



Síndrome de burnout en deportistas universitarios colombianos: asociaciones con sexo, tipo de deporte y salud percibida

Athlete burnout syndrome in Colombian university athletes: associations with sex, sport type, and perceived health

Autores

Jose Mauricio Rivero Olmos ¹
 Everardo Manuel Sanchez Puche ²
 Lisbeth Tatiana Pumarejo Araujo ³
 Beatriz Elena Mestre Morón ⁴
 Andy Alberto Salgado Montes ⁵
 Gabriel Fernando Franco Maya ⁶
 Cesar Iván Avilés González ⁷

¹⁻⁷ Universidad Popular del Cesar
 (Colombia)

Autor de correspondencia:
 Cesar Iván Avilés González
cesaraviles@unicesar.edu.co

Recibido: 06-04-26
 Aceptado: 30-05-26

Cómo citar en APA

Rivero Olmos, J. M., Sánchez Puche, E. M., Pumarejo Araujo, L. T., Mestre Morón, B. E., Salgado Montes, A. A., Franco Maya, G. F., & Avilés González, C. I. (2026). Síndrome de burnout en deportistas universitarios colombianos: asociaciones con sexo, tipo de deporte y salud percibida. *Retos*, 82, 993-1002. <https://doi.org/10.47197/retos.v82.119843>

Resumen

Introducción: El burnout deportivo es un síndrome psicológico multidimensional que compromete el bienestar de los estudiantes-deportistas. En las universidades públicas colombianas, la coexistencia de demandas físicas, académicas y socioeconómicas configura un escenario de particular vulnerabilidad.

Objetivo: Describir y comparar los niveles de agotamiento físico, reducción del sentido de logro y desvalorización del deporte, dimensiones evaluadas mediante el Athlete Burnout Questionnaire, según sexo, tipo de deporte y salud percibida en deportistas de una institución estatal. **Metodología:** Estudio cuantitativo, transversal, descriptivo y correlacional con ciento ochenta deportistas universitarios. La edad promedio fue de 21.8 años. Se aplicó el cuestionario ABQ y un instrumento sociodemográfico. Se emplearon pruebas no paramétricas y regresión lineal múltiple con errores de varianza consistentes HC3.

Resultados: Se observaron diferencias significativas entre sexos en las tres dimensiones, con puntuaciones superiores en hombres. La salud percibida regular se asoció con mayor desvalorización del deporte. La etapa académica intermedia predijo independientemente el agotamiento físico y emocional.

Discusión: La asociación del sexo masculino con puntuaciones más elevadas podría vincularse con patrones culturales de masculinidad que limitan el afrontamiento adaptativo. El deterioro en la salud percibida parece activar valoraciones negativas del balance inversión-gratificación deportiva. La vulnerabilidad en semestres intermedios refleja la acumulación de demandas sin horizonte próximo de finalización.

Conclusiones: El burnout varió según factores sociodemográficos y perceptuales. Se sugiere implementar monitoreo psicológico longitudinal y flexibilización curricular, priorizando deportistas varones en semestres intermedios. Estos hallazgos evidencian la necesidad imperante de intervenciones interdisciplinarias que mitiguen el deterioro del bienestar integral en contextos de alta exigencia competitiva y académica simultánea. Se requiere más investigación.

Palabras clave

Burnout deportivo; deportistas universitarios; salud percibida; sexo; carrera dual.

Abstract

Introduction: Sports burnout is a multidimensional psychological syndrome that compromises the well-being of student-athletes. In Colombian public universities, the coexistence of physical, academic, and socioeconomic demands creates a scenario of particular vulnerability.

Objective: To describe and compare the levels of physical/emotional exhaustion, reduced sense of accomplishment, and sport devaluation, as assessed by the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), according to sex, sport type, and perceived health in athletes from a state institution. **Methodology:** A quantitative, cross-sectional, descriptive, and correlational study was conducted with 180 university athletes (mean age = 21.8 years). The ABQ and a sociodemographic instrument were applied. Non-parametric tests and multiple linear regression with HC3 heteroscedasticity-consistent standard errors were used.

Results: Significant differences were observed between sexes across all three dimensions, with higher scores in males. Regular perceived health was associated with greater sport devaluation. The intermediate academic stage independently predicted physical and emotional exhaustion. **Discussion:** The association of male sex with higher scores might be linked to cultural patterns of masculinity that limit adaptive coping. Deterioration in perceived health appears to trigger negative appraisals of the athletic investment-reward balance. Vulnerability in intermediate semesters reflects an accumulation of demands without an imminent completion horizon.

Conclusions: Burnout varied according to sociodemographic and perceptual factors. Implementing longitudinal psychological monitoring and curricular flexibility is suggested, prioritizing male athletes in intermediate semesters. These findings highlight the need for interdisciplinary interventions to mitigate the deterioration of integral well-being in contexts of simultaneous high competitive and academic demands. Further research is required.

Keywords

Sports burnout; university athletes; perceived health; sex; dual career.



Introducción

La carrera dual se define como el proceso mediante el cual una deportista combina de forma simultánea el desarrollo de su trayectoria deportiva con la formación académica o profesional, generando una serie de demandas que requieren estrategias de afrontamiento específicas (Alves Grubertt et al., 2024). En el contexto de las instituciones públicas latinoamericanas, y particularmente en el Caribe colombiano, esta compatibilización se ve exacerbada por factores estructurales como la inestabilidad financiera, la limitada infraestructura de recuperación y la necesidad de mantener empleos remunerados.

Dicha convergencia estructural excede la fatiga transitoria (Navarro Mejía et al., 2025; Vega Orozco et al., 2024). Cabe la posibilidad de que frustre la motivación intrínseca. El burnout, según Raedeke y Smith (2001), erosiona progresivamente la percepción de competencia. Agotamiento. Desvalorización. Dos facetas que devoran al atleta. Resulta tentador asumir que solo es cansancio. No obstante, implica un deterioro psíquico severo. Podría sugerir que el contexto universitario actúa como catalizador de este colapso motivacional. Metaanálisis recientes documentan un incremento temporal en la prevalencia de estos síntomas, destacando que los estresores extra-deportivos, a menudo invisibles para el cuerpo técnico, contribuyen de forma determinante a la fatiga psíquica (Madigan et al., 2022; Ma et al., 2025).

Desde la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000), la frustración crónica de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) debilita la motivación intrínseca, aumentando la vulnerabilidad al cinismo deportivo (Sorkkila et al., 2020; Vilks & Kolesovs, 2025). Complementariamente, el modelo de esfuerzo-recompensa (Siegrist, 1996) sugiere que cuando la inversión del individuo excede sistemáticamente la gratificación obtenida, se incrementa el riesgo de desvalorización de la actividad (Hilpisch et al., 2024; Park et al., 2023). No obstante, la mayor parte de la evidencia sobre estos modelos procede de muestras de élite o de contextos socioeconómicos distintos (Glandorf et al., 2023; Woods et al., 2022), lo que limita su transferibilidad al entorno de la universidad pública colombiana.

Respecto a las diferencias de género, la evidencia empírica muestra heterogeneidad. Mientras algunos estudios reportan mayor depleción afectiva en mujeres (Saarinen et al., 2025), otros indican que la magnitud del efecto está subordinada al sustrato sociocultural y a las normativas de masculinidad hegemónica, las cuales podrían incrementar el sesgo de deseabilidad social en el autorreporte masculino. La evidencia empírica reciente (Glandorf et al., 2023; Ma et al., 2025) apenas roza la autopercepción de salud o los semestres intermedios como epicentros de fragilidad psíquica. Escasa contrastación regional.

Moseid et al. (2023) y Vilks con Kolesovs (2025) insinúan esta vulnerabilidad sin consolidarla. Bajo esta premisa, la literatura latinoamericana exhibe un vacío estructural respecto a cómo el sexo, la modalidad deportiva o el estado de salud modulan el desgaste en universidades públicas. Desentrañar dicha cartografía exigió formular cuatro predicciones. Primera, los varones exhibirán depleción superior en las facetas del inventario. Segunda, la disciplina individual exacerbará el cinismo frente al equipo. Tercera, percibir la salud como regular augurará mayor desvalorización y fatiga tras depurar covariables. Cuarta, cursar semestres intermedios vaticinará agotamiento físico independiente.

Cabe la posibilidad de que estas conjeturas, aunque tentadoras, requieran matizaciones empíricas posteriores. El contexto de región Caribe, saturado de precariedades, podría alterar tales trayectorias teóricas de forma impredecible. Resulta tentador asumir que los modelos europeos explicarán esta realidad, aunque resulta preciso matizar dicha noción desde la antropología local caribeña actual.

Método

Diseño del estudio

El presente estudio empleó un diseño no experimental de corte transversal con alcance descriptivo y correlacional bajo una estrategia selectiva. Se describieron las puntuaciones de las tres dimensiones del burnout y se examinaron sus asociaciones con variables sociodemográficas, académicas y de percepción de salud, sin manipulación de las variables.

Participantes

La muestra no probabilística por conveniencia estuvo conformada por 180 deportistas universitarios (edad media = 21.8 años, DE = 3.6; mediana = 21.0; RIC: 19.0–24.0) de una universidad pública del Caribe colombiano. El 65.6 % (n = 118) eran hombres y el 34.4 % (n = 62) mujeres. El 57.2 % (n = 103) practicaba deportes de equipo y el 42.8 % (n = 77) disciplinas individuales. El 90 % pertenecía a los estratos socioeconómicos 1 (51.7 %) y 2 (38.3 %). Criterios de inclusión: representar a la universidad en competencias oficiales, mínimo un semestre de vinculación y completar el instrumento. Criterio de exclusión: recibir tratamiento psicológico o psiquiátrico activo.

Procedimiento

El estudio cumplió con la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013) y fue aprobado por el Comité Central de Investigación (Acta n.º 069, 25 de marzo de 2025). Se obtuvo consentimiento informado digital.

Instrumento

La evaluación del desgaste psíquico exigió aplicar el Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke y Smith, 2001), adaptado al contexto hispanohablante por De Francisco et al. (2009). Este inventario de quince ítems, respondidos mediante escala Likert, estructuró distintas facetas: agotamiento físico y emocional ($\alpha = .82$), reducción del sentido de logro ($\alpha = .79$) y desvalorización ($\alpha = .77$). Complementariamente, se administró un cuestionario ad hoc para registrar variables sociodemográficas.

Análisis de datos

Se verificaron los supuestos distribucionales mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Dada la asimetría inherente a las escalas Likert, se emplearon pruebas no paramétricas para comparaciones bivariadas: U de Mann-Whitney (dos grupos) y H de Kruskal-Wallis (tres o más grupos), calculando la r de rango biserial como tamaño del efecto.

Para evaluar asociaciones independientes controlando covariables, se ajustaron modelos de regresión lineal múltiple. La inspección de residuos confirmó heterocedasticidad, por lo que se emplearon errores estándar robustos HC3 (MacKinnon & White, 1985), una práctica metodológica robusta ante desviaciones moderadas de la normalidad (Hayes & Cai, 2007). Se verificó multicolinealidad ($FIV < 5$ en todos los predictores). El nivel de significación se estableció en $\alpha = .05$. Los análisis se realizaron en SPSS v.27 y RStudio.

Resultados

La muestra (N = 180) presentó niveles globales de burnout moderados-bajos. El agotamiento físico/emocional registró la media más elevada (M = 2.32, DE = 0.76), seguido por la desvalorización del deporte (M = 2.08, DE = 0.70) y la reducción del sentido de logro (M = 1.91, DE = 0.85).

Las comparaciones bivariadas no paramétricas revelaron diferencias estadísticamente significativas según el sexo en las tres dimensiones del ABQ. Los hombres obtuvieron puntuaciones más altas en agotamiento físico/emocional (U = 3124.50, p = .043, r = .15), reducción del sentido de logro (U = 2890.00, p = .010, r = .19) y desvalorización del deporte (U = 3015.50, p = .016, r = .18).

La situación laboral mostró asociación significativa únicamente con la reducción del sentido de logro (U = 3102.00, p = .010, r = .19), con medias más elevadas en quienes trabajaban. La salud percibida se asoció

significativamente con la desvalorización del deporte ($H(2) = 8.34$, $p = .016$, $\epsilon^2 = .046$), donde el subgrupo con salud regular presentó las medias más altas ($M = 2.64$). La etapa académica mostró asociación significativa con el agotamiento físico/emocional ($H(2) = 6.51$, $p = .037$, $\epsilon^2 = .036$), registrando los semestres intermedios (4.º–6.º) la media más elevada ($M = 2.55$).

Los modelos de regresión lineal múltiple con errores robustos HC3 (Tabla 4) indicaron que el sexo masculino constituyó un predictor independiente significativo en las tres dimensiones: agotamiento físico/emocional ($\beta = 0.269$, $p = .024$), reducción del sentido de logro ($\beta = 0.431$, $p = .001$) y desvalorización del deporte ($\beta = 0.282$, $p = .011$). La salud percibida como regular (vs. excelente) predijo significativamente mayor desvalorización del deporte ($\beta = 0.663$, $p = .003$). La etapa académica intermedia (vs. temprana) emergió como predictor independiente de mayor agotamiento físico/emocional ($\beta = 0.360$, $p = .016$). El tipo de deporte, el empleo remunerado y la edad no alcanzaron significación estadística en los modelos ajustados.

Tabla 1. Características sociodemográficas y deportivas de la muestra.

Característica	Total	Femenino (n = 62)	Masculino (n = 118)
Edad (años), M $\pm$ DE	21.8 $\pm$ 3.6	–	–
Edad, mediana (RIC)	21.0 (19.0–24.0)	–	–
Sexo, n (%)	180 (100)	62 (34.4)	118 (65.6)
Deportes de equipo, n (%)	103 (57.2)	–	–
Trabaja actualmente, n (%)	57 (31.7)	–	–
Salud percibida regular, n (%)	21 (11.7)	–	–
Estrato socioeconómico 1, n (%)	93 (51.7)	–	–
Estrato socioeconómico 2, n (%)	69 (38.3)	–	–

Nota. RIC = rango intercuartílico. Los estratos siguen la clasificación colombiana (1 = más bajo). Los guiones (–) indican que la variable no se desglosó por sexo en esta tabla.

La proporción mayoritaria de participantes correspondió al sexo masculino (65.6 %, $n = 118$). El 57.2 % ($n = 103$) practicaba deportes de equipo y el 42.8 % ($n = 77$) deportes individuales. El 90 % de la muestra se ubicó en los estratos socioeconómicos más bajos (estrato 1: 51.7 %; estrato 2: 38.3 %). En relación con la autopercepción de salud, el 41.1 % ($n = 74$) la reportó como excelente, el 47.2 % ($n = 85$) como buena y el 11.7 % ($n = 21$) como regular.

Los niveles globales de burnout se ubicaron en rangos moderados-bajos (Tabla 2). El agotamiento físico/emocional registró la intensidad media más elevada de las tres dimensiones.

Tabla 2. Puntuaciones de las dimensiones del ABQ en la muestra

Dimensión del ABQ	M $\pm$ DE	Mediana (RIC)	Bajo n (%)	Moderado n (%)	Alto n (%)	Muy alto n (%)
Agotamiento físico/emocional	2.32 $\pm$ 0.76	2.20 (1.80–2.80)	85 (47.2)	68 (37.8)	23 (12.8)	4 (2.2)
Reducción del sentido de logro	1.91 $\pm$ 0.85	1.70 (1.20–2.40)	120 (66.7)	41 (22.8)	16 (8.9)	3 (1.7)
Desvalorización del deporte	2.08 $\pm$ 0.70	2.00 (1.60–2.40)	110 (61.1)	54 (30.0)	14 (7.8)	2 (1.1)

Nota. ABQ = Athlete Burnout Questionnaire. Clasificación según Raedeke y Smith (2001): bajo (1.00–1.99), moderado (2.00–2.99), alto (3.00–3.99) y muy alto (4.00–5.00).

El agotamiento físico/emocional presentó la media más alta ($M = 2.32$, $DE = 0.76$; mediana = 2.20; RIC: 1.80–2.80). El 47.2 % de los participantes se ubicó en niveles bajos, mientras que el 52.8 % restante superó dicho umbral (37.8 % moderado, 12.8 % alto, 2.2 % muy alto).

La reducción del sentido de logro obtuvo el promedio más bajo de las tres dimensiones ($M = 1.91$, $DE = 0.85$; mediana = 1.70; RIC: 1.20–2.40). La mayoría de los participantes (66.7 %, $n = 120$) se clasificó en nivel bajo. Cabe destacar que esta dimensión mostró la mayor dispersión relativa ($DE = 0.85$), lo que podría indicar una distribución más heterogénea entre subgrupos.

La desvalorización del deporte presentó valores intermedios ($M = 2.08$, $DE = 0.70$; mediana = 2.00; RIC: 1.60–2.40). El 61.1 % de los casos se situó en nivel bajo, el 30.0 % en moderado y el 7.8 % en alto. Esta dimensión exhibió la menor dispersión relativa ($DE = 0.70$) y una distribución más concentrada en torno a la mediana.



Los análisis bivariados no paramétricos revelan diferencias estadísticamente significativas según el sexo en las tres dimensiones del ABQ (Tabla 3). Los hombres obtienen puntuaciones más altas en agotamiento físico/emocional ($M = 2.39$ vs. 2.19 ; $p = 0.043$), reducción del sentido de logro ($M = 2.04$ vs. 1.66 ; $p = 0.010$) y desvalorización del deporte ($M = 2.16$ vs. 1.93 ; $p = 0.016$).

Tabla 3. Comparaciones bivariadas entre predictores y dimensiones de burnout ($N = 180$)

Predictor	Grupo	n	Agotamiento físico/emocional			Reducción sentido logro			Desvalorización		
			$M \pm DE$	Estadístico	p	$M \pm DE$	Estadístico	p	$M \pm DE$	Estadístico	p
Sexo	Femenino	62	2.19 ± 0.72	$U = 2985$	.043	1.66 ± 0.66	$U = 2802$	.010	1.93 ± 0.61	$U = 2858$	.016
	Masculino	118	2.39 ± 0.77	-	-	2.04 ± 0.91	-	-	2.16 ± 0.73	-	-
Empleo actual	No	123	2.30 ± 0.73	$U = 3396$	.585	1.81 ± 0.83	$U = 2668$	.010	2.05 ± 0.68	$U = 3280$	.404
	Sí	57	2.36 ± 0.80	-	-	2.12 ± 0.86	-	-	2.15 ± 0.73	-	-
Salud percibida	Excelente	74	2.27 ± 0.73	$H(2) = 3.28$	.192	1.81 ± 0.78	$H(2) = 3.71$	.156	1.97 ± 0.63	$H(2) = 8.34$	.016
	Buena	85	2.26 ± 0.66	-	-	1.86 ± 0.74	-	-	2.04 ± 0.62	-	-
	Regular	21	2.75 ± 1.06	-	-	2.45 ± 1.27	-	-	2.64 ± 0.96	-	-
	Temprana (1.º-3.º)	59	2.23 ± 0.78	$H(2) = 6.65$	.037	1.85 ± 0.77	$H(2) = 0.13$	.937	1.99 ± 0.65	$H(2) = 2.37$	.307
Etapa académica	Intermedia (4.º-6.º)	50	2.55 ± 0.76	-	-	1.94 ± 0.88	-	-	2.17 ± 0.70	-	-
	Tardía (7.º-10.º)	71	2.23 ± 0.71	-	-	1.93 ± 0.90	-	-	2.10 ± 0.73	-	-

Nota. Las comparaciones de dos grupos se realizaron con la prueba U de Mann-Whitney y las de tres o más grupos con la prueba H de Kruskal-Wallis. Los valores p corresponden a pruebas bilaterales ($\alpha = .05$). Para las comparaciones significativas se reportan los estadísticos de prueba y el tamaño del efecto: r = rango biserial (calculado como $Z / \sqrt{N}$) para la prueba U; ϵ^2 = epsilon cuadrado (calculado como $H / (N - 1)$) para la prueba H. En las comparaciones no significativas se reportan los estadísticos y tamaños del efecto con fines descriptivos. DE = desviación estándar; IC = intervalo de confianza.

En cuanto a la situación laboral, esta mostró una asociación significativa exclusivamente con la reducción del sentido de logro ($U = 2668$, $p = .010$, $r = .19$), registrando medias más elevadas entre los deportistas que compaginaban sus estudios con un empleo ($M = 2.12$, $DE = 0.86$) frente a quienes no trabajaban ($M = 1.81$, $DE = 0.83$). No se evidenciaron diferencias estadísticas en las dimensiones de agotamiento ($p = .585$) ni de desvalorización ($p = .404$).

Por su parte, la autopercepción del estado de salud se vinculó de forma significativa con la desvalorización del deporte ($H(2) = 8.34$, $p = .016$, $\epsilon^2 = .047$). En este caso, el subgrupo que reportó una salud regular exhibió las puntuaciones más altas ($M = 2.64$, $DE = 0.96$). Cabe señalar que no se alcanzaron diferencias significativas para el agotamiento ($p = .192$) ni para la reducción del sentido de logro ($p = .156$).

Respecto a la trayectoria formativa, la etapa académica mostró una asociación significativa con el agotamiento físico y emocional ($H(2) = 6.65$, $p = .037$, $\epsilon^2 = .037$). Los deportistas cursantes de semestres intermedios (4.º-6.º) registraron la media más elevada ($M = 2.55$, $DE = 0.76$), superando tanto a los de etapas tempranas (1.º-3.º; $M = 2.23$, $DE = 0.78$) como a los de etapas tardías (7.º-10.º; $M = 2.23$, $DE = 0.71$).

Al contrastar estas variables en los modelos de regresión lineal múltiple con errores robustos HC3 (Tabla 4), el sexo masculino se consolidó como el predictor independiente más robusto. Tras ajustar por el resto de covariables, ser varón se asoció positivamente con el agotamiento físico/emocional ($\beta = 0.269$; IC 95 % = $[0.035, 0.504]$; $p = .024$), la reducción del sentido de logro ($\beta = 0.431$; IC 95 % = $[0.171, 0.690]$; $p = .001$) y la desvalorización del deporte ($\beta = 0.282$; IC 95 % = $[0.065, 0.500]$; $p = .011$). La magnitud de este efecto resultó particularmente notable en la dimensión de reducción del sentido de logro. Adicionalmente, el modelo confirmó que percibir la salud como regular (frente a excelente) predijo de forma independiente una mayor desvalorización del deporte ($\beta = 0.663$; IC 95 % = $[0.231, 1.095]$; $p = .003$), y que cursar la etapa intermedia (frente a la temprana) constituyó un predictor de mayor agotamiento físico/emocional ($\beta = 0.360$; IC 95 % = $[0.067, 0.654]$; $p = .016$).

Tabla 4. Modelos de regresión lineal múltiple ajustados para las dimensiones de burnout (errores robustos HC3)

Predictor	Agotamiento físico/emocional β (IC 95 %), p	Reducción sentido logro β (IC 95 %), p	Desvalorización β (IC 95 %), p
Sexo masculino vs. femenino	0.269 (0.035-0.504), .024	0.431 (0.171-0.690), .001	0.282 (0.065-0.500), .011
Edad (por año)	-0.011 (-0.043-0.022), .524	-0.032 (-0.066-0.003), .070	-0.008 (-0.041-0.025), .615

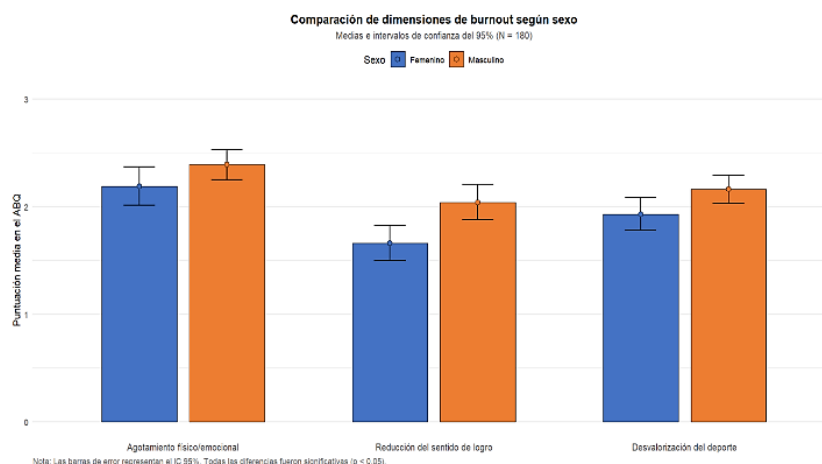


Deporte de equipo vs. individual	0.011 (-0.211-0.232), .925	0.220 (-0.019-0.458), .071	0.109 (-0.081-0.299), .262
Trabaja actualmente (vs. no)	0.041 (-0.207-0.290), .745	0.277 (-0.011-0.565), .060	0.041 (-0.194-0.276), .731
Salud buena vs. excelente	-0.017 (-0.242-0.207), .879	0.025 (-0.216-0.265), .841	0.078 (-0.121-0.277), .443
Salud regular vs. excelente	0.457 (-0.051-0.966), .078	0.571 (-0.017-1.160), .057	0.663 (0.231-1.095), .003
Etapa intermedia vs. temprana	0.360 (0.067-0.654), .016	0.167 (-0.130-0.464), .271	0.214 (-0.034-0.463), .091
Etapa tardía vs. temprana	0.028 (-0.263-0.318), .851	0.115 (-0.228-0.458), .512	0.128 (-0.159-0.414), .382

Nota. β = coeficiente de regresión no estandarizado; IC = intervalo de confianza. Los modelos se ajustaron simultáneamente por todas las variables predictoras listadas. Se emplearon errores estándar robustos HC3 para corregir la heterocedasticidad. Categorías de referencia: sexo femenino, deporte individual, no trabaja actualmente, salud percibida excelente, etapa académica temprana (1.º-3.º semestre). $R^2 = .105$ para agotamiento físico/emocional, $R^2 = .147$ para reducción del sentido de logro, y $R^2 = .137$ para desvalorización del deporte.

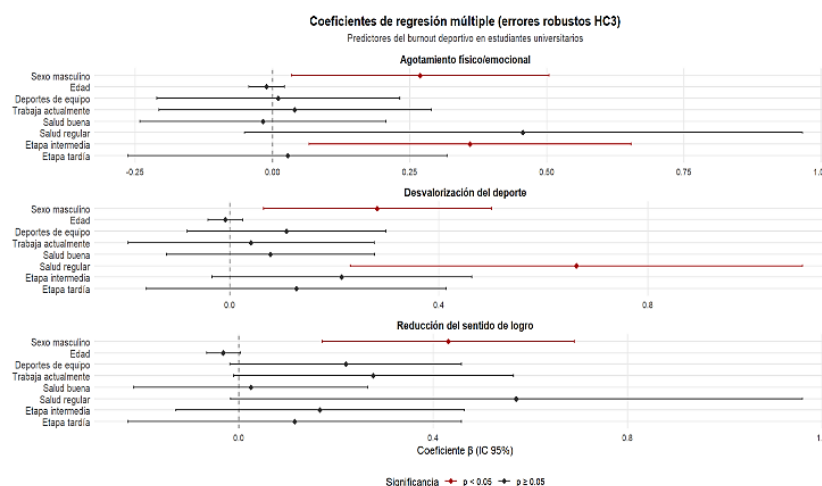
Por su parte, percibir la salud como regular (frente a la categoría de referencia excelente) se asoció de forma significativa con una mayor desvalorización del deporte ($\beta = 0.663$; IC 95 % = [0.231, 1.095]; $p = .003$). Asimismo, cursar la etapa académica intermedia (4.º-6.º semestre) emergió como predictor independiente de un mayor agotamiento físico y emocional ($\beta = 0.360$; IC 95 % = [0.067, 0.654]; $p = .016$), manteniéndose este efecto tras el ajuste por el conjunto de covariables. En contraste, la etapa tardía no mostró una asociación estadísticamente relevante ($\beta = 0.028$; $p = .851$). Finalmente, el tipo de deporte, la situación laboral remunerada y la edad no alcanzaron la significación estadística en ninguno de los modelos de regresión ajustados.

Figura 1. Comparación de las dimensiones de burnout según sexo en deportistas universitarios.



Nota. Las barras de error representan los intervalos de confianza del 95 %. La ausencia de solapamiento entre los intervalos indica la significación estadística de las diferencias en las tres dimensiones ($p < .05$). ABQ = Athlete Burnout Questionnaire.

Figura 2. Coeficientes de regresión múltiple ajustados para las dimensiones de burnout (errores robustos HC3).



Nota. La significancia estadística se materializa mediante nodos rojos que trascienden el umbral de probabilidad crítico ($p < .05$), cuyos intervalos de confianza del 95 % no cruzan la línea de no efecto cero (0). Los puntos grises representan predictores no significativos. β = coeficiente no estandarizado; IC = intervalo de confianza.

Discusión

Bajo la superficie de los promedios globales, que apenas rozan umbrales moderados, el burnout en el competidor universitario de la región Caribe rechaza cualquier homogeneidad estructural. Las variables sociodemográficas, las percepciones individuales y la carga académica actúan como prismas que dispersan el espectro del desgaste. Al observar la distribución diferencial de las dimensiones del inventario, emerge una cartografía mucho más densa.

La variable del sexo masculino se erige como el predictor más consistente. En todas las aristas del síndrome, las puntuaciones masculinas superaron a las femeninas, un patrón que se mantuvo intacto tanto en las pruebas bivariadas como en los modelos de regresión ajustados. Este hallazgo contrasta con los reportes de Saarinen et al. (2025), quienes documentaron una mayor depleción afectiva en el contingente femenino. Los datos actuales, por su parte, se alinean con las síntesis cuantitativas de Glandorf et al. (2023) y Ma et al. (2025). Resulta tentador asumir que los varones caribeños experimentan un desgaste biológico superior; no obstante, es preciso matizar esta noción desde la antropología local. Cabe la posibilidad de que las normativas de masculinidad hegemónica, profundamente arraigadas en la trama cultural de la región, operen como un corsé cognitivo que impide que el atleta nombre su propio sufrimiento. Al carecer de un lenguaje para la vulnerabilidad, el malestar se somatiza y se traduce en puntuaciones infladas en los inventarios.

La vulnerabilidad diferencial observada en los semestres intermedios ($4.^{\circ}$ – $6.^{\circ}$) para el agotamiento físico/emocional ($\beta = 0.360$; $p = .016$) resulta coherente con la trayectoria temporal descrita en la literatura sobre carrera dual. Los semestres iniciales se caracterizan por la motivación intrínseca y la novedad; los finales, por la proximidad de la titulación y la percepción de un horizonte alcanzable. En los semestres intermedios, la carga académica y la exigencia competitiva convergen sin que el atleta vislumbre una meta terminal cercana. Vilks y Kolesovs (2025) identificaron una dinámica análoga en cohortes europeas, donde la frustración de las necesidades de autonomía y competencia se agudiza precisamente en esta fase curricular. Los datos aquí obtenidos apuntan en esa dirección, aunque cabe la posibilidad de que variables no registradas, como la densidad del calendario competitivo regional o las obligaciones laborales paralelas, covaríen espuriamente con la etapa académica.

La modalidad deportiva, contra lo que Woods et al. (2022) habían anticipado para poblaciones anglosajonas, no emergió como predictor independiente en los modelos ajustados. Controladas las covariables de sexo, salud percibida y semestre, la distinción entre disciplinas individuales y colectivas dejó de explicar varianza residual del desgaste. Esto podría sugerir que, en el contexto de la carrera dual en universidades públicas colombianas, la carga derivada de la superposición de roles pesa más que las demandas específicas de la modalidad deportiva.

Bajo la lente de la inferencia causal, la arquitectura transversal de esta investigación exhibe una fragilidad estructural innegable al intentar capturar dinámicas que evolucionan de forma silente. La dirección de los efectos permanece ambigua. Al depender exclusivamente de autorreportes, la matriz de datos queda expuesta a la contaminación por deseabilidad social y a la varianza de método común. Anclados a una realidad geográfica específica, los ciento ochenta participantes restringen la extrapolación de los hallazgos hacia otros ecosistemas académicos latinoamericanos. Además de esta limitación espacial, el modelo omitió capturar la diada entrenador-atleta, la carga mecánica objetiva, los biomarcadores de estrés y el historial de lesiones previas.

Conclusiones

El presente estudio cumplió su propósito de caracterizar el burnout deportivo en estudiantes-deportistas de una universidad pública del Caribe colombiano. Los datos obtenidos indicaron que este síndrome no se manifestó de forma homogénea, sino que se configuró como un fenómeno sensible al contexto cultural, a la etapa académica y a la percepción subjetiva de salud.



Bajo un techo institucional con recursos mermados y fracturas socioeconómicas evidentes, las variables perceptuales y los sustratos culturales terminan por eclipsar a los indicadores deportivos tradicionales al momento de predecir el desgaste psíquico. El sexo masculino, sumado a una autopercepción de salud deteriorada, se asocia consistentemente con las puntuaciones más severas de cinismo y agotamiento.

Durante los semestres intermedios de la malla curricular, el agotamiento físico y emocional encuentra su terreno más fértil dentro de la carrera dual. Resulta tentador asumir que los semestres finales concentran la mayor carga académica; no obstante, es preciso matizar esta noción desde la realidad del estudiante caribeño. La acumulación de créditos sin un horizonte de graduación visible, combinada con la exigencia táctica de las competencias regionales y la presión implícita de mantener un cupo deportivo, genera una fricción cognitiva severa. El estudiante-atleta procesa esta sobredemanda como una amenaza a su equilibrio vital, activando respuestas de evitación que, a largo plazo, cristalizan en la desvalorización de la propia disciplina. Cabe la posibilidad de que esta fase intermedia actúe como un punto de inflexión donde la motivación intrínseca termina por colapsar ante la falta de recompensas extrínsecas tangibles.

El tránsito desde un modelo de atención reactiva hacia un esquema de monitoreo preventivo se vuelve ineludible. Para ser eficaces, las intervenciones psicológicas exigen incorporar estrategias sensibles al género y negociar una mayor flexibilización curricular durante las semanas de mayor densidad académica. Superar estas barreras demanda abandonar la instantánea transversal. Mediante diseños longitudinales y biomarcadores de estrés, se desentrañarán las rutas causales del síndrome en el ecosistema universitario latinoamericano.

Agradecimientos

Los autores agradecen a la universidad pública regional de Colombia, en particular a la Vicerrectoría de Investigación, el apoyo brindado durante el desarrollo y la publicación de este trabajo.

Financiación

Esta investigación se desarrolló mediante el convenio de ejecución y financiación N.º 069, de 2 de diciembre de 2024, gestionado por una universidad pública regional de Colombia.

Referencias

- Alves Grubertt, G., Rodrigues da Costa, F., Serassuelo Junior, H., & Márquez, S. (2024). Percepción de las competencias de la carrera dual de estudiantes-deportistas brasileños (Brazilian student-athletes' perceived possession of dual career competencies). *Retos*, 61, 201-209. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108196>
- De Francisco, C., Arce, C., Andrade, E., Arce, I., & Raedeke, T. D. (2009). Propiedades psicométricas preliminares de la versión española del Athlete Burnout Questionnaire en una muestra de jóvenes futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 45-56. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/92241>
- Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2023). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187>
- Hayes, A. F., & Cai, L. (2007). Using heteroskedasticity-consistent standard error estimators in OLS regression: An introduction and software implementation. *Behavior Research Methods*, 39(4), 709-722. <https://doi.org/10.3758/BF03192961>
- Hilpisch, C., Krüger, K., Raab, M., Wiese, L., Zentgraf, K., & Mutz, M. (2024). Burnout symptoms in elite athletes: Assessing the role of effort-reward imbalance, support and emotions. *International Review for the Sociology of Sport*, 59(7), 1054-1074. <https://doi.org/10.1177/10126902241248767>



- Ma, Q.-S., Chun, B.-O., & Yao, S.-J. (2025). Associations between life stress and athlete burnout: The chain mediation role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies. *BMC Psychology*, 13(1), 382. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02670-8>
- MacKinnon, J. G., & White, H. (1985). Some heteroskedasticity-consistent covariance matrix estimators with improved finite sample properties. *Journal of Econometrics*, 29(3), 305–325. [https://doi.org/10.1016/0304-4076\(85\)90158-7](https://doi.org/10.1016/0304-4076(85)90158-7)
- Madigan, D. J., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Curran, T. (2022). Athlete burnout symptoms are increasing: A cross-temporal meta-analysis of average levels from 1997 to 2019. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(3), 153–168. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0291>
- Moseid, N. F. H., Lemyre, N., Roberts, G. C., Fagerland, M. W., Holm Moseid, C., & Bahr, R. (2023). Associations between health problems and athlete burnout: A cohort study in 210 adolescent elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(1), e001514. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001514>
- Navarro Mejía, B., Malaver Pérez, J. M., Nieto Rojas, S., Ramírez Soler, L. H., & Becerra Patiño, B. A. (2025). Realidad de estudiantes-deportistas universitarios y de alto rendimiento en Colombia: Tensiones entre el rendimiento deportivo y el compromiso académico. *Retos*, 71, 626–640. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116078>
- Park, I., So, W.-Y., & Lee, E.-J. (2023). Differences in effort, reward, grit, burnout, and continuous exercise intention: Assessing the effort-reward imbalance among Korean athletes. *Journal of Human Kinetics*, 89, 327–340. <https://doi.org/10.5114/jhk/173018>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Saarinén, M., Phipps, D. J., Kuokkanen, J., Bjørndal, C. T., Bentzen, M., Ommundsen, Y., & Gustafsson, H. (2025). Burnout trajectories among adolescent student-athletes: The role of gender, success expectations, and parental affection. *Psychology of Sport and Exercise*, 79, 102831. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102831>
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-methods study. *Journal of Research on Adolescence*, 30(S1), 115–133. <https://doi.org/10.1111/jora.12453>
- Vega Orozco, S. I., Valenzuela Robles, E., Cuevas Rios, J. F., Hoyos Ruiz, G., Bustamante Henry, C. A., & Salas Hoyos, A. E. (2024). Rumiación cognitiva en estudiantes deportistas en una universidad pública del noroeste de México. *Retos*, 55, 931–937. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105319>
- Vilks, S., & Kolesovs, A. (2025). Basic psychological needs satisfaction, intrinsic motivation, and studying sports protect university student-athletes from burnout: Insights from Latvia. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1548583. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1548583>
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & McNicholl, A. (2022). A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2148225>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Jose Mauricio Rivero Olmos
Everardo Manuel Sanchez Puche
Lisbeth Tatiana Pumarejo Araujo
Beatriz Elena Mestre Morón
Andy Alberto Salgado Montes
Gabriel Fernando Franco Maya
Cesar Iván Avilés González
Everardo Manuel Sanchez Puche

jmauriciorivero@unicesar.edu.co
everardomsanchez@unicesar.edu.co
lisbethpumarejo@unicesar.edu.co
beatrizmestre@unicesar.edu.co
aasalgado@unicesar.edu.co
gffranco@unicesar.edu.co
cesaraviles@unicesar.edu.co
everardomsanchez@unicesar.edu.co

Autor
Autor
Autor
Autor
Autor
Autor
Autor
Traductor