



Educación Física y Ciencia, vol. 27, núm. 4, e342, octubre-diciembre 2025. ISSN 2314-2561
 Universidad Nacional de La Plata
 Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
 Departamento de Educación Física

Salud mental y doble carrera en Argentina: bienestar de los y las deportistas estudiantes

Mental Health and Dual Career in Argentina: Well-being of student athletes
 Saúde mental e dupla carreira na Argentina: Bem-estar dos e das estudantes atletas

Pedro Schargorodsky

Racing Club de Avellaneda, Buenos Aires, Argentina

pedro.schargorodsky@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0006-6355-9743>

Luciana Della Pittima

Facultad de Psicología, Universidad de Flores, Argentina

maria.dellapittima@uflo.universidad.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0002-2338-5105>

María Julia Raimundi

Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología -

CONICET, Universidad Nacional de Mar del Plata /

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Universidad

Abierta Interamericana, Argentina

juliaraimundi@mdp.edu.ar

 <https://orcid.org/0000-0002-4677-3987>

Anna Jordana

Insitut de Recerca de l'Esport Departament de Psicologia

Bàsica, Evolutiva i Educació, Universitat Autònoma de

Barcelona, España

Anna.Jordana.Casas@uab.cat

 <https://orcid.org/0000-0002-9446-2622>

Miquel Torregrossa

Insitut de Recerca de l'Esport Departament de Psicologia

Bàsica, Evolutiva i Educació, Universitat Autònoma de

Barcelona, España

Miquel.Torregrossa@uab.cat

 <https://orcid.org/0000-0003-1117-9977>

Recepción: 29 julio 2025 | Aprobación: 12 septiembre 2025 | Publicación: 01 octubre 2025

Cita sugerida: Schargorodsky, P., Della Pittima, L., Raimundi, M. J., Jordana, A. y Torregrossa, M. (2025). Salud mental y doble carrera en Argentina: bienestar de los y las deportistas estudiantes. *Educación Física y Ciencia*, 27(3), e342. <https://doi.org/10.24215/23142561e342>



Obra bajo Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-Compartir Igual 4.0 Internacional



Resumen

Aunque la investigación sobre Doble Carrera (DC) en América del Sur está aumentando, la temática de Salud Mental (SM) en esta área ha sido poco estudiada. La edad típica para comprometerse con una DC es entre los 17 y 21 años de edad, y coincide con el momento de vida más propenso a sufrir problemas de SM. Dado que la SM Positiva, la alfabetización en SM y la resiliencia se relacionan con la prevención de problemas de SM, este trabajo tuvo como propósito describir la SM de quienes compaginan deporte con estudios y/o trabajo en Argentina. Para este propósito, un total de 120 deportistas pertenecientes a la Federación del Deporte Universitario Argentino respondieron cuestionarios sobre SM Positiva, alfabetización en SM y resiliencia. Los resultados sugieren una SM Positiva moderada, elevada alfabetización en SM y elevada resiliencia. Sólo un 23% de la muestra recibe apoyo económico por seguir una DC, por lo cual compaginar deporte con estudios y también trabajo es algo habitual, y a esta compaginación se le llama Triple Carrera (TC). Se observó que quienes realizaban terapia psicológica obtuvieron mayores niveles en los indicadores de SM y que a mayor edad aumentan los niveles de resiliencia. Para fomentar una DC o TC saludable resulta clave alfabetizar en SM y fomentar el desarrollo de la resiliencia, lo cual se podría llevar a cabo en un futuro desarrollando Programas de Asistencia de Carrera (PACs) en Argentina.

Palabras clave: Doble Carrera, Salud Mental, Psicología del deporte, América del Sur.

Abstract

Although research on Dual Career (DC, combining sport and studies or work) in South America is increasing, the topic of Mental Health (MH) in DC has been little studied. The typical age for committing to a dual career coincides with the stage of life most prone to experiencing MH problems. Given that positive MH, MH literacy and resilience are related to the prevention of MH problems, this study aimed to describe the MH of those who combine sports with studies and/or work in Argentina. For this purpose, a total of 120 athletes belonging to the Federación del Deporte Universitario Argentino (Argentine University Sport Federation) answered questionnaires on positive MH, MH literacy, and resilience. The results suggest moderate positive MH, high MH literacy and high resilience. In addition, only 23% of the sample receive financial support for pursuing a DC, so combining sports with studies and a job is common, and this combination is called Triple Career (TC). It was also observed that those who were undergoing psychological therapy obtained higher levels in the MH indicators and that resilience levels increase with age. To promote a healthy DC or TC, it is key to promote MH literacy and encourage the development of resilience, which could be achieved in the future by developing Career Assistance Programs (CAPs) in Argentina.

Keywords: Dual Career, Mental Health, Sport Psychology, South America.

Resumo

Embora a pesquisa sobre Dupla Carreira (DC) na América do Sul esteja aumentando, o tema da Saúde Mental (SM) nessa área tem sido pouco estudado. A idade típica para se comprometer com uma DC é entre 17 e 21 anos, e coincide com o momento da vida mais propenso a sofrer problemas de SM. Dado que a SM Positiva, a alfabetização em SM e a resiliência estão relacionadas com a prevenção de problemas de SM, este trabalho teve como objetivo descrever a SM daqueles que conciliam o esporte com os estudos e/ou o trabalho na Argentina. Para isso, um total de 120 atletas pertencentes à Federação Argentina de Esportes Universitários responderam a questionários sobre SM Positiva, alfabetização em SM e resiliência. Os resultados sugerem um MS positivo moderado, alta alfabetização em MS e alta resiliência. Apenas 23% da amostra recebe apoio financeiro para seguir uma CD, pelo que conciliar o esporte com os estudos e também com o trabalho é algo habitual, e essa conciliação é chamada de Tripla Carreira (TC). Observou-se que aqueles que realizavam terapia psicológica obtiveram níveis mais elevados nos indicadores de MS e que, com o aumento da idade, os níveis de resiliência aumentam. Para promover uma DC ou TC saudável, é fundamental alfabetizar em MS e promover o desenvolvimento da resiliência, o que poderia ser realizado no futuro através do desenvolvimento de Programas de Assistência à Carreira (PACs) na Argentina.

Palavras-chave: Dupla carreira, Saúde mental, Psicologia do esporte, América do Sul.

Introducción

El término Carrera Dual, como se la conoce en Europa, o Doble Carrera (DC), como se la conoce en América del Sur (Ricci et al., 2022), se define como aquella carrera con focos principales en el deporte y los estudios o el trabajo (Stambulova y Wylleman, 2015). La investigación en DC está creciendo mundialmente (e.g., Guidotti et al., 2015; Sánchez-Pato et al., 2018; Stambulova y Wylleman, 2019), pero en América del Sur esto sucede con menor velocidad (e.g., Costa et al., 2021; Ricci et al., 2022). Aunque comprometerse con una DC coincide con el momento de vida más propenso a sufrir problemas de Salud Mental (SM), que es entre los 17 y los 21 años de edad (Akesdotter et al., 2020), la investigación expone que participar en una DC contribuye al desarrollo holístico de deportistas de élite, y que podría contribuir a un número de resultados positivos para la SM, incluido un mayor bienestar, un mejor equilibrio en la vida, niveles de estrés reducidos, efectos de socialización positivos, menor riesgo de crisis de identidad, mayores competencias de autorregulación y una mejor perspectiva hacia una carrera post deportiva (Aquilina, 2013; Cecić Erpič et al., 2004; European Commission, 2012; Petitpas et al., 2009; Price et al., 2010; Tekavc et al., 2015; Torregrossa et al., 2016).

La DC es probablemente, en las últimas dos décadas, una de las temáticas con mayor interés entre las que han abordado las ciencias del deporte. Torregrossa et al. (2021) han planteado la necesidad de continuar investigando y de visibilizar la DC en revistas científicas, y distintas investigaciones a nivel internacional (e.g., Kegelaers et al., 2024; de Miranda et al., 2020) destacando la importancia de investigar sobre DC más allá del contexto europeo para conseguir una comprensión global de esta temática. Al revisar la literatura científica en América del Sur, se encuentra que entre el 2000 y el 2020 se han producido 39 publicaciones sobre DC (ver Ricci et al., 2022), de las cuales su mayoría han sido escritas por investigadores del ámbito de las ciencias del deporte o de las ciencias de la educación física (e.g., De Miranda et al., 2018; Coelho et al., 2021), pero no se hallan investigaciones que evalúen exclusivamente la SM de quienes siguen DC, ni que mencionen la Triple Carrera (TC), que es la compaginación de deporte con estudios y trabajo. Entonces, resulta relevante estudiar estas temáticas, ya que transitar una DC tiene estresores que ocurren tanto en el ámbito deportivo (e.g., presión por el rendimiento, lesiones, problemas de selección) como en el ámbito de la educación superior (e.g., presiones académicas, demandas relacionadas con las tareas y los compromisos) (Lopes Dos Santos et al., 2020; Stambulova y Wylleman, 2019). Asimismo, se ha constatado que el dedicarse exclusivamente al deporte desatendiendo otras facetas de la vida, como la educación o el desarrollo personal, podría llevar asociados problemas de adaptación (Torregrossa et al., 2021). Así es que el desarrollo de DC es una propuesta de trabajo preventivo para todas las personas que realizan deporte, tanto para que quienes no logran convertirse en deportistas de élite tengan otras alternativas profesionales, como también que para quienes sí lo logran, les resulte más sencillo tener una transición a una carrera profesional alternativa después de retirarse del deporte de alta competición (Jordana et al., 2017; Torregrossa et al., 2015).

De acuerdo con Putukian (2016), tener éxito deportivo y académico se ha tornado más difícil a medida que las expectativas de las y los estudiantes deportistas se han incrementado. Debido a esto, muchas y muchos deportistas se esfuerzan hasta el punto de estar exhaustos psicológicamente, lo que se denomina *burnout* (Garinger, 2018). En relación con lo anterior, Felix-Mena et al. (2021) han investigado el *burnout* en deportistas que siguen una DC, encontrando que el 81.25% de la muestra presentaba sintomatología relacionada. Esto puede llevar a que les sea difícil compaginar los estudios con el deporte, disfrutar y encontrar el balance con su vida privada (Felix-Mena et al., 2021). En la misma investigación destacan la resiliencia como competencia emocional clave en la formación de competencias de DC y en el aumento de la fortaleza mental.

La resiliencia es definida como la habilidad individual para mantener de manera estable los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica o sentir una adaptación positiva cuando finaliza una exposición a una adversidad (Luthar y Cicchetti, 2000). En el contexto del deporte, la resiliencia ha sido

constantemente relacionada con indicadores positivos de SM (e.g., Gucciardi et al., 2017; Sorkkila et al., 2019).

Kegelaers et al. (2024) mencionan que las y los estudiantes deportistas cuentan con acceso a la recuperación y al cuidado físico, pero que todavía existe una falta de comprensión de los desafíos específicos que, en términos de SM, enfrenta esta población. Además, en ese estudio se menciona la necesidad de generar recursos y programas para fomentar el cuidado de la SM en deportistas que siguen DC. Por ejemplo, el proyecto europeo *Dual Career for Mental Health* (622178-EPP-1-2020-1-BE-SPO-SCP) se diseñó justamente con el objetivo de optimizar los servicios de apoyo a la SM que ofrecen las organizaciones europeas a deportistas durante el desarrollo de sus DC. Este proyecto será útil para desarrollar futuros Programas de Asistencia de Carrera (PACs). Los PACs han sido definidos por Torregrossa et al. (2020) como un conjunto de intervenciones dirigidas a deportistas con el objetivo de ayudarlas a prepararse para futuras y actuales exigencias de transición y balance de la DC. En la ejecución de PACs, y con el objetivo de optimizar la DC de las y los deportistas, el rol de una tutora o tutor de DC es fundamental (Defruyt et al., 2025). La tutora o tutor de DC es quien se encarga del acompañamiento, orientación académica y resolución de conflictos en la vida del deportista que sigue una DC (Mateu et al., 2018), siendo uno de los principales objetivos ayudar deportistas a desarrollar habilidades de gestión del tiempo para hacer frente a la doble (o triple) exigencia de rendimiento, tanto en lo académico como en lo deportivo (Mateu et al., 2025), y que en algunos casos también abarca lo laboral.

En el año 2013, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la SM como: “un estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su comunidad” (p. 42). Según Henriksen et al. (2020) asumir que un o una deportista tiene una buena SM al no presentar un trastorno clínico tiende a ser simplista. Según Keyes (2005), la SM Positiva y los trastornos de SM son dos dimensiones distintas, pero relacionadas entre sí, que existen en dos continuos separados. El primer continuo se vincula con la presencia o la ausencia de SM, mientras que el segundo se relaciona con la presencia o la ausencia de trastorno de SM. De esta manera, un deportista podría tener simultáneamente buenos indicadores de SM, y un trastorno de SM, o viceversa. Este modelo es denominado modelo doble continuo y se ha convertido en un marco de referencia para estudiar la SM entre las poblaciones de deportistas (e.g., Kuettel y Larsen, 2020; Perry et al., 2021). La SM Positiva incluye el bienestar social, el bienestar psicológico, el hedonismo y las respuestas al estrés (Sirgy, 2019). Según Iasiello et al. (2019) niveles altos de SM Positiva protegen a las personas de tener trastornos de SM, pero aún hace falta continuar investigando la SM Positiva para comprender mejor sus efectos y para colaborar en el desarrollo de programas de asistencia en SM.

La importancia de cuidar la SM de las y los deportistas y de construir o fomentar la resiliencia se ha incrementado en los últimos años, sobre todo a partir de la pandemia por COVID-19 (International Society of Sport Psychology, 2020; Pons et al., 2020; World Health Organization, 2020). Quienes siguen una DC son susceptibles de transitar problemas de SM que afecten su bienestar y funcionamiento óptimo, debido al estrés de balancear múltiples obligaciones (Chow et al., 2020). A pesar de esta información, Armstrong et al. (2015), señalan que las y los estudiantes deportistas poseen un estigma asociado a la búsqueda de ayuda profesional cuando se trata de problemas de SM. Para combatir este estigma, resulta importante el papel de la Psicología del deporte, para el estudio científico y de los comportamientos y los procesos psicológicos en el contexto deportivo (Brewer, 2009). Poucher et al., (2021) mencionan la importancia del rol de la psicóloga o psicólogo del deporte dentro de los clubes o de los equipos deportivos como figura de apoyo profesional y que además, por código profesional, protege el anonimato de quien consulta en un entorno seguro. Recientemente Gorczynski et al. (2021) señalaron la necesidad de que especialistas en psicología del deporte continúen diseñando, aplicando y evaluando programas de alfabetización en SM. Alfabetizar en SM se relaciona con brindar los conocimientos y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, manejo o prevención (Jorm, 2012) y es una de las estrategias más importantes para reducir la carga de los problemas de SM (Kelly et al., 2007; Marcus et al., 2012).

Los entornos en donde se desarrolla la o el deportista pueden generar una obsesión por el éxito y el fracaso (Wood et al., 2017), y esta obsesión puede poner en riesgo su SM (Jordana et al., 2022). Morris et al., (2021) sostienen que los entornos de DC varían considerablemente en términos de su estructura y organización entre naciones. Asimismo, la influencia del enfoque institucional en la gestión del entorno puede ser especialmente relevante para las y los estudiantes deportistas, al igual que lo son las estrategias aplicadas por sus tutoras o tutores de DC, como ha sido concluido anteriormente por López-Flores et al. (2021). Por lo tanto, es probable que las experiencias dentro de los distintos entornos de DC también difieran. Tras las investigaciones que llaman a investigar la DC en nuevos territorios (Kegelaers et al., 2024), este trabajo tiene como finalidad describir la SM de una muestra de deportistas que siguen DC y TC en Argentina, analizando además sus similitudes y diferencias según características sociodemográficas. De este modo, se complementará la información existente en otras partes del mundo con información específica que permitirá ajustar o diseñar políticas de compaginación del deporte con estudios y/o trabajo.

Metodología

El diseño de la presente investigación, conforme a la propuesta metodológica de Ato et al. (2013), se enmarca dentro de un estudio empírico cuantitativo de tipo asociativo-comparativo de corte transversal. La investigación se desarrolló de acuerdo con los principios éticos fundamentales recogidos en la Declaración de Helsinki (WMA, 2000; Bošnjak, 2001; Tyebkhan, 2003), que establece directrices para la investigación con seres humanos. Adicionalmente, se siguieron las Normas de Ética en la Investigación en Ciencias del Deporte y del Ejercicio (Harriss et al., 2019), garantizando el cumplimiento de estándares éticos rigurosos en el proceso investigativo.

Participantes

Participaron 120 deportistas. Los criterios de participación fueron ser deportista y seguir una DC, ya sea combinando deporte con estudios o con trabajo. Un 24% de deportistas siguen una TC. En su totalidad son pertenecientes a la Federación del Deporte Universitario Argentino (FEDUA), mayormente residen en Buenos Aires (Provincia y Ciudad Autónoma) aunque también hay representantes de todas las provincias del país (ver Tabla 1). Las y los participantes tenían entre 17 y 32 años de edad ($M = 25.35$; $DT = 5.4$).

Instrumentos

SM Positiva. Se utilizó el cuestionario *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF; Keyes, 2005), como plantea el Modelo doble continuo (Westerhof y Keyes, 2009). El MHC-SF cuenta con 14 ítems y es una herramienta de autoevaluación que evalúa los tres componentes del bienestar: hedonismo, bienestar social y bienestar psicológico. Cada elemento se califica en una escala de seis puntos basada en las experiencias que habían tenido durante el último mes (0 = *nunca*, 5 = *todos los días*). A mayor puntaje, mayor bienestar. Este instrumento mostró muy buena consistencia interna ($\alpha = 0.83$).

Tabla 1
Características de las y los participantes

Característica base	<i>n</i>	%
Género		
Mujer	68	56.7
Hombre	49	40.85
Prefiere no decirlo	3	2.45
Lugar de residencia en Argentina		
Provincia de Buenos Aires	57	47.5
Ciudad Autónoma de Buenos Aires	23	19.2
Litoral	20	16.6
Cuyo	7	5.8
Norte	6	5
Centro	4	3.3
Patagonia	3	3
Compaginación deporte, estudios y/o trabajo		
Compagina deporte y estudios (DE)	70	58
Compagina deporte, estudios y trabajo (TC)	28	24
Compagina deporte y trabajo (DT)	17	13.7
Compagina deporte y estudios anteriormente	5	4.3
¿Cuántos reciben estos tipos de apoyo?		
Económicos	28	23.3
Evaluaciones flexibles	12	10
Horarios de cursadas flexibles	9	7.5
Tutorizaciones sobre cómo gestionar una DC o TC	3	2.5
Asistencia a terapia psicológica		
Recibe terapia psicológica actualmente	35	29.2
Recibió terapia psicológica anteriormente	32	26.7
Nunca fue a terapia psicológica	49	40.8
Prefiere no contestar	4	3.3

Fuente: Elaboración propia

Alfabetización en SM. Se utilizó el cuestionario de *Mental Health Literacy* (Proyecto europeo ERASMUS + Deporte, 2021-2022), para evaluar alfabetización en SM. Es un cuestionario evalúa conocimientos y asesoramiento en SM y que cuenta con 12 ítems que se califican en una escala de 0 a 5 (0 = *Muy en desacuerdo*, 5 = *Totalmente de acuerdo*). Los ítems 9, 10 y 12 tienen puntaje inverso. A mayor puntaje, mayor alfabetización en SM. Este instrumento mostró una consistencia interna baja ($\alpha = 0.59$).

Resiliencia. El *Connor Davidson Resilience Scale* en su versión abreviada (CD-RISC-10; Connor y Davidson, 2003) fue utilizado para evaluar resiliencia. Este instrumento cuenta con 10 ítems que preguntan acerca de la capacidad de tolerar experiencias difíciles (e.g., "Soy capaz de adaptarme a los cambios", "Puedo lidiar con lo que sea que se interponga en mi camino"). Quien responde puntúa en una escala Likert de 1 a 5 según corresponda (1 = *no es cierto*, 5 = *es cierto casi todas las veces*). A mayor puntaje, mayores niveles de resiliencia. Este instrumento mostró muy buena consistencia interna ($\alpha = 0.85$).

Procedimiento y análisis de datos

Valiéndose del diseño del proyecto europeo DC4MH (2022), el cual se enfoca en la promoción de DCs saludables, esta investigación utilizó el mismo sociodemográfico y 3 de sus instrumentos para evaluar aspectos de SM.

El cuestionario fue enviado virtualmente a través del correo institucional de FEDUA, con supervisión de su departamento de DC. El texto de ese correo fue escrito por el autor, quien quedó a disposición de las y los participantes para responder consultas. El cuestionario, en general, llevó unos 20 minutos responderlo. Para el análisis de las respuestas se utilizó el MS Excel 2016 y SPSS en su versión de 20.0 software. Se realizaron correlaciones y diferencias de grupo para responder a los objetivos. Los valores de las variables fueron normalizados para que se pudieran comparar, quedando los resultados en valores entre -1 y 1. Se descartaron de los resultados de quienes compaginaron deportes con estudios anteriormente ($n = 5$), es decir quienes no eran al momento de la toma de datos estudiantes deportistas.

Resultados

Se encontró que hay una moderada SM Positiva ($M = 0.13$), alta alfabetización en SM ($M = 0.39$) y alta resiliencia ($M = 0.45$) entre las y los participantes. En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos y las correlaciones entre las variables de SM investigadas. Existen relaciones bidireccionales estadísticamente significativas entre las variables. Estas relaciones se observan entre SM Positiva con alfabetización en SM ($p = 0.024$; $Rho = .208^*$) y entre alfabetización en SM y resiliencia ($p = 0.001$; $Rho = .331^{**}$) encontrando en ambos casos una relación directa.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos, Coeficiente de Alpha de Cronbach y correlaciones entre las variables de SM Positiva, Alfabetización en SM y Resiliencia

Variable	<i>M (SD)</i>	1	2	3
1. SM Positiva	0.13 (0.36)	.83		
2. Alfabetización en SM	0.39 (0.19)	.20*	.59	
3. Resiliencia	0.45 (0.35)	.15	.33*	.85

Fuente: Elaboración propia

Nota: Los valores en *italica* son los coeficientes del Alpha de Cronbach.

* $p < .05$

** $p < .01$

Al comparar grupos de acuerdo al género con la prueba de U de Mann Whitney, no se hallaron diferencias significativas en Alfabetización en SM ($p = 0.35$), como tampoco en resiliencia ($p = 0.15$).

Para comparar grupos de acuerdo a la compaginación de carreras (deporte con estudios y/o trabajo) se llevó a cabo una prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, sin encontrar diferencias significativas entre los grupos en cuanto a SM Positiva ($p = 0.96$), Alfabetización en SM ($p = 0.21$) y Resiliencia ($p = 0.80$).

Sí se encontraron diferencias significativas entre grupos al introducir la pregunta de si habían recibido anteriormente terapia psicológica. En ese caso, puntuaron más bajo quienes no asistieron a terapia con una diferencia estadísticamente significativa ($p = .01$) en Alfabetización en SM, del instrumento *Mental Health Literacy* (Tabla 3). Entre quienes no asisten a terapia, 23 son mujeres y 26 son hombres, y no se hallaron diferencias significativas entre género en relación a estas variables.

Tabla 3
Diferencia de grupos entre la asistencia (o no) a terapia psicológica y SM

¿Has asistido a terapia psicológica?	No	Sí, asistí en el pasado	Sí, asisto actualmente	h	p
	$n = 49$	$n = 35$	$n = 32$		
	M	M	M		
SM Positiva	0.00	0.02	0.07	1.01	.246
Alfabetización en SM	-0.12	0.10	0.13	20.12	.000*
Resiliencia	0.22	0.24	0.31	0.36	.835

Fuente: Elaboración propia

* $p .05$

También se encontró una relación positiva entre la edad y la resiliencia ($p = .036$), es decir que a más edad, mayores son los niveles de Resiliencia.

Aunque al comparar no se encontraron diferencias significativas entre las variables de SM estudiadas y las distintas zonas geográficas del país, con la prueba de U de Mann Whitney se realizó una comparación de grupos según el entorno de DC (competir representando a la universidad o competir fuera de la universidad), donde sí se hallaron diferencias estadísticamente significativas presentando niveles más altos de resiliencia ($p = .001$) quienes compiten en el mismo lugar que estudian en contraste con quienes no comparten lugar de competencia y estudios.

Discusión

El propósito de este estudio fue describir la SM de las y los deportistas pertenecientes a la FEDUA (Argentina), buscando proveer información útil para quienes trabajan con deportistas que transitan una DC o TC. Se ha buscado hacer esta descripción a través de las categorías de SM investigadas y analizando las diferencias en función del género, de la compaginación del deporte con estudios y/o trabajo, de la edad y de la experiencia (o no) de asistencia a una terapia psicológica.

¿Qué sabemos entonces de la SM de quienes compaginan deporte con estudios y/o trabajo en Argentina? Se encontró que para las y los deportistas el asistir a una terapia psicológica ha resultado útil ya que presentan mejores indicadores de SM que quienes no han asistido. Con relación a los niveles de SM, no se encontraron diferencias significativas al comparar entre quienes compaginan DC o TC ni tampoco entre géneros. Que no haya diferencia entre géneros en estas variables puede relacionarse a que en el alto rendimiento algunas diferencias típicas entre géneros tienden a desaparecer, porque se les "exige" lo mismo tanto a mujeres como a varones (Estevan et al., 2016; Chalavaev et al., 2013). Aunque no sean deportistas de alto rendimiento en su

totalidad, llevar adelante una DC o TC puede considerarse como estresante y correspondiente con altos niveles de rendimiento (Lopes Dos Santos et al., 2020; Stambulova y Wylleman, 2019).

En cuanto a la alfabetización en SM, los resultados son similares a los obtenidos en la población sueca de estudiantes deportistas (Semig, 2022), en una investigación también relacionada con el proyecto DC4MH (2022) y coinciden también en sus beneficios con otra investigación reciente (Devoto et al., 2023), al mencionar que la alfabetización en SM influye positivamente en los estados de SM. En población argentina, esto se puede relacionar con el trabajo preventivo en SM que realizan muchas personas, de asistir a terapia psicológica (Korman, 2016). De nuestra muestra, un 55.9% asiste o ha asistido a una terapia psicológica. Glick et al. (2020) señalan que las intervenciones psicológicas mejoran la SM de deportistas, aunque aún hace falta comprender mejor las características de estas intervenciones. Debido a este desconocimiento, Henriksen et al. (2020) llaman a buscar consenso entre las psicólogas y psicólogos del deporte respecto a cómo se trata la SM en contextos deportivos.

En cuanto a la prevalencia en el nivel de resiliencia, los resultados muestran una elevada resiliencia y no hay diferencias significativas entre géneros. Estos resultados son similares a los obtenidos por Félix-Mena et al. (2021) que, en su muestra de estudiantes deportistas, también encontraron de moderada a elevada resiliencia, sin diferencias en función del género. Con relación a la edad, los resultados muestran que a menor edad las y los deportistas puntúan menor resiliencia. Esto podría explicarse considerando que el rango etario de 17 a 21 años es el típico para iniciar una DC y también es señalado por Akesdotter et al. (2020) como el periodo vital con mayor propensión a transitar problemas de SM. También encontramos que la resiliencia aumenta con los años, esto se refuerza por lo investigado por Blanco-García et al. (2021), que han encontrado la misma relación y quienes nos sugieren que a futuro, cuando trabajamos con esta población, centrar las intervenciones en las y los más jóvenes para desarrollar la resiliencia y prevenir el *burnout*.

Un entorno desarrollador de doble carrera (EDCD) (*Dual Career Development Environments* en inglés; Henriksen et al., 2020) representa una institución, deportiva o académica, que promueve la DC de sus estudiantes-deportistas, considerando las esferas académicas, deportivas y privadas de sus vidas. En relación y respecto de la resiliencia, se encontraron puntajes más altos entre quienes compaginan deporte y estudios en el mismo entorno, respecto de quienes compiten en un lugar distinto al que estudian. Esto podría deberse a que el apoyo social percibido en estudiantes deportistas es una fuente de confianza (Rintaugu, 2018), lo que sostiene la idea de que competir y estudiar en un mismo lugar ayuda a relacionarse mejor con la adversidad.

Entre las y los participantes, un bajo porcentaje recibe apoyo económico, lo cual indica que la gran mayoría debe buscar sustento económico en otros ámbitos. En América del Sur gran parte de la población vive bajo condiciones socioeconómicas desfavorables (Graeff et al., 2019), esto podría ser un motivo para que parte de la muestra de este trabajo compagine deporte con estudios y trabajo (TC). Con estos datos, la TC podría ser una necesidad más que una elección, que podría traer consigo peores niveles de SM (Pons., et al, 2024). Este trabajo defiende la promoción de DC y TC saludables, entendidas como aquellas que la o el deportista elige voluntariamente y no debido a presiones del entorno (HEDUCA, 2019). En cuanto a estrategias para fomentar la DC y TC y evitar el *burnout* o el abandono deportivo, la alfabetización en SM y la promoción de intervenciones que fomenten la resiliencia son estrategias potencialmente favorables también para mejorar la SM de quienes siguen una DC o TC.

Limitaciones y futuras investigaciones

El presente trabajo fue realizado desde un enfoque cuantitativo de corte transversal, por lo que no es posible establecer relaciones de causalidad entre las variables. Futuras investigaciones de corte longitudinal podrían examinar con mayor profundidad el desarrollo de las carreras de los deportistas a lo largo del tiempo.

Aunque se siguieron procedimientos metodológicos y éticos rigurosos, este estudio podría presentar algunas fuentes de sesgo. La participación voluntaria puede haber favorecido a deportistas con mayor interés o

alfabetización en salud mental (sesgo de autoselección), y el uso de instrumentos de autoinforme puede estar influido por la discapacidad social. Asimismo, los cuestionarios empleados fueron desarrollados en otros contextos culturales, por lo que sería conveniente su validación en población argentina. Por último, la sobrerrepresentación de participantes de Buenos Aires podría limitar la generalización de los resultados. Reconocer estos posibles sesgos contribuye a una interpretación más válida y transparente de los hallazgos.

Esta investigación sostiene que la asistencia a terapia psicológica es importante para mejorar los indicadores de SM, pero se ignora qué tipo de enfoque siguen las terapias psicológicas a las que asisten las y los deportistas. Esto es importante de conocer teniendo en cuenta que en Argentina abunda la terapia psicoanalítica (Bordes, 2015). Esta limitación puede ser un llamado de atención para en un futuro indagar sobre los distintos enfoques de terapia psicológica a las que asisten las y los deportistas, y reconocer sus características en relación a la SM.

La TC es aún una compaginación de carreras poco estudiada, por lo cual sería interesante futuras investigaciones que indaguen sobre sus características. Por otra parte, el no haber encontrado diferencias significativas entre géneros, lo cual no coincide con la literatura científica en DC a nivel global (Kegelaers et al., 2024), llama a continuar profundizando la investigación para poder conocer motivos y particularidades. Por último, siendo los contextos importantes para el desarrollo de las y los deportistas, sería interesante comparar las experiencias de DC y TC entre las distintas provincias de Argentina para conocer las particularidades de cada contexto.

Aplicaciones prácticas

La población de interés del presente estudio tiene altas probabilidades de transitar problemas de SM (Chow et al., 2020). Sería un objetivo a futuro que la alfabetización en SM y la asistencia psicológica aparezcan antes de que surjan los problemas de SM. Frente a este objetivo, los PACs aparecen como una opción preventiva (Torregrossa et al., 2020) para desarrollar DC saludables. Encontramos que sólo un 2.5% de las y los deportistas de FEDUA reciben tutorizaciones sobre cómo gestionar una DC o TC. Conociendo esto, los PACs son potencialmente eficaces para concretar espacios organizados donde hablar de SM, normalizar el pedir ayuda sobre la propia SM, y compartir información basada en la evidencia sobre los desafíos de compaginar deporte con estudios y/o trabajo. En estos PACs será importante desarrollar la figura de la tutora o tutor de DC para acompañar a deportistas que sigan DC o TC. En este caso, se recomienda que esa figura sea ocupada por psicólogas o psicólogos especializados en psicología del deporte, conociendo que en Argentina la formación en psicología tiene orientación clínica y habilita a la práctica profesional (Klappenbach, 2015), así se cumpliría con la intención de que el asesoramiento en DC y TC tenga en cuenta tanto la SM como la experiencia deportiva.

Conclusiones

La alfabetización en SM y el desarrollo de la resiliencia demostraron ser potentes para la mejora de la SM Positiva en deportistas. Debido al estigma asociado a buscar ayuda profesional por parte de deportistas con relación a su SM (Poucher et al., 2021), que los clubes o instituciones educativas cuenten con una psicóloga o psicólogo podría facilitar este pedido de ayuda. Para esto los PACs serán importantes en un futuro. Allí sería importante enfatizar el trabajo en la población más joven, y en ese contexto el rol de la tutora o tutor de DC y TC puede contribuir a que exista una asistencia en SM. Por último, se ha observado que aún falta comprender el rol de las y los psicólogos del deporte con relación a la SM de deportistas que siguen DC y TC. En Argentina, por la formación clínica previa, podrían tener un rol clave en la tutoría de DC y TC.

Agradecimientos

A la Federación del Deporte Universitario Argentino por su colaboración. Al Proyecto Dual Career for Mental Health (DC4MH), por compartir un modelo metodológico de estudio actualizado sobre la Doble Carrera.

Referencias

- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., y Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329–335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374–392. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.765723>
- Armstrong, S., Burcin, M. M., Bjerke, W. S., y Early, J. (2015). Depression in student athletes: A particularly at-risk group? A systematic review of the literature. *Athletic Insight*, 7(2), 177-193.
- Ato, M., López-García, J. J., y Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G., y Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8196. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>
- Bordes, M. (2015). “Esto de ‘alternativo’ no tiene nada”. La construcción de la razonabilidad del uso de una medicina no-convencional desde la perspectiva de sus usuarios en Buenos Aires, Argentina. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, (25), 1229–1249. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312015000400010>
- Bošnjak, B. (2001). *The Declaration of Helsinki: The cornerstone of research ethics. Archives of Oncology*, 9(3), 179–184.
- Brewer, B.W. (2009). *Handbook of sports medicine and science, sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P. y Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45-59. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J. y Clément-Guillotin, C. (2013) The Influence of Sex Stereotypes and Gender Roles on Participation and Performance in Sport and Exercise: Review and Future Directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 136–144. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.005>
- Chow, G. M., Bird, M. D., Gabana, N. T., Cooper, B. T., y Becker, M. A. S. (2020). A program to reduce stigma toward mental illness and promote mental health literacy and help-seeking in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 185-205.
- Coelho, G. F., Maquiaveli, G., Vicentini, L., Ricci, C. S., y Marques, R. F. (2021). Dual career in Brazil: analysis on men elite futsal players' academic degree. *Cultura, ciencia y deporte*, 16(47), 69-83. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1696>
- Connor, K. M., y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Da Costa, F. R., Torregrosa, M., Figueiredo, A., y Soares, A. J. G. (2021). Make it easier: A narrative review of dual-career empirical studies. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 104-111. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I41.81906>
- De Miranda, I. S., dos Santos, W., y da Costa, F. R. (2020). Dupla carreira de estudantes atletas: uma revisão sistemática nacional. *Motrivivência*, 32(61), 01-21. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e61788>

- De Miranda, I. S., Soares, A. J. G., y da Costa, F. R. (2018). Perspectivas iniciais sobre o contexto da dupla carreira esportiva de ex-atletas beneficiados pelo programa Bolsa Atleta do Distrito Federal. *Expomotricidad*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/336190>
- Defruyt, S., Wylleman, P., Torregrossa, M., Schipper-van Veldhoven, N., Debois, N., CeciĆ Erpić, S. y de Brandt, K. (2025). The development and initial validation of the dual career competency questionnaire for support providers (DCCQ-SP). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(3), 1–18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1581827>
- Devoto, M., Jordana, A., Bauzá, J. P., Zamora-Solé, R., Regüela, S., Kegelaers, J., ... y Torregrossa, M. (2023). Experiencias de carrera dual y salud mental en estudiantes deportistas de alto rendimiento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, (45), e20230052. <https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230052>
- ERASMUS + Sport European project (2021-2022). Dual Careers for Mental Health (DC4MH). Sport Psychology & Mental Support Research Group. Retrieved June 6, 2022, from <https://spmb.research.vub.be/en/DC4MH>
- Estevan, I.; Álvarez, O.; Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 51–64.
- European Commission. (2012). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended Policy. Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Brussels.
- Félix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., y Reche-García, C. (2021). Resiliencia y burnout en la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 85-93. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1672>
- Garinger, L. M., Chow, G. M., y Luzzeri, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 714-727. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1528528>
- Glick, I. D., Stillman, M. A., y McDuff, D. (2020). Update on integrative treatment of psychiatric symptoms and disorders in athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 48(4), 385-391. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1797199>
- Gorczynski, P., Currie, A., Gibson, K., Gouttebarger, V., Hainline, B., Castaldelli-Maia y Swartz, L. (2021). Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 387-401. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1720045>
- Graeff, B., Monteiro Gutierrez, D., Sardá, T., Bretherton, P. y Bettine, M. (2019). Capable, splendorous and unequal: international media portrayals of Brazil during the 2014 World Cup. *Third World Quarterly*, 40(4), 796-814. <https://doi.org/10.1080/01436597.2019.1577367>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S. y Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 307-311. <http://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>
- Guidotti, F., Cortis, C. y Capranica, L. (2015). Dual career of european student-athletes: a systematic literature review. *Kinesiology Slovenica*, (20), 5–20.
- Harriss, D. J., MacSween, A. y Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813-817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H. y Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560.

- Henriksen, K., Storm, L.K., Kuettel, A., Linnér, L., y Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: the case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport & Exercise*, (47). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>
- Iasiello, M., van Agteren, J., Keyes, C. L. y Cochrane, E. M. (2019). Positive mental health as a predictor of recovery from mental illness. *Journal of Affective Disorders*, (251), 227-230. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.065>
- International Society of Sports Psychology. (2020). *Mental Health and the Games: Developing support strategies for the unique world of Olympic and Paralympic athletes*.
- Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K. y Torregrossa, M. (2022). Ready for Failure? Irrational Beliefs, Perfectionism and Mental Health in Male Soccer Academy Players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-24. <http://doi.org/10.1007/s10942-022-00452-0>
- Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis Laloux, Y. y Latinjak, A. T. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de psicología del deporte*, 2017, 26(4), p. 68-74.
- Jorm, A. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrossa, M., Kenttä, G. y de Brandt, K. (2024). The mental health of student-athletes: a systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 848–881. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2095657>
- Kelly, C.M., Jorm, A.F., Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Medical Journal of Australia*, (187), S26–S30. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Klappenbach, H. (2015). La formación universitaria en psicología en Argentina: perspectivas actuales y desafíos a la luz de la historia. *Universitas Psychologica*, 14(3), 937-960. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.fupa>
- Korman, G. P. (2016). The Establishment of Cognitive Behavioural Therapy in Argentina. *Australian Psychologist*. <https://doi.org/10.1111/ap.12195>
- Kuettel, A., y Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231–265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Lopes Dos Santos, M., Ufring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B. y Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, (2), 42. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00042>
- López-Flores, M., Hong, H. J. y Botwina, G. (2021). Dual career of junior athletes: Identifying challenges, available resources, and roles of social support providers. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 117-129. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1687>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Marcus, M., Westra, H., Group MMR. (2012). Mental health literacy in Canadian young adults: results of a national survey. *Can J Community Ment Health*, 31(1):1–15. 2012. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2012-0002>.

- Mateu, P., Vilanova, A. y Inglés, E.. (2018). Análisis de las características organizativas de los programas de apoyo a estudiantes-deportistas de élite en el sistema universitario de Cataluña. *Movimento*, 24(4). 2018. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.82235>
- Mateu, P., Devís-Devís, J., Torregrossa, M. y Marques, R. F. R. (2025). A race against time: A critical analysis of elite student-athletes' accelerated temporality through story completion. *International Review for the Sociology of Sport*, 60(2), 341–361. <https://doi.org/10.1177/10126902241268022>
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T. V., Wylleman, P., Henriksen, K., Torregrossa, M., Lindahl, K. y Erpič, S. C. (2021). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly*, 21(1), 134–151. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1725778>
- OMS. (2013). Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 – 2020. OMS, Ginebra.
- Perry, C., Champ, F. M., Macbeth, J. y Spandler, H. (2021). Mental health and elite female athletes: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, (56), 101-961. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101961>
- Petitpas, A., Brewer, B. W. y Van Raalte, J. L. (2009). Transitions of the student- athlete: theoretical, empirical, and practical perspectives. In E. F. Etzel (Ed.), *Counseling and psychological services for college student-athletes* (pp. 283–302). Fitness Information Technology.
- Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M. y Torregrossa, M. (2020). Where did all the sport go? Negative impact of COVID-19 lockdown on life-spheres and mental health of Spanish young athletes. *Frontiers in psychology*, (11), 611872. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>
- Pons, J., Borrueco, M., Chamorro, J. L., Alcaraz, S., Espinal, D. J. y Conde, E. (2024). Career trajectories of junior athletes in Latin America and the Caribbean and their relationship with mental health. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2368169>
- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Kerr, G. y Cairney, J. (2021). A commentary on mental health research in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 60-82. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1793574>
- Price, N., Morrison, N. y Arnold, S. (2010). Life out of the Limelight: Understanding the Non-sporting Pursuits of Elite athletes. *The International Journal of Sport and Society*, 1(3), 69–79.
- Putukian, M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: A narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 145–148. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095586>
- Ricci, C. S., Aquino, R. y Marques, R. F. R. (2022). A dupla carreira acadêmico-esportiva na américa latina entre os anos 2000 e 2020: Análise sobre a produção científica publicada em artigos. *Movimento*, (28), e28005. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.117028>
- Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M. y Toriola, A. L. (2018). Sources of sports confidence and contextual factors among university athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 889-895. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02287>
- Sánchez-Pato, A., Conde, E., Meroño, L., Arias, J.L. y García-Roca, J. A. (2018). Estudio del éxito académico de un modelo universitario de carrera dual en deportistas- estudiantes según género, nivel de estudios y deporte. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (421), 35-47.
- Semig, K. (2022). Mental Health Literacy of Swedish student-athletes: A mixed methods study. <https://hh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1684360>
- Sirgy, M. J. (2019). Positive balance: a hierarchical perspective of positive mental health. *Quality of Life Research*, (28), 1921-1930. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02143-3>

- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K. y Ryba, T. V. (2019). The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(7), 1059-1067. <https://doi.org/10.1111/sms.13413>
- Stambulova, N. B. y Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, (21), 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Stambulova, N. B. y Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, (42), 74–88. (November 2018). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Tekavc, J., Wylleman, P. y Ceci Erpič, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, (21), 27–41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.004>
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., Prato, L., y Ramis, Y. (2021). Grupos, entornos y carrera deportiva. En T. García-Calvo, F.M. Leo, y E. Cervelló (Eds), *Dirección de Equipos Deportivos* (pp. 355-373). Tirant Humanidades.
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L. y Ramis, Y. (2016). Transición de junior a senior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte Y El Ejercicio Físico*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a6>
- Torregrossa, M., Conde, E., y Sánchez-Pato, A. (2021). La importancia de visibilizar la Carrera Dual en revistas científicas (The Importance of Making the Dual Career Visible in Scientific Journals). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 3-6. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1824>
- Torregrossa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of sport and exercise*, (21), 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.003>
- Torregrossa, M., Regüela, S. y Mateos, M. (2020) Career Assistance Programs. En D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.) *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*. Routledge.
- Tyebkhan, G. (2003). *Ethical guidelines and the Declaration of Helsinki*. *Indian Journal of Urology*, 19(1), 2–8.
- Westerhof, G. J. y Keyes, C. L. M. (2009). Mental illness and mental health: The two continual model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, (17), 110-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9052-9>
- Wood, A. G., Barker, J. B. y Turner, M. J. (2017). Developing performance using rational emotive behavior therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*, 31(1), 78-87. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0058>
- World Medical Association. (2000). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 284(23), 3043–3045.
- World Health Organization (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- Wylleman, P. (2019) A holistic and mental health perspective on transiting out of elite sport. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*, 1-15. <http://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.189>