behavior. *Journal of Clinical Sport Psychology, 13*(3), 421-439. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0043>
- Duarte-Carranza, E., & Anderson-Nedrick, G. (2013). Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica, 25*, 1-13. <https://doi.org/10.15517/REVENF.V0I25.11838>
- Grijota Pérez, F. J., Barrientos Vicho, G., Casado Dorado, A., Muñoz Marín, D., Robles Gil, M. C., & Maynar Mariño, M. (2016). Análisis nutricional en atletas de fondo y medio fondo durante una temporada deportiva. *Nutrición Hospitalaria, 33*(5), 1136–1141. <https://doi.org/10.20960/nh.578>
- Hechavarría Gómez, R., Pabón Villafañe, P., & Morales-Figueroa, I. (2002). La medida de ansiedad rasgo en una muestra de atletas de la delegación de Puerto Rico a los XII Panamericanos en Winnipeg 99. *Puerto Rico Health Science Journal, 21*(1), 31–37. <http://prhsj.rcm.upr.edu/index.php/prhsj/article/download/910/628>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collazo, C., & Baptista-Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw Hill.
- Herring, S. A., Kibler, W. B., Putukian, M., O'Brien, S., Jaffe, R., Boyajian-O'Neill, L., Disabella, V., Franks, R., & LaBotz, M. (2013). Selected issues for nutrition and the athlete: A team physician consensus statement. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 45*(12), 2378–2386. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000174>
- Jiménez Chafey, M. I., Serra Taylor, J., Villafañe Santiago, Á., & Jiménez Pastrana, W. (2011). Hijos adultos de madres/padres alcohólicos y factores de riesgo psicológicos en estudiantes universitarios. *Actualidades Investigativas en Educación, 11*(1), 1–20. <https://doi.org/10.15517/aie.v11i1.10179>
- Kissinger, D. B., Newman, R., Miller, M. T., & Nadler, D. P. (2011). Athletic identity of community college student athletes: Issues for counseling. *Community College Journal of Research and Practice, 35*(7), 574-589. <https://doi.org/10.1080/10668920801897886>
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitario: Revista de Investigación, 7*(2), 1–6. <http://dx.doi.org/10.17162/au.v7i2.173>
- Moore, M. (2017). Stepping outside of their comfort zone: Perceptions of seeking behavioral health services amongst college athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics, (Special Issues)*, 130–144. [http://csri-jiaa.org/wp-content/uploads/2017/07/JIAA\\_2017\\_SI\\_08.pdf](http://csri-jiaa.org/wp-content/uploads/2017/07/JIAA_2017_SI_08.pdf)
- Moreau, W. J., & Nabhan, D. (2012). Organización y trabajo multidisciplinario en un centro olímpico de alto rendimiento en los Estados Unidos. *Revista Médica Clínica Las Condes, 23*(3), 343–348. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70320-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70320-6)

- Moreland, J. J., Coxe, K. A., & Yang, J. (2018). Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1), 58–69. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.04.009>
- Murray, M. A. (1997). *The counseling needs of college student-athletes* (Publication No. AAI9737427.) [Doctoral dissertation, University of Connecticut]. <https://opencommons.uconn.edu/dissertations/AAI9737427/>
- Nabhan, D. C., Moreu, W. J., & Barylski, C. (2015). Laboratory test ordered by chiropractic sport physician on elite athletes over a 1-year period. *Journal of Chiropractic Medicine*, 14, 68-76. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2015.04.001>
- Reyes, M. L. (2007). *La depresión como factor que incide en el desempeño académico del estudiante universitario* [Ponencia]. Primer Encuentro de Profesionales de la Conducta Humana de Instituciones Universitarias en Puerto Rico, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.
- Roberts, W. O., Löllgen, H., Matheson, G. O., Royalty, A. B., Meeuwisse, W. H., Levine, B., Hutchinson, M. R., Coleman, N., Benjamin, H. J. Spataro, A., Debruyne, A., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2014). Advancing the preparticipation physical evaluation (PPE): An ACSM and FIMS Joint Consensus Statement. *Current Sports Medicine Reports*, 13(6), 395–401. <https://doi.org/10.1249/JSR.000000000000100>
- Rodríguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand: Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 709–731. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31890eb86>
- Rubin, L. M., & Moses, R. A. (2017). Athletic subculture within student-athletic academic centers. *Sociology of Sport Journal*, 34(4), 317-328. <https://doi.org/10.1123/ssj.2016-0138>
- Samulski, D. M., & Lopes, M. C. (2008). Counseling Brazilian athletes during the Olympic Games in Athens 2004: Important issues and intervention techniques. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 277-286. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671872>
- Smith, C. (2017). *University athletes' under-use of student counseling services: Needs, perceived barriers, and potential remedies* (Publication No. 10983866.) [Doctoral dissertation, The Wright Institute]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Torres-Morales, M. (2015). Necesidades de consejería ocupacional de estudiantes de nuevo ingreso que reciben servicios del Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. *Revista Griot*, 8(1), 8–23. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1496/1301>
- Watson, J. C., & Kissinger, D. B. (2007). Athletic participation and wellness: Implications for counseling college student-athletes. *Journal of College Counseling*, 10(2), 153–162. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00015.x>