

421



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

EL PAPEL DE LA PRACTICA DEPORTIVA
EN LOS PROBLEMAS PSICOLOGICOS DE
JOVENES ADULTOS

T E S I S

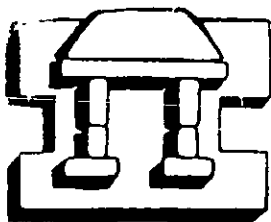
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N
MARIA DOLORES FIGUEROA GODOY
SONIA QUIJADA ALVAREZ

ASESORES:

MTRO. JAIME MONTALVO REYNA

MTRO. ARTURO SILVA RODRIGUEZ

MTRA. MARISELA ROCIO SORIA TRUJANO



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEX. 2000

72668



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

**NUESTRO AGRADECIMIENTO AL PROF. JAIME MONTALVO
POR SU APOYO Y ASESORIA
EN LA REALIZACIÓN DE ESTE
TRABAJO**

**NUESTRO AGRADECIMIENTO A:
MTRO. ARTURO SILVA
MTRA. ROCIO SORIA
POR ACEPTAR
SER NUESTROS DICTAMINADORES**

A MIS PADRES QUERIDOS

**CATA Y TOÑO: MIL GRACIAS POR ESTA GRAN OPORTUNIDAD QUE ME
BRINDARON PARA ESTUDIAR.**

**GRACIAS POR SU APOYO, SUS CONSEJOS, SU COMPRESION, SU CARIÑO
QUE SIEMPRE HE ENCONTRADO EN USTEDES.**

GRACIAS PORQUE SIEMPRE QUE LOS NECESITE AHI ESTUVIERON.

**A MIS HERMANAS: JANET, JUDITH, PILAR CATI, WENDOLIN Y TOÑO POR SU
APOYO Y COMPAÑÍA QUE SIEMPRE SE HAN BRINDADO.**

A TI MARY

GRACIAS POR TU APOYO INCONDICIONAL QUE SIEMPRE ME BRINDASTE.

GRACIAS POR AYUDARME A VER TERMINADO ESTE PROYECTO.

**Y PORQUE CON TUS CONSEJOS APRENDI A QUE HAY QUE PELEAR POR
LAS COSAS QUE UNO QUIERE EN LA VIDA.**

MARIA DOLORES

**A MI MADRE:
POR SU PACIENCIA, APOYO Y ALIENTO PARA TERMINAR ESTA ETAPA DE
MI VIDA PROFESIONAL.**

**A MI PADRE:
COMO UN RECONOCIMIENTO A SU ESFUERZO PARA QUE YO SALIERA
ADELANTE.**

**A MIS HERMANOS:
VERONICA Y CRISTOBAL QUE LOS QUIERO MUCHO.**

**A MI SOBRINO:
QUE LO ADORO.**

A TI MI AMOR POR TU APOYO Y CARIÑO

SONIA

INDICE

INTRODUCCION.....	1
CAPITULO 1 EL DEPORTE	5
1.1 ORIGEN Y DESARROLLO DEL DEPORTE.....	5
1.2 CONCEPTO.....	9
1.3 CLASIFICACION.....	10
1.4 FUNCIONES	12
CAPITULO 2 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	15
2.1 ORIGEN Y DESARROLLO.....	16
CAPITULO 3 EL ADULTO JOVEN	22
3.1 EL ADULTO JOVEN Y EL DEPORTE.....	25
CAPITULO 4 EL PAPEL DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DE JÓVENES ADULTOS.....	32
OBJETIVO GENERAL.....	33
METODO.....	34
RESULTADOS.....	35
CARACTERÍSTICAS DEMOGRAFICAS.....	35
ANÁLISIS DESCRIPTIVO.....	35
HALLAZGOS GENERALES EN CUANTO A PREVALENCIA DE	

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS.....	35
HALLAZGOS EN RELACIÓN A LA VARIABLE DE LA PRACTICA DEPORTIVA.....	36
ANALISIS INFERENCIAL.....	37
CONCLUSIONES.....	39
TABLAS Y GRAFICAS.....	42
REFERENCIAS.....	61
ANEXO.....	64

RESUMEN

La psicología del deporte ha tenido una evolución más lenta que otras áreas de aplicación psicológica, pese a su vitalidad y reconocimiento actual. La causa probable del desarrollo lento de la psicología del deporte se encuentra quizá, en que esta materia nació en las facultades de educación física, disciplina un tanto desconectada de los avances de la psicología y sin lograr contacto adecuado con el resto de las ciencias del deporte.

Así a lo largo de la historia del deporte se ha creído que la práctica de éste tiene efectos satisfactorios en la vida del ser humano, sin embargo es de extrañarse que casi no exista investigación al respecto que proporcione la información necesaria que apoye o rechace la hipótesis de que la práctica deportiva sea benéfica para el área psicológica del ser humano.

Esta investigación tiene como objetivo indagar la relación entre una muestra que practica deporte y una que no lo hace, en lo que respecta a la prevalencia de problemas psicológicos en una población de adultos jóvenes. En ésta participaron 96 estudiantes de la ENEP Iztacala, 41 hombres y 55 mujeres, que cursaban el tercer semestre de licenciatura. Se les aplicó un cuestionario diseñado por Silva (1993) para detectar problemas psicológicos, con un agregado de preguntas sobre la práctica deportiva (Montalvo, 1994). Las áreas evaluadas fueron: hábitos de estudio, fobias, depresión, asertividad, información sexual, conflictos familiares, agresión y adicción. Los resultados muestran que los deportistas tienen problemas en las áreas de depresión y asertividad, mientras que los que si practican algún deporte tienen problemas en el área de asertividad. Estos resultados nos llevan a concluir que las áreas de asertividad y depresión, (áreas problemáticas) no son características de un sólo ciclo de vida, sino que pueden presentarse en otros.

INTRODUCCION

El deporte ha existido desde épocas muy antiguas dándole un significado peculiar, por ejemplo, las civilizaciones de base rural consideraban a las danzas, los festines y competencias deportivas como solemnidades de reverencia a la naturaleza; en la antigua China y en Japón celebraban las estaciones con campeonatos deportivos destinados a fomentar la fertilidad y el bienestar, mientras que las comunidades arcaicas consideraban que un campeonato deportivo ganado traía a la tribu la bendición de los espíritus o los fluidos cósmicos bienhechores; y para los romanos el deporte adquirió una finalidad militarista y mercantil.

Según Stumpf y Cozens (citado en Lawther 1978), encontraron que en otras tribus primitivas como los maories el deporte les servía para 1)entrenamiento para la guerra, 2)adquisición de habilidad y gracia, 3)contribución a la eficacia económica, 4)cubrir las necesidades competitivas dentro de una estructura organizada de manera cooperativa. Para los fidji los deportes son medios para buscar aceptación, dominio, superioridad, además que les ayuda a estrechar lazos sociales, a educar a los jóvenes a compartir responsabilidad grupal y al mejoramiento de la moral. Según Dunpal (citado en Lawther 1978), para los somoanos, los deportes facilitan la intercomunicación, y la unidad de grupo, proporcionan escape socialmente aceptados para las rivalidades extremas, dan a las personas oportunidad para adquirir prestigio y honor, sirven como expresión de las emociones intensas que nacen a raíz de una muerte, un casamiento, un nacimiento o de alguna celebración religiosa.

El mismo Lawther (1978), señala que la sociedad actual juega o fomenta los deportes por: 1)diversión y auto expresión, 2)para ganar prestigio y honores, 3)para mantener en alto el orgullo de la escuela, barrio, colonia, ciudad o país, etc., 4)para educar a la juventud, 5)por beneficios económicos y 6)por conveniencias políticas.

Se observa entonces que el deporte es un fenómeno cultural representativo que a través de los años ha ido adquiriendo diferentes funciones, por lo tanto el deporte nos indica que puede tener influencias en áreas significativas de la vida del individuo, así pues es importante hacer investigación con el fin de identificar esas influencias en todos los aspectos relacionados con ello.

Ahora bien la Psicología a nivel de aplicación y/o investigación a intervenido en muchos ambientes, por ejemplo: en el educativo, el industrial, el clínico el hospitalario, etc.; de ahí que no es de extrañarse que el ambiente deportivo empiece a ser tomado en cuenta .

La Psicología del deporte ha tenido una evolución más lentas que otras áreas de aplicación psicológica, pese a su vitalidad y reconocimiento actual. La causa probable de desarrollo lento de la Psicología del deporte, se encuentra quizá, en que esta materia nació en las facultades de educación física, disciplina un tanto desconectada de los avances de la Psicología y sin lograr contacto adecuado con el resto de las ciencias del deporte.

El reconocimiento de la Psicología del deporte a nivel internacional, no se produce hasta la celebración en Roma del primer congreso mundial de la Psicología del deporte en 1965, aunque desde el cuarto del siglo podemos encontrar trabajos pioneros en Psicología del deporte, como los de Lesgat, Puni y Rudik en Rusia , los de Diem y Shulte en Alemania y los de Griffith en E.U (Williams y Straub 1991).

Dos consecuencias importantes del congreso antes mencionado fueron la fundación de la Internacional Society of Sport Psychology, la cual a facilitado un mayor intercambio de información entre diferentes países (williams y Straub 1991).

Sin embargo, a pesar de estos logros se sigue considerando que a penas inicia el desarrollo de la Psicología del deporte con eventos aislados y pocas investigaciones.

Lo que se ha ido definiendo con el desarrollo de la Psicología del deporte es el papel del Psicólogo en este ámbito. Riera (1985), señala que el psicólogo puede desempeñarse en: a) desarrollo de programas para mejores rendimientos, b) uso de técnicas de evaluación psicológica, c) mejoramiento de la comunicación entrenador-atleta, atleta-atleta y entrenador-entrenador y d) en el área clínica como terapeuta.

Así a lo largo de la historia del deporte se cree que la practica de este tiene consigo efectos satisfactorios en la vida del ser humano, sin embargo es de extrañarse que casi no existe investigación al respecto, la cual, proporcione información necesaria que apoye o rechace la hipótesis de que la práctica deportiva sea benéfica para el área psicológica del ser humano.

Usualmente es de esperarse que la persona que practica algún deporte consuetudinariamente, haya iniciado esta actividad en la niñez o a principios de la adolescencia.

Montalvo (1994), llevó a cabo una investigación donde su objetivo fue averiguar precisamente el papel del deporte en las dificultades psicológicas por las que pasa el adolescente.

Dicho estudio lo llevó a cabo en la ciudad de Monterrey con 699 estudiantes de secundarias de ambos sexos; dichos estudiantes pertenecientes tanto a escuelas públicas como privadas. Para detectar los problemas psicológicos en los adolescentes aplicó un cuestionario diseñado por Silva (1993), agregándole 10 preguntas más sobre práctica deportiva.

De la muestra estudiada encontró que las áreas con más problemas eran: asertividad, depresión, fobias y conflictos familiares.

En cuanto a la variable de la practica los resultados mostraron que los no deportistas quienes representan el 71% de la muestra tienen un promedio más alto en las siguientes áreas: hábitos de estudio, fobias, depresión, información sexual, asertividad y conflictos familiares, mientras que los deportistas quienes representan el 29% de la muestra tienen mayor problema en las áreas de adicción y agresión.

Por lo tanto, y asumiendo que una de las funciones del psicólogo en el ámbito deportivo es la investigación, el presente trabajo pretende insertarse en esa función, y en base a los resultados obtenidos por Montalvo (1994), nace la inquietud de investigar si existe la misma similitud o hay diferencia en cuanto a las áreas: hábitos de estudio, fobias, depresión, información sexual, asertividad, conflictos familiares, adicción y agresión, en jóvenes adultos que practican o no practican algún deporte, es decir, en una etapa posterior a la adolescencia, pero sobre todo indagar si coincide que la población que practica algún deporte, también tiene mayor problema en las áreas de agresión y adicción. En el primer capítulo se abordaran aspectos relacionados con el deporte, tales como su origen y desarrollo, las definiciones y clasificaciones que se han hecho desde distintos puntos de vista así como las funciones que cumple.

En el segundo capítulo se menciona en qué consiste la Psicología del Deporte, que es en esta área de aplicación donde se ubica el presente trabajo; en él se desarrollan los temas de origen y desarrollo. En el capítulo tres se describen primeramente las características principales de la etapa adulto joven y posteriormente se hace una revisión de algunos trabajos que relacionan dicha etapa con el deporte. Y por último en el cuarto capítulo se plantea la realización de una investigación donde se pretende indagar si existe una relación entre la práctica deportiva y algunos problemas psicológicos en adultos jóvenes.

OBJETIVO GENERAL

Indagar la relación entre la muestra que practica algún deporte y la que no practica en lo que respecta a la prevalencia de los problemas psicológicos en la población de adultos jóvenes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Indagar la relación entre la práctica deportiva y la prevalencia de los problemas psicológicos.
- 2) Indagar los beneficios de la práctica deportiva.
- 3) Indagar las razones por las que se practica el deporte.
- 4) Indagar las razones por las que no se practica el deporte.
- 5) Indagar la edad de inicio de la práctica deportiva.

HIPOTESIS:

- 1) Existirán diferencias en cuanto a la incidencia de problemas psicológicos entre el grupo que practica deporte y el que no lo ha practicado.
- 2) Habrá mayores beneficios que perjuicios por la práctica deportiva entre los deportistas.

CAPITULO 1

CAPITULO 1

EL DEPORTE

En el presente capítulo se abordan aspectos relacionados con el deporte, tales como, su origen y desarrollo, definiciones de distintos autores, así como algunas clasificaciones que se han hecho del mismo desde distintos puntos de vista.

1.1 ORIGEN Y DESARROLLO DEL DEPORTE

El deporte entidad multifuncional que comprende diversos aspectos de la vida humana y de la sociedad, ha entrado desde hace algunos años en el ámbito de las ciencias, pero también en el ámbito de la cultura en general, línea en la que se pretende estudiar el deporte a través del progreso de la humanidad, lo cual conduce en este capítulo a dar una visión general sobre las concepciones del deporte y del hombre, desde la antigüedad hasta la época contemporánea. Con lo cual se pretende vislumbrar la importancia que ha tenido y tiene el deporte en nuestra sociedad.

Se ha encontrado que algunas civilizaciones antiguas, celebraban acontecimientos de gran importancia, como, siembra, cosecha, etc., con fiestas de varias órdenes, entre ellas la práctica del deporte; por lo tanto podemos decir, que la práctica de estos formó y forma en nuestros tiempos parte de la vida cultural de los pueblos.

Aún hoy el cambio de estaciones, siembra, cosecha, nacimiento y muerte siguen siendo hechos que motivan a que una determinada forma de juego deportivo representen una de las más respetuosas celebraciones, esto claro tratándose de diferentes pueblos, por ejemplo en la entrada de la primavera se organizan y celebran competencias deportivas, muy común en las escuelas mexicanas; entre los tarahumaras encontramos una fiesta pagano-religiosa, para pedir que la cosecha sea buena y lo celebran entre otras cosas con una carrera de gran extensión pero conduciendo una pelota.

Para que quede más claro se hará referencia a algunas de las culturas más importantes y se verá en ello como estaba el deporte en estrecha relación con la sociedad.

Para comenzar con la revisión histórica del deporte, se tiene que hacer una mención especial de Grecia. La historia registra a esta civilización como el inicio de nuestra cultura occidental; las bases de la ciencia y de las artes tienen sus precedentes en ella. Y es ahí también donde se encuentra que al deporte se le dignificó y enaltecíó; el practicar deporte, se articulaba a una visión estética y armoniosa del cuerpo humano; ejercitado y entrenado a las fatigas, presentando, al mismo tiempo, un exterior agradable.

Sin embargo, a pesar de su importancia, el acontecimiento que eternizaría el deporte, se desarrolló en Olimpia en el año 776 a.c, cuando se realizó la primera olimpiada, en homenaje a Zeus. Esas actividades se convirtieron en panhelénicas, alrededor del año 720 a.c, todas las actividades se suspendían en esa ocasión; hasta la guerra cesaba; era la tregua sagrada. Hay quien dice que las olimpiadas comenzaron con el fin de aplacar una epidemia después de haber consultado el oráculo (Ribeiro Da Silva 1975).

Triunfar en una competición olímpica era la mayor aspiración del joven Griego. Al término del certamen, el vencedor recibía como premio la corona de laureles y la palma mientras oía proclamar por un heraldo el nombre de su padre y de su patria.

Es conveniente mencionar que para los griegos el impulso del deporte estaba basado en la práctica individualizada, que culmina con la coronación del atleta. Los griegos no introdujeron en sus competencias olímpicas la participación de equipos, como se observa en los deportes existentes en esos momentos en competencias:

1. Carreras (dromos, diavlos y dólicos)
2. Pentatlón (carreras, salto largo, disco, jabalina y lucha)
3. Lucha, pugilato y pancrancio
4. Lucha y pugilato para niños
5. Carreras de carros en el hipódromo (bigas y cuadrigas) (Gillet 1971).

Otro aspecto relacionado con el ejercicio físico, era el que se destinaba a la preparación para la guerra, de ahí que se puede comprender mejor, por qué eran de carácter individual y no colectivo los juegos olímpicos.

En Roma el deporte era entendido como espectáculo. Los romanos, pueblo de negociantes y conquistadores, guerreros de espíritu práctico se preocupaban por el derecho y no por la filosofía y el arte. El deporte adquirió una finalidad militarista y mercantil. De la emoción limpia y edificante de la agonística se pasó a la explotación de espectáculos crueles. En este sentido otra característica importante del deporte romano fue la aparición de la profesionalización en el deporte. Esto ocurrió durante la decadencia de los juegos olímpicos griegos (primeros siglos de nuestra era), donde surgieron los luchadores y pancristas que cobraban por sus combates (Ribeiro Da Silva 1975).

Se practicaban muy seguido ya que era un deporte popular, el harpastum, juego de pelota que particularmente jugaban los campesinos y los legionarios entre muchos otros.

El espíritu que formaba el deporte romano no estaba dirigido hacia el sistema de educación, los romanos sólo querían diversión, no poseían un carácter competitivo, aquel vigor de la ceremonia religiosa que los griegos imprimían a sus fiestas deportivas ya que mientras estos últimos tenían una personalidad más intelectual filosófica y estética, los romanos por el contrario eran más agresivos y feroces que requerían por su actividad de conquistadores un reglamento que les brindaba este tipo de juegos, sobre todo después de regresar de una contienda bélica.

En Europa, durante la edad media, también se modificó el deporte. La introducción del caballo a la competición promovió los torneos y las justas caballerescas que constituyen una auténtica manifestación lúdica-agonal, incorporada a la preparación y juego de combate del guerrero medieval. Su sentido de utilidad es la preocupación para ejercitación del guerrero.

En la edad media tuvo un gran auge el soule, el cual era el juego tradicional de los campesinos, el instrumento era una pelota de cuero llena de aserrín, el vencedor era aquel que la llevaba a un lugar prefijado. Así el deporte se continuó practicando en diferentes culturas, pero fue hasta el año de 1896 que vuelven a organizar los primeros juegos olímpicos de la era moderna privilegiándose a la ciudad de Atenas Grecia, por su lugar de origen (Guzmán 1988).

A partir de aquí se programa su organización cada cuatro años en diferentes ciudades y países, así los segundos juegos olímpicos de 1900 se celebran en París, Francia coincidiendo con la primera Exposición Universal; los de 1904 en San Luis, (EEUU); se organizan sólo para deportistas negros. Se introduce boxeo y baloncesto; los de 1908 en Londres, Inglaterra. Hay un gran avance de participación, 2085 atletas y 23 países; los de 1912 en Estocolmo, Suecia. En 1916 no hubo, por la primera guerra mundial; en 1920, en Amberes, Bélgica, donde se expone la bandera olímpica por vez primera. No se le deja participar a Alemania. Los de 1924, nuevamente en París, Francia, donde participan más de cuarenta países. Los de 1928 en Amsterdam, Holanda; los de 1932, en Los Angeles California (EEUU); los de 1936 en Berlín, Alemania. Hay propaganda poder nazi. Canto a la raza aria. Persecución a los judíos. Maltrato a los atletas negros. Los de 1940 y 1944 son suspendidos por la 2^{da}. Guerra mundial, reanudándose en el año de 1948 en la ciudad de Londres nuevamente sin participar ni alemanes ni japoneses por castigo; los de 1952 en Helisnki, Finlandia. La URSS obtiene un gran triunfo. Se expulsa a la China popular. Los de 1956, Melbourne, en Australia; los de 1960 en Roma, Italia. Donde comienzan las gigantescas construcciones de elevado costo. Los de 1964, en Tokio, Japón. En este momento se prohíbe la participación de Sudáfrica. Los de 1968, en México, D.F. (una semana antes se produjo la terrible matanza de cientos de estudiantes por parte de la policía). Los de 1972, en Munich, Alemania. Se prohíbe la participación de Rodesia por problemas terroristas internacionales. Los de 1976, en Montreal, Canadá. Surgen problemas políticos al retirarse de la competencia casi todos los países árabes y africanos. Los de 1980, en Moscú, URSS. Se produce el boicot de muchos países propiciado por los EEUU, los de 1984 otra vez en los EEUU, en la ciudad de Los Angeles California; los de 1988 en Seúl, Corea; los de 1992, en Barcelona, España; en los de 1996, en Atlanta, Georgia EEUU y los del año 2000 se celebrarán próximamente en Sidney, Australia (Amiano 1984).

Siguiendo la línea de la indagación podemos dar una idea de cómo ha crecido la participación en el deporte. En los primeros juegos olímpicos participaron solo trece naciones y solo 311 atletas únicamente hombres y ninguna mujer, mientras que para el año de 1972, en los juegos de Munich ya fue de 122 naciones, y ahora si dándole oportunidad a la mujer (Guzmán 1988).

Con estos datos podemos darnos cuenta como a través de los años la importancia del deporte por su número cada vez mayor de participantes y de países que se involucran en juegos olímpicos y competencias regionales a nivel internacional, tales como los juegos asiáticos, centroamericanos, los panamericanos, los europeos, etc.

1.2 CONCEPTO

EL deporte, hecho socioeconómico, político y cultural; tan complejo, controvertido y tan de moda en nuestros días ha sido en múltiples ocasiones motivo de reflexión en gran parte de la historia de la humanidad. Personas con alto grado de reflexión han intentado definirlo y explicarlo, sintetizarlo y conceptualizarlo. Todos estos intentos desde luego de su punto de vista particular.

Definir con exactitud al deporte hoy en día no es sencillo ya que “no existe un concepto universalmente aceptado de él”. (Cagigal 1959). Sin embargo, se presentará a continuación una pequeña lista de ideas conceptuales de varios autores, con la intención de aclarar el panorama al respecto y aportar ideas comunes en relación a este fenómeno.

Entendemos como deporte, a la actividad física reglamentada, competitiva, que se practica en forma sistemática y que, por su interacción con las estructuras biológicas, psicológicas y metodológicas del individuo, puede convertirse en un elemento de formación individual y colectiva, agente de integración social y, por lo tanto en una alternativa de desarrollo comunitario. Así mismo llevado a su excelencia en confrontaciones internacionales, constituye un ejemplo constructivo para la juventud y una fuente de orgullo nacional Smoll (citado en Hernández 1994).

Para Diem (citado en Hernández 1994) el deporte es un juego portador de valor y seriedad, practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los más altos resultados.

Una aproximación a la posible función educativa del deporte la encontramos en Smoll (citado en Hernández 1994) para quien el deporte es una actividad libre y sin objeto, pero realizada sistemáticamente y según determinadas reglas de movimiento corporal ejercida en competición y colectividad que primeramente sirven para la

ejercitación y educación del cuerpo, pero, también tiene como fin la formación de toda personalidad.

Hernández (1994) define al deporte como una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizado.

Blijenburg (citado en Durand 1976) apunta que el deporte es todo un esfuerzo corporal individual o colectivo, practicado con el fin de afirmar victoriosamente la superioridad del individuo o del equipo sobre sí mismo o sobre un adversario inerte (tiempo, espacio y cualquier resistencia) o animado (opositor animal o humano).

Dauben (citado en Durand 1976) considera que el deporte es una diversión de origen incierto que pone a prueba, según reglas fijas, las cualidades de cuerpo y del espíritu con el fin de situar el valor físico de quien o quienes a ellas se entregan.

Por último, Ribeiro da Silva (1975) nos explica que solo hay deporte cuando ocurren los siguientes tres factores: juego, movimiento y competencia; el juego es un acto voluntario, desinteresado, no es la vida común y ordinaria, hay una limitación espacial y temporal y tiene reglas; el movimiento que es sinónimo de conducta, y en la competencia hay agresividad, tensión, exhibicionismo y motivación.

A través de las definiciones anteriormente descritas podemos detectar con claridad tres elementos que están presentes en casi todas las intenciones por describir el hecho deportivo. Estos son: la actividad física, las reglas y competencias.

Estas particularidades básicas constitutivas de la conducta deportiva son las que caracterizan al fenómeno deportivo de nuestro tiempo.

Y por lo anterior se considera al igual que en el trabajo realizado por Montalvo (1994) la propuesta hecha por Ribeiro da Silva (1975) en cuestión de su definición de deporte, para la realización de este trabajo también se tomó en cuenta dicha definición.

1.3 CLASIFICACION

Toda la variedad de formas de ver, entender y practicar el deporte dan pie a la estructuración de una clasificación que en alguna manera permite tener presente, una visión

de conjunto del radio de acción y de la influencia que ha llegado a tener el fenómeno deportivo de nuestro tiempo.

Esta es entonces, una clasificación deportiva que toma en cuenta, desde luego, las aportaciones de los autores dedicados al tema.

Existe una clasificación del deporte actual, con respecto a la obtención de ganancias, por un lado se encuentran los AMATEURS practicantes por diversión, por el deseo de mejorar la salud, por el afán de aceptación social, etc., y en otro sentido, se hallan los PROFESIONALES, que participan para ganar dinero, obtener remuneración y recompensas.

En México, recientemente se ha hecho una clasificación del deporte también basada en quién lo practica y para que, así tenemos el deporte infantil, el deporte estudiantil, el deporte popular y el deporte de alto rendimiento, esta clasificación es provechosa en el sentido de que facilita la organización y distribución de recursos económicos, materiales y de apoyo al deporte por parte del gobierno e instituciones interesadas en este campo (Montalvo 1994).

Riera 1985 (citado en Montalvo 1994) y Hernández (1994) hacen una interesante clasificación del deporte desde el punto de vista psicológico separándolos en cuatro categorías.

Deporte sin cooperación ni oposición. En estos deportes el rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa (lanzamientos, saltos, clavados, gimnasia, etc.)

Deportes con cooperación pero sin oposición. En estos deportes el rendimiento depende de la relación con objetos y compañeros independientemente de contra quién o qué se compita (patinaje en parejas, nado sincronizado, saltos hípicas).

Deporte sin cooperación pero con oposición. En estos deportes si forman parte de la interacción tanto los objetos con los contrincantes (tenis individual, carreras atléticas, lucha, box, etc.)

Deportes con cooperación y con oposición. En estos deportes, los deportistas, los objetos, los compañeros y los contrincantes forman parte de la interacción (tenis en parejas, todos los deportes de equipo).

Esta clasificación tiene diversas ventajas, entre ellas, considerar todas aquellas variables que intervienen en una competencia deportiva, así como hacer notar la importancia que tienen para ser estudiados; por el otro hay una desventaja en el sentido de que cualquier tipo de clasificación que se realice va a quedar incompleta, ya que existe una gran cantidad de elementos que intervienen en el transcurso de una interacción deportiva por tal es imposible considerar a todo, así como los posibles cambios.

1.4 FUNCIONES

Hasta el momento podemos entonces considerar al deporte como parte integral de la educación cuyos objetivos principales son desarrollar adecuadamente las aptitudes físicas, morales, intelectuales; por lo tanto, el deporte se convierte en un factor determinante para el desarrollo armónico del individuo.

El practicar algún deporte contribuye a la formación de individuos sanos y productivos y no sólo pretende conseguir belleza corporal, sino también favorecer el desarrollo de la personalidad del individuo (Weinberg, Gould y Soler 1996)

Spaltro (citado por Ribeiro da Silva 1975) nos dice que el deporte tiene las siguientes funciones:

Permite la afirmación del concepto de grupo, puesto que es una actividad que sigue normas, lo cual implica una aceptación de pautas sociales.

Permite la canalización de cierta agresividad.

Permite una evaluación de los sentimientos de seguridad y de culpa, evaluación que se torna más fácil porque está incluida en el ámbito de una dinámica de grupo y no en el ámbito de un individuo aislado.

Permite una evaluación de la percepción de riesgo, es decir, una percepción de situación peligrosa.

Singer (citado en Bakker; Whiting y van der Brug 1993) señala que los deportes promueven la salud mental y la paz del espíritu, pueden aliviar las hostilidades naturales, la agresividad y la competitividad; reducen la delincuencia, la criminalidad y la violencia.

Bakker y cols. (op. cit.) señalan que algunas presuposiciones acerca de la influencia del deporte son: que puede conducir a todo tipo de cambios en la personalidad, a hábitos cotidianos por ejemplo, a la reducción de la probabilidad de trastornos cardíacos y vasculares. Puede proporcionar buenas posibilidades de expresar la agresión de un modo socialmente aceptable e institucionalizado y prevenir así la expresión de una agresión incontrolable. La participación en el deporte evitará una indeseable conducta antisocial.

Los autores antes citados señalan también algunos problemas que la practica del deporte puede ocasionar:

Puede conducir al aislamiento social, a la disminución de desarrollar los talentos propios, a una dependencia de entrenadores y padres, a una sobre carga física y a un daño corporal irreversible.

Diego y Sagredo (1992) por su parte mencionan que el deporte proporciona lo siguiente en cuanto a maduración y desarrollo.

Con respecto al desarrollo cognoscitivo, el deporte facilita una mejora de la discriminación visual; una mayor capacidad para focalizar la atención hacia el objeto deseado y de ampliar el campo perceptivo, lo que conlleva a eficiencia del pensamiento: "soy capaz de mejorar"; beneficia determinadas aptitudes como la espacial, muy relacionada con la sensibilidad cinestésica; orienta productivamente el pensamiento hacia nuevos retos; mejora capacidades tales como la anticipación, la creatividad, la evaluación de aciertos para mantenerlos y de errores para transformarlos en aciertos.

En cuanto a desarrollo emocional, se aprende a retar y a ser retado; a ganar y a perder; a soportar presión competitiva; a controlar los sentimientos propios y las manifestaciones fisiológicas derivadas que interfieren el juego; a descargar la agresividad acumulada por diversas razones; a comunicarse.

En cuanto a lo social el deporte debe ser administrado adecuadamente desde la infancia; sólo así ayudará al logro de la educación integral del individuo. Así cuando se comience a practicar algún deporte, este bien planeado y organizado de tal manera que sea en el momento, lugar y con el personal adecuado.

El deporte tiene como función social que el individuo se identifique y se una a la comunidad, pero también la disciplina y el trabajo constante, sobre todo en las grandes ciudades, puede ayudar a disminuir el estrés y otros males modernos.

El desarrollo de esta actividad contribuye a que cada individuo se supere día a día, junto con su grupo social y que esto dé como resultado una sociedad cada vez más perfecta.

Ya que, los deportes y los juegos dan la posibilidad de que el individuo se integre a la sociedad, y en los equipos se logra respeto, afirmación de la personalidad y democracia en las decisiones.

Por último es necesario hacer mención que cada pueblo o país tiene que identificar sus condiciones reales para tomar las medidas de prevención de las enfermedades y accidentes que pudieran presentarse en el desarrollo de algún deporte (Solis, Gutierrez y Díaz 1996).

Como podemos observar el aspecto social debe ser tomado en cuenta para el desarrollo de cualquier tema en este caso con el deporte, ya que nada se da aislado de la situación social que acontezca.

A continuación en el capítulo 2 abordaremos el papel que ha ido adquiriendo el deporte en la disciplina psicológica titulada Psicología Deportiva.

CAPITULO 2

CAPITULO 2

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

En este capítulo lo que se pretende es hacer una revisión del desarrollo que ha ido teniendo la Psicología del Deporte en los distintos países del mundo, tales como: Estados Unidos, la URSS, Alemania, España y desde luego México, también se hará mención de algunos trabajos pioneros en este campo y por último hablaremos de la situación actual de la Psicología del Deporte.

Primeramente habría que definir a la Psicología del deporte, por lo que citaremos algunas definiciones para comenzar a hablar de la evolución que ha ido teniendo.

Riera (1985) señala que una definición apropiada de lo que es la psicología del deporte es la elaborada por Thomas en 1981, indicando que la psicología del deporte investiga como disciplina científica, la causa y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.

Lawther (1978), la define como “una disciplina que intenta explicar los hechos y principios psicológicos del aprendizaje de la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes”.(Pág.11).

En este sentido últimamente se ha ido delimitando más claramente su campo de aplicación y se ha dado una definición más específica de la psicología del deporte. Sin embargo, debemos seguir buscando un nuevo paradigma en la psicología del deporte, para poder abordar la complejidad del atleta.

En este contexto, una de las aportaciones más concretas de Riera (1985) es considerar a la psicología interconductual, como la aproximación teórica que más fácilmente se puede aplicar a la psicología del deporte ya que ésta puede analizar las relaciones que se establecen entre deportistas, entrenadores deportivos, árbitros, espectadores y los objetos específicos con los que interactúan: balones, raquetas, reglas, pistas, resultados, etcétera. De esta forma afirma que la psicología del deporte estudia las interacciones específicas que se dan en la practica deportiva.

Pero para entender mejor este cambio revisemos el desarrollo de la psicología del deporte, después de que ya revisamos algunas de sus conceptualizaciones.

2.1 ORIGEN Y DESARROLLO

Desde 1890 se ha hablado sobre la importancia de aspectos psicológicos de la educación física, sin embargo, estas opiniones no han sido manifestadas propiamente por psicólogos, sino por educadores físicos. Los psicólogos en general, sólo han hecho intentos esporádicos de tratar sistemáticamente los problemas psicológicos relacionados con el deporte.

El conjunto de la literatura existente hasta hace pocos años en lo que a la psicología del deporte se refiere, comprende principalmente artículos aislados.

Es hasta inicios de este siglo cuando se comienzan a observar que algunos psicólogos y entrenadores se interesan por los aspectos psicológicos de la competencia deportiva, antes incluso de que existiera una ciencia denominada Psicología del Deporte. Por ejemplo, en 1920, Knut Rockne entrenador de lucha libre, popularizó las expresiones de ánimo, haciendo de ellas una parte importante de su filosofía de entrenamiento (Ferrucio y Salvini 1978).

En 1901 aparecen otras contribuciones como las de Jusserand y Lesgaft (citado en Peña 1995), en sus trabajos realizados en Rusia, sostenía que a través de la actividad física se podía llegar a un desarrollo intelectual. Además describieron los beneficios psicológicos derivados de la actividad física y sugieren que la educación física, incorporándola a los programas educativos, podría ser de ayuda para la formación de la imagen corporal del niño, para su bienestar emocional, para sus procesos intelectuales y para el auto control de las funciones motoras.

Durante este período la investigación fue aislada y su avance lento, los países que mostraron un mayor interés en la investigación deportiva en este lapso fueron la Unión Soviética y Alemania.

Es hasta los años de 1920 y 1940 que la investigación en psicología del deporte se convierte en interés especializado para algunos, tal es el caso del psicólogo Coleman Griffith considerado por muchos el padre de la psicología del deporte en Norteamérica; con él se empieza a dar un movimiento importante en los Estados Unidos donde fundó el primer laboratorio de psicología del deporte. Sus primeros trabajos están

relacionados con el incremento del rendimiento de los deportistas, habilidades psicomotoras y variables de personalidad. Publica en 1926 *Psicología del Entrenamiento* y en 1929 *La Psicología del Atletismo* (Williams y Straub 1991).

Debido a que la psicología del deporte empezó a considerarse un campo científico en Europa, durante la década de 1920 y 1930, ésta se integró a laboratorios de educación física y deportes, aunque la segunda guerra mundial interrumpió la mayor parte del trabajo.

Es en el año de 1945, en la Unión Soviética que la psicología del deporte resurge, esto a partir de la formación de los institutos de cultura física de Moscú, bajo la guía de los profesores Puni y Rudik (Waitley y Martens 1983).

Sin embargo, fué hasta el año de 1965 que esta disciplina obtiene su reconocimiento internacional con la celebración en Roma del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte.

Donde asistieron a él 500 especialistas y se presentaron 230 contribuciones científicas. Aunque los trabajos mostraron una gran dispersión conceptual y metodológica, indicaban el nacimiento de una nueva disciplina, creándose en ese momento la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP): Un psiquiatra italiano, el Dr. Ferruccio Antonelli fue elegido primer presidente, permaneciendo en este cargo hasta 1973. La ISSP publica el *International Journal of Sport Psychology* y organiza congreso a nivel mundial. Salmela y Wiggins, (citado por Williams y Straub 1991).

La segunda reunión internacional de la ISSP, fue organizada por la recién creada Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la actividad física (NASPSPA) en 1968, en Whsshington. La primera reunión de la NASPSPA se celebró en 1967, antes de la conferencia de la Alianza Americana para la salud, la Educación Física y el Tiempo Libre, en las Vegas, Nevada (Williams y Straub 1991).

La década de los sesenta, enmarca el período en que la psicología del deporte comenzó realmente a fortalecerse y a ser más extensamente reconocida como una disciplina en sí misma, dentro de las ciencias del deporte. Siendo el objetivo principal de los psicólogos del deporte en ese momento el análisis del conocimiento básico a través del estudio experimental.

Así la calidad experimental de la investigación fue perfeccionándose durante los sesenta. La investigación anterior, que era metodológica y teóricamente débil, es remplazada por otra estadísticamente más sofisticada y más planificada. El aumento en cantidad y calidad de investigación en psicología del deporte, queda tal vez mejor reflejado por la aparición, en 1979, de la revista *El Journal of Sport Psychology*, Salmela, (citado en Williams y Straub 1991).

Hasta finales de los setenta y principios de los ochenta la psicología del deporte comienza a mostrar un enfoque más cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se preparan, y cómo esto influye en su rendimiento.

El crecimiento de la psicología cognitiva del deporte ha fomentado un mayor interés por la representación mental de imágenes. Los deportistas que en forma natural se imaginan a sí mismos rindiendo al máximo o que están entrenados en la representación mental de ejecuciones triunfales, aprenden en ambos casos cómo responder mejor. Por ello, la sugestión y las técnicas cognitivas se han convertido en una parte esencial de la mayoría de los programas de entrenamiento (Williams y Strub 1991).

Otro efecto del auge de la Psicología del Deporte, como lo indican William y Straub (1991), se refleja en la creación de la Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (AAASP). Jonh Silva, psicólogo del deporte, desempeñó un papel fundamental en el nacimiento de la AAASP, cuya primera reunión se celebró en Nags Head Carolina del Norte a finales de 1985. El propósito de la AAASP es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones como la Asociación Americana de Psicología (APA), con el objeto de ofrecer un marco de referencia dirigido específicamente a aspectos aplicados de la psicología del deporte, como promoción de la investigación y el estudio de aspectos profesionales, entre los que cabe destacar criterios éticos, cualidades para convertirse en psicólogos del deporte, y certificación oficial.

Otro país que contribuyó en el crecimiento de la psicología del deporte fue España. País que tiene una historia muy corta, algunos pioneros desempeñaron un papel muy importante en la fundación de la *International Society of Sport Psychology* (ISSP) y en la organización del III Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en la década de los

sesenta. A pesar de estos hechos, la Psicología Deporte no despertó demasiado interés entre los psicólogos españoles hasta mediados de los ochenta. En esta misma década la situación de la psicología del deporte en España mejoró notablemente en lo que se refiere a enseñanza e investigación; también obteniendo su reconocimiento como materia docente en las nueve facultades de educación física del país y en las facultades de psicología del deporte se introdujo el curso en 1982-1983 en la Universidad Autónoma de Barcelona.

Posteriormente ya en la década de los noventa se crea la Revista de Psicología del deporte (Cruz 1995).

Así pues, la situación actual de la Psicología del Deporte en España es buena y desafiante, tal como se comprueba en la amplitud de los temas y en los interrogantes que presentan los psicólogos españoles.

No obstante esta vitalidad, quizá con la excepción de los países de influencia soviética, donde actualmente la mayor parte de las instituciones dedicadas al deporte, cuentan con equipos de psicólogos para el entrenamiento de sus atletas (Salmela 1984), la psicología del deporte ha tenido una evolución más lenta que otras especialidades psicológicas. Riera (1985) señala que esto probablemente se deba a que en un principio se desarrolló en los departamentos de educación física y, por tanto, ha estado un poco desconectada de los avances de la psicología en general sin lograr contactar íntimamente con el resto de las ciencias del deporte.

Si en este panorama mundial el avance de esta disciplina ha sido relativamente lento, en México puede decirse que es una especialidad casi inexistente tanto a nivel académico como profesional. Prueba de ello es que en la actualidad sólo se imparten cursos de forma regular en los institutos de educación física, y en algunos cursos de entrenadores deportivos, sin que los departamentos y facultades de psicología, la hayan incorporado a su plan de estudios.

En el aspecto profesional el panorama no es más alentador, ya que son pocos los psicólogos que ejercen en este ámbito, a pesar de que muchas áreas podrían beneficiarse de su actuación, en términos generales hay un total desconocimiento del papel que podrían desempeñar los psicólogos en el ámbito deportivo.

Sin embargo, el reconocimiento de la psicología del deporte, la más joven de las ciencias del deporte se está dando, dependerá de mostrar más eficacia en sus diferentes campos de aplicación para que su posición se fortalezca en el ámbito de las ciencias aplicadas al deporte, en México y en el mundo.

Para que esto efectivamente suceda mucho tendrá que ver con las funciones que el psicólogo deportivo pueda desempeñar y por supuesto del interés del deportista. Por lo tanto conozcamos a continuación cuales son estas funciones:

Primeramente para que el psicólogo deportivo pueda desempeñar eficazmente su papel, deberá reconocer su lugar y su aportación dentro de la constelación del equipo: entrenadores, deportistas, asesores médicos y sanitarios, científicos del deporte y organizaciones deportivas y por supuesto delimitar su rol.

Para que el trabajo del psicólogo tenga éxito es necesario que el entrenador esté convencido de los beneficios que proporciona esta intervención. El máximo responsable del deportista es el entrenador, el psicólogo es un integrante del cuerpo técnico, actuará en coordinación con el entrenador, el cual deberá estar enterado de todas las acciones llevadas a cabo por el psicólogo, jamás sustituyendo al entrenador. La mancuerna Entrenador-Psicólogo es indispensable para tener buenos resultados (García 1996).

En la relación con el deportista el psicólogo deberá respetar las decisiones de éste, deberá orientar e informar sobre las consecuencias de sus acciones y respetar su resolución. El deportista es quien resolverá los problemas que enfrenta por lo que debe ser responsable de sus decisiones. El Psicólogo en escenarios deportivos procurará no confrontar al deportista con el entrenador y por supuesto garantizarle al deportista que sus datos serán confidenciales.

Por su parte Riera (1985) señala cuatro puntos básicos que ejercería el psicólogo en el ámbito deportivo: a) desarrollo de programas para mejorar rendimientos, b) uso de técnicas de evaluación psicológica, c) mejoramiento de la comunicación entrenador-atleta, atleta-atleta y d) en el área clínica como terapeuta. Sin embargo, referente ha este último punto es necesario retomar la que expresaba Butt (citado en Riera 1985), "Los servicios clínicos solo son necesarios en casos extremos". Esto por que se caía de parte de

los atletas en la dependencia, ante la menor dificultad y recurrían al psicólogo para resolverlo.

La función más importante para el éxito de la intervención del psicólogo en escenarios deportivos es la relacionada con su formación, éste debe tener una formación académica como psicólogo y una formación deportiva de preferencia (García 1996).

Con esto queda demostrado que la función del psicólogo deportivo es mucho más benefactora de lo que frecuentemente se considera. Por lo tanto, convencer a los restantes miembros del equipo deportivo de nuestros servicios dependerá del desempeño y resultados que se vayan observando.

Por último, y asumiendo que también una de las funciones del psicólogo en el ámbito deportivo es la investigación, éste trabajo pretende insertarse en ella; con el objetivo de conocer el papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de adultos jóvenes. Por lo que los siguientes capítulos tratarán de desarrollar dicho objetivo.

CAPITULO 3

CAPITULO 3

EL ADULTO JOVEN

El presente capítulo tiene la finalidad de dar a conocer los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que caracterizan a la población participante en esta investigación y posteriormente, desde el campo de la Psicología del Deporte las investigaciones que se han venido realizando en los últimos años.

A medida que el individuo va creciendo tiene que ir modificando su forma de comportarse, es así que cuando llega a la etapa en la que deja de ser propiamente un adolescente y empieza a ser adulto, entra en una compleja red social donde tiene que adquirir diferentes clases de conducta.

Haley (1989) hace una revisión a cerca de las características más sobresalientes del adulto joven. Menciona que la conducta de galanteo es característica de este periodo, la cual para que tenga éxito depende de diferentes factores: los chicos deben hacer a un lado las posibles deficiencias individuales, ser capaces de socializarse con jóvenes de su edad, "desengancharse" de su familia, además de estar en un medio social favorable para el galanteo. En las actuales sociedades industrializadas a un joven que a los 20 años por ejemplo, no haya salido con chicas, se le verá como un inexperto y estará en desventaja con respecto a los demás chicos de su edad ya que cuentan con algunos años de experiencia en técnicas de galanteo, además de que no resultará muy atractivo para las jóvenes las cuales en muchos casos, al igual que en el caso de los chicos, ya están pasando por las últimas etapas de este proceso mientras que él apenas comienza.

En esta etapa muchas veces el joven no acepta los valores u opiniones de la familia o de la escuela. De hecho, en su lucha urgente por su independencia puede de modo voluntario, rechazar tales valores o fingir que así lo hace, como un medio de mostrar su autonomía. Las generalizaciones acerca del desarrollo de actitudes, ideales y valores de los jóvenes están culturalmente condicionados y, por supuesto varían de una década a otra, aquello que interesa a los jóvenes de hoy puede volverse algo completamente pasado de moda para la generación siguiente (Winter y Nuss 1978).

Por otra parte la información adquirida por el chico altera su estructura cognoscitiva, su entorno afectivo, su carácter y personalidad. Dado que éste es un período de transición y de rápidos cambios, el joven busca como a tientas el sentido del mundo social y físico. Los intereses del joven son individuales en el sentido de que son característicos de un individuo determinado. Las variaciones dependen de una cantidad de factores tales como: edad, aspecto personal, sexo, inteligencia, posición socioeconómica, primeras impresiones, concepto de si mismo, ambiente, amor y amistad. Con respecto a la edad, a medida que el joven tiene menos tiempo libre debido a sus deberes mayores, como elegir entre las cosas que le interesan, las que le produzcan mayor satisfacción y concentrarse en ellas, además las presiones culturales lo hacen abandonar muchas de sus atracciones más infantiles y desarrollar intereses más acordes con su nueva posición de casi adulto (Papalia 1985).

Los amigos y compañeros desempeñan un papel importante en el desarrollo del joven, una de las razones es el proceso de desvinculación de los padres y del hogar. La importancia del grupo de amigos reside en el hecho de que la experiencia compartida crea vínculos entre las personas y la confianza del joven en sus amigos y compañeros es reforzada debido a que los conflictos, las angustias y las dificultades que en general se viven en el hogar, pueden ser compartidas con otros y disminuidos con frecuencia debido a la mutua comprensión (Coleman 1980).

Un factor clave en esta etapa es la habilidad de los jóvenes para volverse independientes y tomar sus propias decisiones acerca de futuras metas en la vida. La exploración y consolidación de amistades y la elección de posibles compañeros es lo principal en este período; esto puede guiarlo al matrimonio y a una relación con su familia política. Hay una necesidad de dirigirse hacia los padres y a otros miembros de la familia considerando ahora la mutua adultez, y no el rol de niño. La prolongación de la dependencia económica, por ejemplo al sostener la educación profesional, demora el establecimiento de la autonomía del joven con respecto a los padres y conllevará su continua involucración (Moraleda 1995).

Respecto a las relaciones laborales y sociales Dixon (citado en Peña 1995) menciona que en la actualidad éstas tienen un valor específico en la vida de los adultos

jóvenes; enfatiza de manera particular el autodesarrollo, la creatividad, el estar en forma y la autorrealización. Esperan grandes recompensas por su trabajo tales como una buena paga y un alto nivel de vida. Lo mejor para ellos es el lograr las metas profesionales, el matrimonio y ser padres. Las decisiones tomadas durante esta época de la vida tiene repercusión para el resto de ella; decisiones como el elegir una ocupación, el status marital y paternal son resultados del desarrollo personal.

Entonces podemos decir que los adultos que funcionan adecuadamente aceptan la realidad que no puede ser cambiada y cambian aquello que puede cambiarse. Asumen responsabilidades por ellos mismos, una condición que se toma en cuenta para su independencia y auto control. Así como son capaces de expresar sus emociones.

Por lo tanto cuando esto suceda el adulto joven puede ser considerado independiente y capaz de formar su propia familia.

3.1 EL ADULTO JOVEN Y EL DEPORTE

Usualmente es de esperarse que la persona que práctica algún deporte consuetudinariamente, haya iniciado esta actividad en la niñez o en los principios de la adolescencia, etapa en la que precisamente algunos autores como Hurlock (1975) y Carneiro (1990) concuerdan en el hecho de que en ella se presentan algunos problemas psicológicos característicos de dicha etapa.

Montalvo (1994), partiendo de dichos supuestos e indagando en Psicología del Deporte se encarga de investigar si practicar algún deporte tiene algún efecto en dichos problemas psicológicos .

Ahora bien sobre la etapa adulto-joven se ha escrito muy poco en general, y las referencias bibliográficas existentes no toman en cuenta el interés de los adultos jóvenes por el deporte, tal vez, esto se debe a los pocos cambios que se dan en ella, sobre todo a los físicos; sin embargo, es necesario empezar a indagar los efectos de la práctica deportiva en el desarrollo psicológico del adulto-joven.

A continuación revisaremos lo que han hecho los psicólogos del deporte al respecto.

La primera es una investigación teórica realizada por Canton, Mayor y Pallares (1995) quienes reportan que el número de jóvenes que se inicia actualmente en la practica de distintos deportes en los países occidentales es cada vez más elevado. Su objetivo fue averiguar el mantenimiento de la motivación que puede evitar las consecuencias individuales y sociales del abandono. En esta dirección se apoya en datos empíricos procedentes de distintas investigaciones, los motivos de la participación deportiva y los factores de la motivación intrínseca en contextos competitivos de logro del deporte femenino. Alude que la participación en el deporte o la falta de interés en el mismo son consecuencia (ambas) de la influencia de los agentes psicosociales que intervienen en este proceso y concluye con la mención de alguno de estos agentes: el desarrollo económico y social del país, la valoración del deporte como elemento facilitador de la cohesión y estabilidad de las sociedades y del equilibrio psicológico del ser humano.

Otra investigación llevada a cabo por Found y Blais (1996) esta enfocada a la autoestima en jóvenes universitarios con una edad promedio de 23 años, pone en evidencia que los atletas muestran una elevada autoestima general respecto a los no atletas del mismo sexo, considerando a 95 atletas y 90 no atletas utilizando una escala de diferencial semántico.

Los resultados los llevaron a confirmar su hipótesis respecto a que la percepción social es diferente en el atleta, si éste se consideraba como atleta con experiencia en su deporte y esta consideración podría determinar una percepción más positiva en el atleta, reflejándose en las áreas de una mayor independencia, con iniciativa y mayor optimismo, con lo cual los llevaría a ver la vida de una manera más positiva a diferencia de los no atletas.

Por su parte Ebbeck, Gibbons y Loken (1995) estudiaron el porqué los adultos practican actividades físicas. Para llevar a cabo su estudio aborda 422 adultos, 229 hombres y 193 mujeres de la Universidad de Educación Física de E.U., aplicándoles un cuestionario donde se planeaban situaciones interaccionales que simultáneamente analizan factores personales tomando en cuenta las razones que determinan su participación.

Los sujetos practicaban artes marciales, natación, tenis, volibol, levantamiento de pesas y yoga. Los resultados fueron que los sujetos se integran por iniciativa propia y satisfacción personal, interdependencia, autoimagen, además de comprobar que la participación en estos deportes dependió del sexo al que pertenecían los participantes, esto es, natación, tenis y volibol para mujeres y levantamiento de pesas, artes marciales y yoga para los hombres.

En cuanto a la incidencia de los hombres y las mujeres en la práctica deportiva hay diferentes opiniones, White (1995) lleva a cabo una investigación donde examinó, la existencia de diferencias individuales en las interacciones, consideradas válidas para hacer deporte en atletas hombres y mujeres que practican el deporte como actividad de recreo en el colegio. La muestra estuvo compuesta por 133 atletas intercolegiales y 79 atletas que lo practicaban como actividad de recreo. De los resultados se evidenció que las mujeres que practican deporte como actividad de recreo consideraban como elementos importantes la

habilidad personal y la colaboración, por lo tanto, el deporte es necesario como un elemento para tener un estilo de vida sana, y para mejorar su actividad positiva hacia la sociedad.

Los objetivos de los hombres intercolegiales, pusieron en evidencia al deporte como medio para mejorar su condición social y para favorecer oportunidades de carrera.

La diferencia de género, indica que los hombres consideran el deporte como un medio de competición y para ganar beneficios materialistas e individuales.

Particularmente los atletas intercolegiales creían que el deporte podía producir una condición de mayor competitividad y ofrecer más oportunidad de carrera. Mientras que los que lo consideraban como actividad de recreo, pensaban que el deporte podía reducir los problemas de salud y favorecer la afirmación de valores sociales y morales.

Otra investigación la realiza Newcombe y Boyle (1995) donde evidencia que los atletas que practican deporte, con respecto a los no practicantes mantienen un perfil diferente. Las pruebas mostraron que los practicantes resultan mas extrovertidos, presentan mucha fuerza, casi no hay ansiedad, neurosis, depresión y confusiones.

Sin embargo, las únicas diferencias se encuentran en la preferencia de escoger un deporte que dependerá del sexo al que pertenezca el participante y el deporte que le de éxito.

En el año de 1995, Fouand, Blais, Kelly y Ekstrand llevan a cabo una investigación en la Universidad de Arab Emirates considerando de entrada que los atletas muestran una elevada autoestima respecto a los no atletas del mismo sexo, participando 95 atletas y 90 no atletas, utilizaron la escala diferencial de semántico, los resultados confirmaron que efectivamente los atletas tienen una percepción social más positiva reflejada en el buen humor, optimismo, tener iniciativa y ser independientes, elevando así su autoestima.

En este mismo año Miller y Levy (1996) realizan otra investigación con mujeres atletas y no atletas, para averiguar el rol social que desempeñan, obteniendo que las mujeres atletas les preocupa la apariencia física, la participación competitiva, la imagen y la independencia, a diferencia de las no atletas. Además los autores encontraron que los padres de las participantes habían servido de modelos para adquisición de la actividad física, ya que estos también practicaban algún deporte.

Hasta el momento los estudios revisados concuerdan en que la práctica del deporte produce un aumento de autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento intelectual, no sólo para la población "normal", sino para el tratamiento de trastornos psicológicos, tales como, la depresión, el estrés o la ansiedad; en los que la actividad física es un excelente complemento de otras medidas terapéuticas.

Somstroen (citado en Márquez 1995) señala que en estudios recientes se ha encontrado que los efectos más importantes del ejercicio no son fisiológicas sino psicológicas en el sentido de mejora de la autoestima y cambios en algunos rasgos de personalidad.

Dishman (1986) encuentra que 1750 médicos prescribían ejercicio en casos de depresión (85%), ansiedad (65%) y en dependencia de ciertas sustancias o fármacos, lo cual reducía la necesidad de medicación.

Como se observa desde un punto de vista clínico, se plantea el uso de la actividad física como terapéutica en la prevención de la aparición de trastornos mentales. En el caso específico de la gente que sufre de depresión Berger y Owen (1993) después de haber realizado varios estudios manifestaron que el ejercicio aeróbico puede ser tan efectivo como la psicoterapia para prevenir la tendencia a sufrir formas moderadas de depresión.

Otro término psicológico que también ha sido abordado en las últimas décadas ha sido el estrés, debido a su impacto en la salud física o mental, las consecuencias fisiológicas van desde el alcoholismo, alergias, fatiga, dolores de cabeza, etc. Mientras que en el aspecto psicológico son: irritabilidad, ansiedad, pérdidas de capacidades y otros más. Así que el estudio de la posible efectividad del deporte para la eliminación del estrés también ha sido investigado por algunos psicólogos como: Sinyor, Schwartz, Peronnet, Brisson y Seraganian (1983) los cuales compararon a sujetos entrenados aeróbicamente con otros no entrenados, utilizando indicadores fisiológicos para conocer las consecuencias psicológicas de los estímulos estresantes. Se detectó que los sujetos entrenados mostraban de una forma más rápida niveles más elevados de norepinefrina y prolactina, así como una recuperación más rápida de la frecuencia cardíaca y una ansiedad más baja siguiendo después de estar bajo un estado estresante. Por lo tanto, la conclusión sería que los sujetos

entrenados aeróbicamente son capaces de una recuperación más rápida tanto fisiológica como emocional.

También Tucker y Cole (1983) llevaron a cabo una investigación con 4028 adultos deportistas con el propósito de determinar si la actividad física es preventiva para los malestares del estrés, aplicaron varios test donde se les preguntaba de qué manera han resuelto determinadas situaciones de su vida. Los resultados los llevaron a concluir que la actividad física disminuye la posibilidad de padecer estrés.

En el aspecto de la motivación Kenyon (citado en Márquez 1995) desarrolla un modelo teórico con seis puntos para explicar el valor de la actividad física.

1. La actividad física como experiencia social. Es la forma en que algunas personas satisfacen sus necesidades sociales.
2. La actividad física como modelo de mantener la salud y mejorar los niveles de habilidades. La cual consiste en demostrar cierta habilidad en comparación con los rendimientos de otros.
3. La actividad física como búsqueda de vértigo o nuevas sensaciones. En este apartado se incluye a las personas que buscan el riesgo, la velocidad y sensaciones nuevas.
4. La actividad física como una experiencia estética. En este apartado se incluyen actividades que implica la belleza, la gracia, la simetría u otras cualidades artísticas.
5. La actividad física como catarsis. Es decir, como medio de tensión y dejar escapar las emociones reprimidas.
6. La actividad física como una experiencia severa. Lo cual se refiere a la búsqueda de un entrenamiento duro y doloroso en persecución de una meta en particular.

Sin embargo, a pesar de los diversos motivos que se han encontrado para la práctica de algún deporte también los psicólogos señalan que hay un alto porcentaje en niños y jóvenes que lo abandonan. Lo cual es un motivo de preocupación para muchas personas relacionadas con el deporte.

Esta preocupación se debe a los grandes beneficios que se le adjudican al deporte, en cuanto a lo físico, social y psicológico, razón por la cual también se han dedicado a investigar las razones por las cuales niños, adolescentes, jóvenes y adultos abandonan la práctica del deporte.

Ellos son Gould y Horn (citado en Montalvo en 1994) quienes encontraron que los jóvenes dejan de practicar el deporte por: interés y conflictos en otras actividades; falta de tiempo, falta de éxito, escaso mejoramiento de habilidades, estrés competitivo; falta de apoyo de compañeros y de los padres; por no divertirse; sentirse a disgusto con el entrenador, aburrimiento y por lesiones. También encontraron cierta evidencia de que muchos participantes renuncian por factores negativos asociados con el ambiente deportivo, factores que están bajo el control de entrenadores y líderes, estos incluyen la falta de tiempo para jugar, énfasis exagerado en competir, aburrimiento y problemas con el entrenador.

Weiss (citado en Weinberg, Gould y Soler 1996). En un estudio que realizó con 50 nadadores entre los 13 y 20 años que abandonaron la practica deportiva, encuentra que las principales razones alegadas para la interrupción de la actividad fueron: “Otras cosas que hacer” o “Un cambio de intereses”. El 40% de la muestra consideraba importantes entre otros motivos:

- no estaba tan dotado para ello como pensaba,
- no era lo bastante divertido,
- queria practicar otro deporte,
- no me gustaba el entrenador,
- me aburría
- no era lo bastante estimulante.

Así, la mayoría de los nadadores no lo abandonan por presión, porque estuvieran adisgusto con el entrenador, al fracaso, porque fuera poco divertido o por un énfasis excesivo en la victoria, sino más bien por el interés en otras actividades.

Weiss, (op. cit.) llega a la conclusión de que los jóvenes participantes en el deporte se diferencian de los no participantes y de los que abandonan, en su nivel de percepción, es decir, los niños que presentan percepciones de baja capacidad para aprender y ejecutar destrezas deportivas no participan, en el deporte, mientras que los que persisten en el deporte exhiben niveles superiores de percepción de competencia.

Entonces es probable que muchas de las razones por las cuales se abandona la practica de algún deporte, tengan que ver con la forma de iniciación en el deporte y todo lo que la rodea.

Partiendo de esta información entonces podríamos inferir que una tarea importante para los educadores deportivos y entrenadores juveniles consistiría en descubrir formas de aumentar la autopercepción de capacidad de los niños.

Por lo tanto, necesitamos distinguir entre jóvenes que abandonan deportes específicos y cambian de disciplina y jóvenes que lo abandonan completamente.

Finalmente llegamos a la conclusión que esto sigue siendo una línea de investigación importante a la que los psicólogos del deporte no deben descuidar ya que es necesario clarificar la practica o abandono del deporte, de niños y jóvenes, así como saber si algunos deportes pueden ser efectivamente, propiciadores de problemas psicológicos y de otra índole en los jóvenes deportistas. Es decir, otra vez insistimos en la idea de que los efectos positivos y negativos del deporte en los niños, jóvenes y adultos, es una excelente y necesaria área de investigación, por lo que a continuación se presenta el reporte de un trabajo con un objetivo que indague sobre lo anteriormente señalado.

CAPITULO 4

CAPITULO 4

EL PAPEL DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DE JÓVENES ADULTOS

Como se menciona en los capítulos anteriores el deporte es un fenómeno cultural representativo que a través de los años ha ido adquiriendo diferentes funciones, por lo tanto el deporte nos indica que puede tener importantes influencias en áreas significativas de la vida del individuo, argumento suficiente para justificar la presente investigación, la cuál tiene como fin detectar si existe alguna relación entre la practica de algún deporte y el bienestar psicológico del individuo, por lo que en este capítulo se presenta un trabajo con ese fin.

A pesar de que a lo largo de la historia del deporte se ha tenido la idea de que la practica de éste tiene consigo efectos satisfactorios en la vida del ser humano, es de extrañarse que casi no exista investigación al respecto, sobre todo en nuestro país, investigaciones que proporcionen la información necesaria que apoye o rechace la hipótesis de que la práctica deportiva es benéfica para el área psicológica del ser humano.

Usualmente es de esperarse que la persona que practica algún deporte consuetudinariamente, haya iniciado esta actividad en la niñez o en los principios de la adolescencia, es precisamente ésta etapa donde algunos autores como Hurlock (1975) y Carneiro (1990), concuerdan con el hecho de que se presentan en ella algunos problemas psicológicos por los que suele atravesar el adolescente.

Montalvo (1994) llevó a cabo una investigación, donde su objetivo fué averiguar precisamente el papel del deporte en las dificultades psicológicas por las que pasa el adolescente.

Dicho estudio lo lleva a cabo en la ciudad de Monterrey con 699 estudiantes de secundaria entre 11 y 17 años de edad, de ambos sexos; dichos estudiantes pertenecientes tanto a escuelas públicas como privadas. Para detectar los problemas psicológicos en los adolescentes aplicó un cuestionario diseñado por Silva (1993) al cual se le agregaron preguntas sobre la práctica deportiva.

De la muestra estudiada encontró que las áreas con más problemas eran: asertividad, depresión, fobias y conflictos familiares.

En cuanto a la variable de la práctica deportiva los resultados mostraron que los no deportistas quienes representan el 71% de la muestra tiene un promedio más alto en las siguientes áreas: hábitos de estudio, fobias, depresión, Información sexual, asertividad y conflictos familiares, mientras que los deportistas quienes representan el 29% de la muestra tienen mayor problema en las áreas de adicción y agresión.

Por lo tanto, y asumiendo que una de las funciones del psicólogo en el ámbito deportivo es el investigación, el presente trabajo pretende insertarse en esa función, y en base a los resultados del estudio realizado por Montalvo (1994) nace la inquietud de investigar si existe la misma similitud o hay diferencia en cuanto a las áreas: hábitos de estudio, fobias, depresión, información sexual, asertividad, conflictos familiares, adicción y agresión, en jóvenes adultos que practican o no practican algún deporte, es decir, en una etapa posterior a la adolescencia, pero sobre todo indagar si coinciden que la población que practica algún deporte, también tiene mayor problema en las áreas de agresión y adicción.

Es necesario hacer mención que se aplicará la misma metodología utilizada en el estudio realizado por Montalvo (1994) es decir, la detección de problemas para lo cual se aplicará el cuestionario de Silva (1993) denominado "Evaluación de los Problemas Psicológicos en Adolescentes a través de Métodos Epidemiológicos", aunque con un agregado más, el cual se refiere a una serie de reactivos con el fin de detectar si el joven realiza alguna práctica deportiva. Entendiendo como práctica deportiva el hecho de que los jóvenes lleven a cabo entrenamientos supervisados mínimamente tres veces por semana y que lo hayan estado haciendo durante tres meses o más.

OBJETIVO GENERAL

Indagar la relación entre la muestra que practica algún deporte y la que no practica en lo que respecta a la prevalencia de problemas psicológicos en la población de adultos-jóvenes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Indagar la relación entre la práctica deportiva y la prevalencia de problemas psicológicos.
- Indagar los beneficios de la práctica deportiva.
- Indagar las razones por las que se practica el deporte.
- Indagar las razones por las que no se practica el deporte.
- Indagar la edad de inicio de la práctica deportiva.

HIPOTESIS

Existirán diferencias en cuanto a la incidencia de problemas psicológicos entre el grupo que practica deporte y el que no lo ha practicado.

Habrá mayores beneficios que perjuicios por la práctica deportiva entre los deportistas.

METODO

Sujetos: La población estuvo constituida por estudiantes universitarios de la ENEP Iztacala que cursaba el tercer semestre de las licenciaturas de biología, médico cirujano, psicología, optometría y cirujano dentista.

Variabes: sexo, edad, práctica deportiva en relación a problemas psicológicos, prejuicios y beneficios por practicar deporte.

Materiales: Cuestionarios, lápices y plumas.

Procedimiento: Se utilizó un cuestionario diseñado por Silva (1993) para detectar problemas psicológicos en adolescentes, con una modificación, es decir, con un agregado de preguntas sobre la práctica deportiva (ver anexo 1). El cuestionario consta de 104 ítems, 13 de los cuales se refiere a datos demográficos, 80 a problemas psicológicos, es decir, 10 para cada una de las áreas (hábitos de estudio, fobias, depresión, agresión, adicción, asertividad, información sexual y conflictos familiares) y el resto (11) a aspectos de la práctica deportiva.

Dicho cuestionario fue contestado por los jóvenes adultos en la escuela sin anotar su nombre y sin límite de tiempo.

RESULTADOS

CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS.- La muestra fue de 96 estudiantes universitarios, 9 (9.4%) de odontología , 31 (32.3%) de psicología, 18 (18.8%) biología, 29 (30.2%) de medicina y 9 (9.4%)de optometría; el 57.3% fue del sexo femenino y el 42.7% masculino; toda la muestra de estudiantes cursaba el tercer semestre; la edad fluctuó entre un rango de 18 a 26 años; el 87.5% vivía con sus padres, el 4.2% con familiares y el restante 6.3% con otras personas; 70.8% de los padres estaban casados, el 5.2% vivían en unión libre, 9.4% eran divorciados y el 6.3% eran viudos; el 30.2% eran el hijo mayor, 20.8% el de en medio, 35.4% el más chico y el 10.4 % ocupaba otro lugar; el 69.8 % manifestó profesar la religión católica, el 4.2 % protestante, un 1.0 % mormona, y un 19.8 % profesan otra religión. En el 43.3 % es el padre quien aporta los gastos de la casa, un 14.6 % la madre y ambos padres en un 32.3 %, mientras que en un 7.3 % con otros.

ANÁLISIS DESCRIPTIVO.- Antes de analizar la hipótesis de investigación es pertinente señalar que el análisis hecho se basa en un criterio teórico de $M= 5$, ya que el número de conductas en cada área fue de 10 y se estableció que la probabilidad de que una conducta inadecuada estuviera presente en un sujeto era de 0.5. La lógica para la toma de decisiones fue la misma que la utilizada por Silva (1993) y que consistió en: “Planear una dirección que implica un cierto nivel de probabilidad, en el cual se espera que la media de conductas o indicadores en una determinada área sea mayor que la media de una distribución teórica, que para el caso fue la binomial. Este procedimiento se sustentó bajo la premisa de que entre más sujetos tuvieran un mayor número de conductas inadecuadas, mayor serían los problemas de la población en un área particular y viceversa, entre más estudiantes tuvieran menos conductas inadecuadas, sería menos probable que existieran problemas en esa área.” (Pags. 160-161).

HALLAZGOS GENERALES EN CUANTO A PREVALENCIA DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS.- En la figura 1 y en la tabla 1 se observan los promedios de conductas en cada área que se obtuvieron en la muestra total, como se puede ver el promedio más alto

aparece en el área de asertividad (5.5313) y depresión (5.0521) siendo éstas las únicas áreas en donde se rebasa el criterio teórico, el área que promedió más bajo fue la de agresión (1.3542) y adicción (1.8021).

Con respecto a la variable del sexo se puede observar que el promedio más alto se encuentra en el área de asertividad, tanto para el sexo masculino (5.6829), como femenino (5.4182); siguiendo el área de depresión, en donde el sexo femenino es el que sobrepasa el criterio teórico (5.2727), mientras que el masculino promedió 4.7561; el área de más bajo promedio es la de agresión, esto fue para ambos sexos. (Ver figura 2 y tabla 2 y 3).

En términos generales las mujeres superan el criterio teórico en dos áreas: asertividad y depresión (en ese orden) mientras que los hombres lo hacen en una: asertividad.

HALLAZGOS EN RELACIÓN A LA VARIABLE DE LA PRACTICA DEPORTIVA.- En lo que corresponde a esta variable se encontró que el área de asertividad promedió para los deportistas 5.6712 y los no deportistas 5.6712 siendo ésta una de las áreas que rebasó el parámetro teórico en ambos grupos, mientras que el grupo de los no deportistas lo rebasan únicamente en el área de depresión (5.1233). (ver fig. 3).

De manera general, en lo concerniente a esta variable los datos muestran que los no deportistas, quienes son 73 alumnos representan el 75.10%, tienen problemas en dos áreas: depresión y asertividad, mientras que los deportistas quienes son 23 alumnos representan el 23.9%, tienen problemas en el área de asertividad únicamente. Es conveniente señalar que en las restantes áreas (hábitos de estudio, fobias, información sexual, adicción, agresión y conflictos familiares) ambos grupos obtuvieron un promedio bajo.(ver figuras 3y 4 y Tabla 4 y 5).

OTROS HALLAZGOS - A continuación se mostrarán algunos resultados que son interesantes destacar:

De la muestra que practica deporte, 12 son hombres (52.1%) y 11 son mujeres (47.8%); mientras que la muestra que no ha practicado algún deporte 29 son del sexo masculino (39.7%) y 44 del sexo femenino (60.3%). (Ver Figura 5 y 6).

De los que practican deporte el 21 deportistas igual al 21.9% siempre tuvo entrenador, mientras que 32 de ellos equivalente a un 33.3% lo tuvo parte del tiempo. (ver Figura 7).

En cuanto a la edad de inicio de la práctica deportiva se puede observar en la figura 8 que el mayor porcentaje lo hizo a la edad de 6 y 8 años .

El deporte más practicado fue el basquetbol con 25 alumnos que lo practican, seguido por el fútbol soccer 23 y natación 18. (ver Figura 9).

En la figura 10 se observa las razones que dan los jóvenes para practicar deporte 31 igual al 32.3%, dicen que es por placer, 30 equivalente al 31.3% mencionan que es por distracción y 17 igual al 17.7% por tener buena condición física.

En la figura 11 se muestran los beneficios que acarrea el deporte, 53 jóvenes (55.2%) opinan que en primera instancia es en el aspecto físico, después 19 (19.8%) opinan que es en las relaciones de amistad y 8 más que son el 8.3 % opina que es en el aspecto académico.

La figura 12 nos muestra los problemas que también a juicio de los jóvenes puede ocasionar el deporte, 15 (15.6%) señalan que tuvieron problemas en lo académico, 12 más, igual al 12.5% refieren en lo físico y por último 8 equivalente a 8.3% contestó que otro tipo de problemas que no tenían relaciones con los anteriores.

Por último en la figura 13 aparecen las razones por las que no se ha practicado el deporte, 26 jóvenes manifiestan que es por falta de tiempo (27.1%), y 6 dicen que no les gusta, equivalente al 6%.

ANÁLISIS INFERENCIAL

En la tabla 1 y la figura 1 podemos observar que las áreas en donde se sobrepasó el valor del parámetro teórico son las de asertividad y depresión. A través de la t de student y con nivel de significancia de 0.05, se llevó a cabo el procedimiento cuantitativo

para evaluar si las diferencias observadas entre el promedio de conductas de la muestra y el parámetro teórico eran lo suficientemente grandes como para suponer que pudieran existir problemas psicológicos en las áreas arriba señaladas, encontrándose que no hay contrastes estadísticamente significativos en las áreas de asertividad ($t=-2.50$), depresión ($t= -.23$).

En las tablas 2 y 3 se hizo el mismo análisis estadístico con relación a la variable sexo y se puede observar que en el sexo femenino no hay diferencia estadísticamente significativas en las áreas de depresión ($t=-.86$) y asertividad ($t=-1.46$), siendo la misma situación para el sexo masculino en el área de asertividad ($t=-2.14$).

En las tablas 4 y 5 se puede apreciar que en la muestra que si practica algún deporte y la que no lo hace, no se encontraron diferencias significativas en algunas de las áreas donde se sobrepasa el criterio teórico. Muestra de deportistas: asertividad $t=-2.50$. Muestra que no practica deporte: Depresión $t= -.50$; asertividad $t=-2.94$.

Por último, en relación a la hipótesis central de esta investigación: existirán diferencias entre el grupo que practica deporte y el que no en relación a la prevalencia de problemas psicológicos encontramos que no hay diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las ocho áreas (hábitos de estudio, fobias, depresión, información sexual asertividad, conflictos familiares, adicción y agresión); esto es tanto para el grupo de los no deportistas como para el grupo de los deportistas; sin embargo, como se observa en la gráfica 2 la muestra de los no deportistas promediaron más alto en dos áreas: depresión y asertividad, mientras que la muestra que practica deporte sólo fue en la área de asertividad.

Por lo tanto se considera que la hipótesis central de esta investigación se rechaza en todas las áreas porque en ninguna de ellas encontramos diferencias significativas como para suponer que hay problemas.

CONCLUSIONES

En lo que respecta a la hipótesis central de este trabajo de si habrían diferencias entre el grupo que practica deporte y el que no, las diferencias son mínimas y además no son estadísticamente significativas, sin embargo no se puede dejar de lado que en ambos grupos tanto el área de depresión y asertividad obtuvieron el promedio más alto; mientras que los promedios más bajos fueron en el área de adicción y agresión tanto en la muestra general, como por sexo y práctica deportiva o no.

Ahora a continuación se compararan los resultados de esta investigación con los obtenidos por Montalvo (1994) para saber si existe similitud o hay diferencias en cuanto a las áreas problemáticas: hábitos de estudio, fobias, depresión, información sexual, adicción, agresión, asertividad y conflictos familiares, en una población de adultos-jóvenes de 3° semestre de licenciatura de la ENEP Iztacala UNAM.

Se encontró que los resultados son semejantes, las áreas que rebasan el parámetro teórico son depresión y asertividad en ambas investigaciones, aunque bien en la investigación de Montalvo (1994) hubo otra que rebasa el parámetro teórico la cual fue el área de conflictos familiares.

Tal vez esto no suceda en la presente investigación porque dicha área se encuentra superada por los adultos jóvenes que participaron.

Referente a la variable sexo, se encontró que aquí los resultados son muy similares, ya que tanto los hombres como las mujeres promediaron más alto en el área de asertividad. Mientras que en el área de depresión en el estudio de Montalvo (1994) tanto hombres como mujeres sobrepasan el criterio teórico, y en esta investigación sólo las mujeres lo rebasan.

Esto posiblemente se debe a que las mujeres tienden a manifestar este estado de ánimo más que los hombres, ya que su rol social no les permite tener conductas de debilidad, a diferencia de las mujeres que por cultura se les permite expresar estos estados. Con respecto a la variable deportiva, en la presente investigación se encontró, que la muestra practicante de algún deporte sobrepasa el criterio teórico en el área de asertividad,

mientras que en Montalvo (1994) lo rebasan también en el área de asertividad pero además en el área de depresión.

La muestra que no practica deporte sobrepasa el criterio teórico en las áreas de asertividad y depresión, lo que ocurre en ambas investigaciones.

Referente a las áreas de adicción y agresión (áreas en las que menos problemas se manifestaron en ambas investigaciones) se encontró que los no deportistas tienen mayores problemas que los que practican deporte, siendo que en la investigación de Montalvo (1994) sucede que los no deportistas tienen menores problemas que los que practican deporte.

Los resultados de la presente investigación y la anterior comparación de los resultados de Montalvo (1994) nos lleva a concluir que el deporte pudiera llegar a prevenir episodios de depresión o bien como medida terapéutica en cualquier etapa de vida.

Con la comparación anterior damos respuesta a la inquietud inicial de saber si existía la misma similitud o habrían diferencias en cuanto a las áreas estudiadas, encontrando que hay similitud solamente en dos de las ocho áreas: asertividad y depresión, posiblemente esta tendencia se sigue manteniendo, ya que estas áreas problemáticas no son características de un solo ciclo de vida si no que pueden estar presentes siempre, pero sería interesante investigar si esta misma tendencia se sigue presentando en etapas posteriores.

Asimismo para investigaciones futuras sería conveniente indagar si los resultados obtenidos son similares con adultos-jóvenes de otras universidades tanto públicas como privadas y en distintos estados de la República Mexicana.

Es importante resaltar que del total de la población que participó en esta investigación 73 jóvenes no practicaban ningún deporte, de estos la mayoría respondió que las razones para no practicarlo era tener que hacer otras cosas sin especificar cuales eran.

En los resultados de esta investigación y otras investigaciones nos llevan a concluir que el éxito en determinado deporte no es la única razón para participar que tienen los jóvenes, ya que hay una diversidad de motivaciones para hacerlo, por ejemplo, la de divertirse y tener más amistades.

Sin embargo, es preocupante el número cada vez mayor de jóvenes que se retiran del deporte, y no precisamente para realizar otras actividades, sino por razones como

el exceso de presión por parte de los adultos, las necesidades económicas y en casos específicos se pierde el interés por falta de diversión o por una apatía hacia el entrenador.

Por ejemplo, un entrenador de fútbol americano de escuela superior estaba preocupado por el escaso número de alumnos que se presentaban para jugar en el equipo, por ello examinó los antecedentes de participación previa en todos los niveles y vio que muchos jóvenes habían tomado cursos de verano. A continuación habló con algunos de los alumnos que habían abandonado el entrenamiento en las etapas intermedias y descubrió que en los cursos 7 y 8 había habido un nivel de entrenamiento bastante bajo, después discute con los entrenadores anteriores para ver lo que estaba pasando. (Weinberg, Gould y Soler 1996).

Posiblemente estas cuestiones se deban a la necesidad de una motivación constante que haga que los jóvenes se sientan valiosos y capaces de practicar el deporte de su preferencia, lo que dará como consecuencia una inclinación a participar en competencias.

Una propuesta para que disminuya el número de niños y jóvenes que desertan en la práctica deportiva es que se motive constantemente desde que se inicia en ésta, así también que se apliquen entrevistas para conocer sus intereses y saber cuáles son los motivos de la deserción deportiva y conocer si estos motivos tienen que ver con la realización de otras actividades, si practica otro deporte o es porque se interrumpe totalmente.

Por otro lado indagando sobre las posibles variables que influyeron para obtener los resultados de la presente investigación podría considerarse el hecho de que la muestra total estuviera conformada por pocos participantes.

Con base en los datos obtenidos en ésta investigación se deduce que la población participante ha superado los problemas psicológicos que con mayor frecuencia se presentan en la adolescencia, por consiguiente las hipótesis de la investigación quedan abiertas ya que no puede haber una comparación debido a que la muestra total no presentó problemas en las áreas estudiadas.

TABLAS Y GRAFICAS

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR ESTANDAR	VALOR DE LA PRUEBA
HABITOS DE ESTUDIO	3.0421	1.750	.180	10.91
FOBIAS	4.1354	2.024	.207	4.19
DEPRESION	5.0521	2.217	.226	-.23
INFORMACION SEXUAL	2.4063	1.166	.119	21.80
ADICCION	1.8021	1.739	.177	18.02
AGRESION	1.3542	2.031	.207	17.59
ASERTIVIDAD	5.5313	2.082	.213	-2.50
CONFLICTOS FAMILIARES	4.4375	2.639	.269	2.09

TLABA 1 ESTIMACION DE LOS PARAMETROS Y LA PRUEBA ESTADISTICA T DE STUDENT PARA LA MUESTRA TOTAL ESTUDIADA.

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR ESTANDAR	VALOR DE LA PRUEBA
HABITOS DE ESTUDIO	3.0421	1.750	.180	10.91
FOBLIAS	4.1354	2.024	.207	4.19
DEPRESION	5.0521	2.217	.226	-.23
INFORMACIÓN SEXUAL	2.4063	1.166	.119	21.80
ADICCION	1.8021	1.739	.177	18.02
AGRESIÓN	1.3542	2.031	.207	17.59
ASERTIVIDAD	5.5313	2.082	.213	-2.50
CONFLICTOS FAMILIARES	4.4375	2.639	.269	2.09

TLABA 1 ESTIMACION DE LOS PARAMETROS Y LA PRUEBA ESTADISTICA T DE STUDENT PARA LA MUESTRA TOTAL ESTUDIADA.

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR ESTANDAR	VALOR DE LA PRUEBA
HABITOS DE ESTUDIO	3.4500	1.811	.286	5.41
FOBIAS	3.4634	2.134	.333	4.61
DEPRESION	4.7561	2.022	.316	.77
INFORMACIÓN SEXUAL	2.3902	.997	.156	16.76
ADICCION	2.3171	2.161	.338	7.95
AGRESIÓN	1.6341	2.5154	.336	10.01
ASERTIVIDAD	5.6829	2.043	.319	-2.14
CONFLICTOS FAMILIARES	4.1707	2.489	.389	2.13

TABLA 2 ESTIMACION DE LOS PARAMETROS Y EL CALCULO DE LA PRUEBA T DE STUDENT DE LA MUESTRA DEL SEXO MASCULINO.

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR ESTANDAR	VALOR DE LA PRUEBA
HABITOS DE ESTUDIO	2.7455	1.658	.224	10.08
FOBIAS	4.6364	1.799	.243	1.50
DEPRESION	5.2727	2.345	.316-.86	
INFORMACIÓN SEXUAL	2.4182	1.287	.173	14.88
ADICCION	1.4182	1.228	.166	21.64
AGRESIÓN	1.1455	1.929	.260	14.82
ASERTIVIDAD	5.4182	2.123	.286	-1.46
CONFLICTOS FAMILIARES	4.6364	2.751	.371	.98

TABLA 3 ESTIMACION DE LOS PARAMETROS Y EL CALCULO DE LA PRUEBA ESTADISTICA T DE STUDEN DE LA MUESTRA ESTUDIADA DEL SEXO FEMENINO.

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR ESTANDAR	VALOR DE LA PRUEBA
HABITOS DE ESTUDIO	3.0139	1.7788	.211	9.43
FOBIAS	4.2055	2.041	.239	3.33
DEPRESION	5.1233	2.095	.245	-.50
INFORMACION SEXUAL	2.4110	1.223	.143	18.09
ADICCION	1.8904	1.752	.205	15.16
AGRESION	1.3836	2.138	.250	14.45
ASERTTIVIDAD	5.6712	1.951	.228	-2.94
CONFLICTOS FAMILIARES	4.5342	2.719	.318	1.46

TABLA 4 ESTIMACION DE LOS PARAMETROS Y EL CALCULO DE LA PRUEBA T DE STUDENT DE LA MUESTRA QUE NO PRACTICA DEPORTE

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR ESTANDAR	VALOR DE LA PRUEBA
HABITOS DE ESTUDIOS	3.1304	1.660	.346	5.40
FOBLAS	3.9130	1.998	.417	2.61
DEPRESION	4.8261	2.605	.543	.32
INFORMACIÓN SEXIAL	2.3913	.988	.206	12.66
ADICCION	1.5217	1.702	.355	9.80
AGRESIÓN	1.2609	1.685	.351	10.64
ASERTTIVIDAD	5.0870	2.448	5.10	-.17
CONFLICTOS FAMILIARES	4.1304	2.399	.500	1.74

TABLA 5 ESTIMACION DE LOS PARAMETROS Y EL CALCULO DE LA PRUEBA ESTADISTICA T DE STUDENT PARA LA MUESTRA QUE SI PRACTICAN DEPORTE.

PREVALENCIA DE PROBLEMAS PSICOLOGICOS

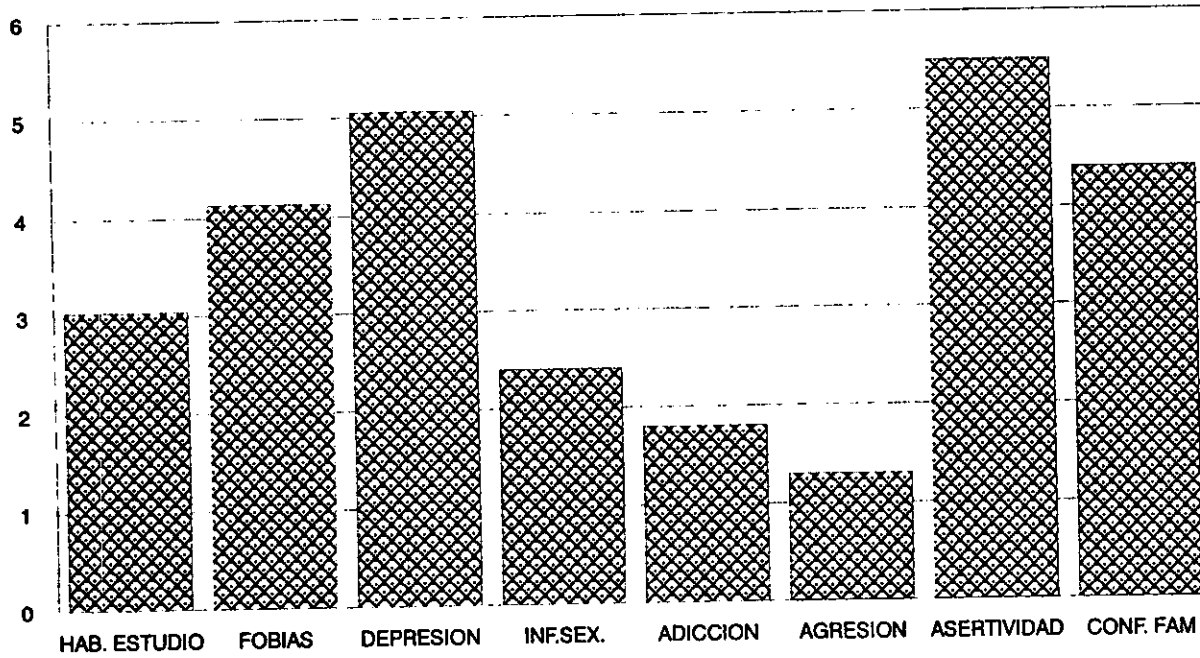


FIG.1 MUESTRA EL PROMEDIO DE LA POBLACION TOTAL (MEDIAS)

PREVALENCIA DE PROBLEMAS PSICOLOGICOS POR SEXO

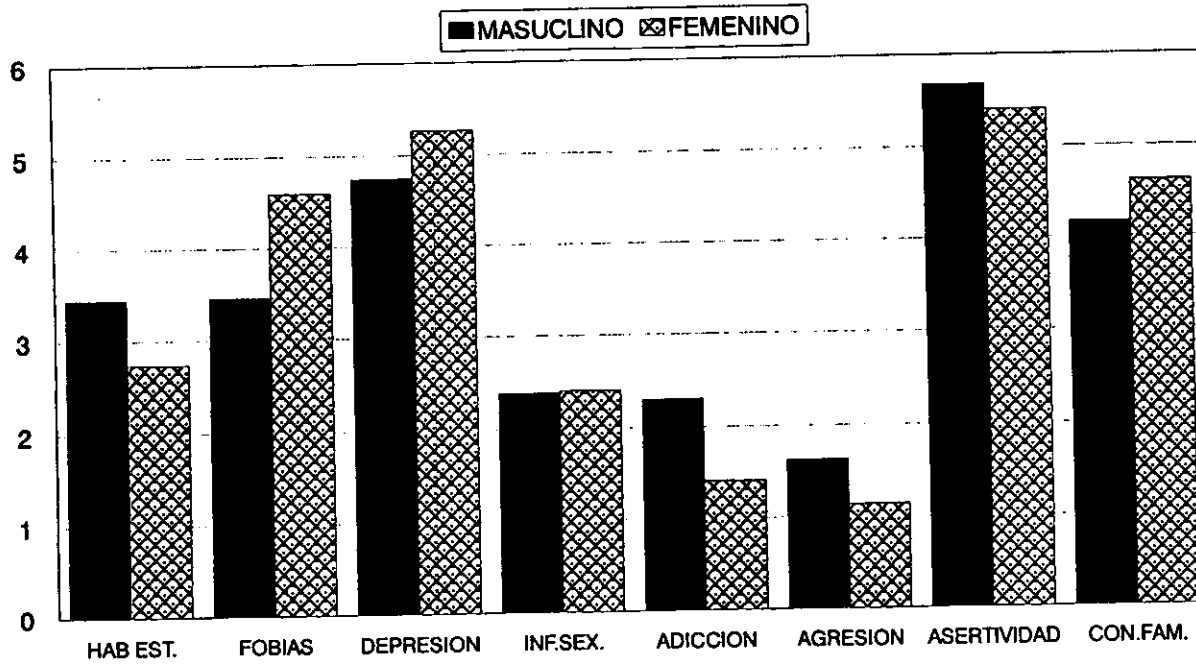


FIG. 2 MUESTRA EL PROMEDIO DE LA POBLACION TOTAL POR SEXO (MEDIAS)

PROBLEMAS PSICOLOGICOS EN DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS

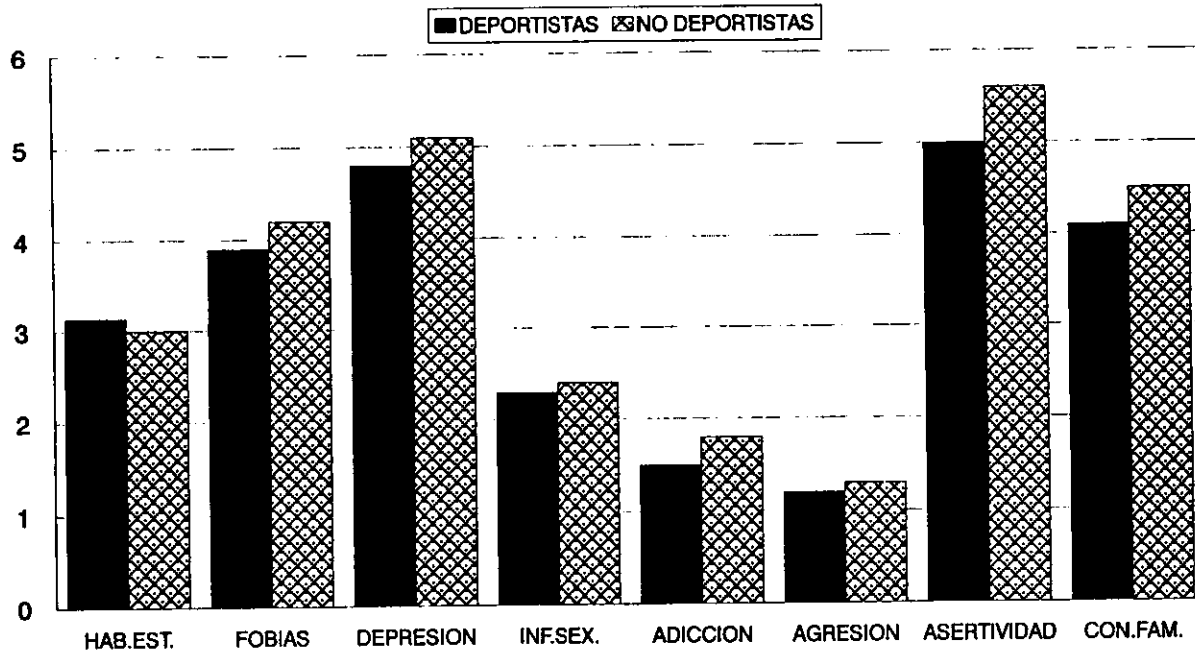


FIG. 3 MUESTRA EL PROMEDIO DE DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS

FRECUENCIA DE DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS

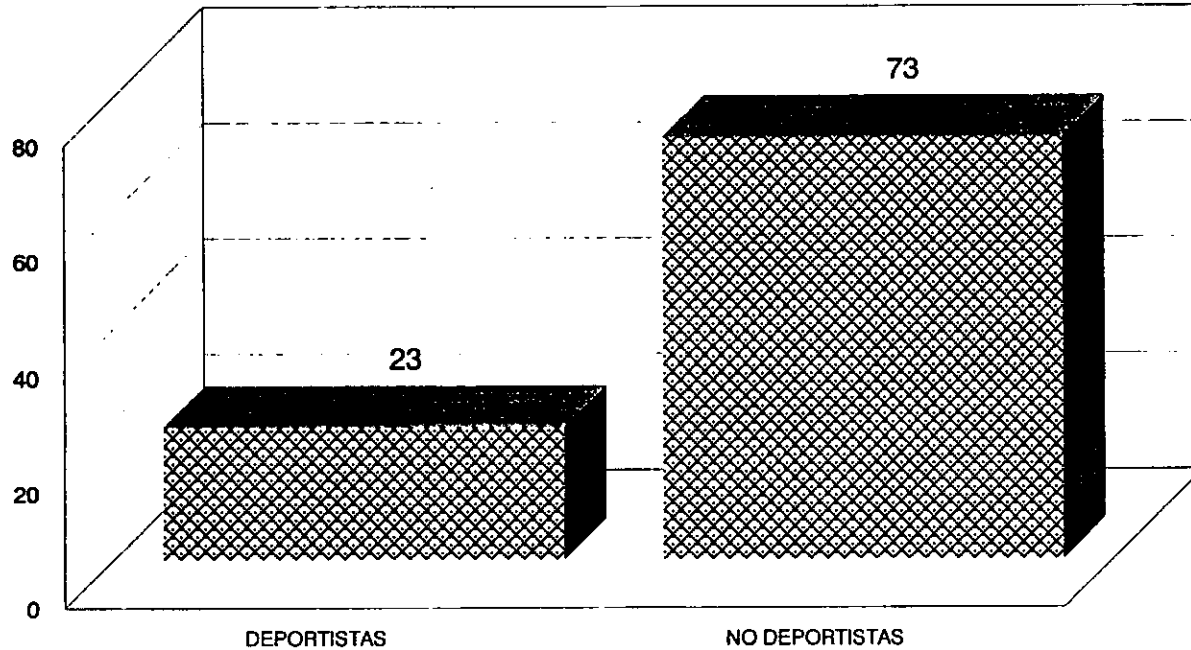


FIG.4 MUESTRA EL NUMERO DE ALUMNOS QUE PRACTICAN DEPORTE DE LA MUESTA TOTAL

DEPORTISTAS POR SEXO

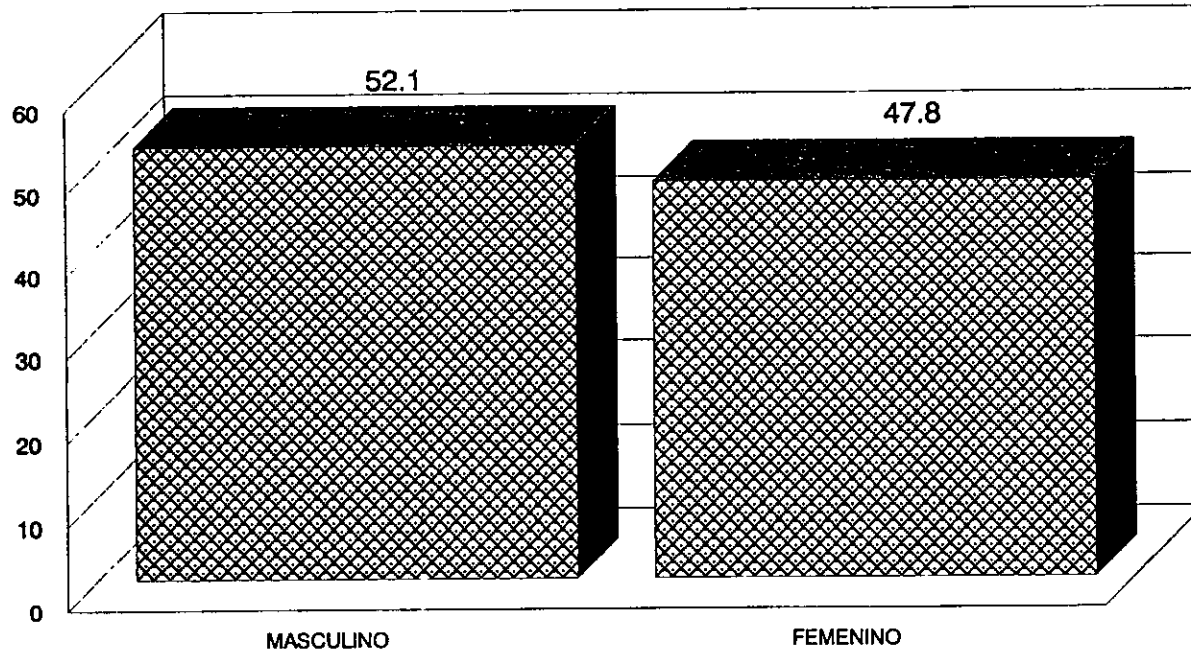


FIG. 5 MUESTRA EL PORCENTAJE DE DEPORTISTAS SEGUN EL SEXO

NO DEPORTISTAS POR SEXO

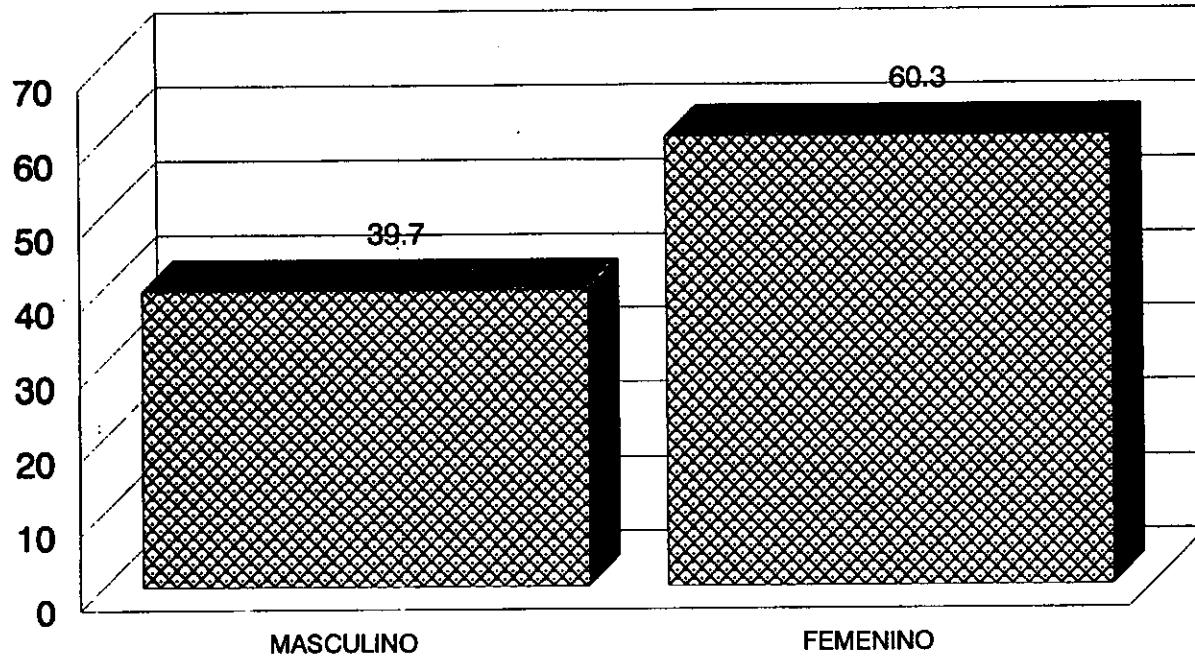


FIG. 6 MUESTRA EL PORCENTAJE DE ALUMNOS QUE NO PRACTICAN DEPORTE

DEPORTISTAS CON ENTRENADOR

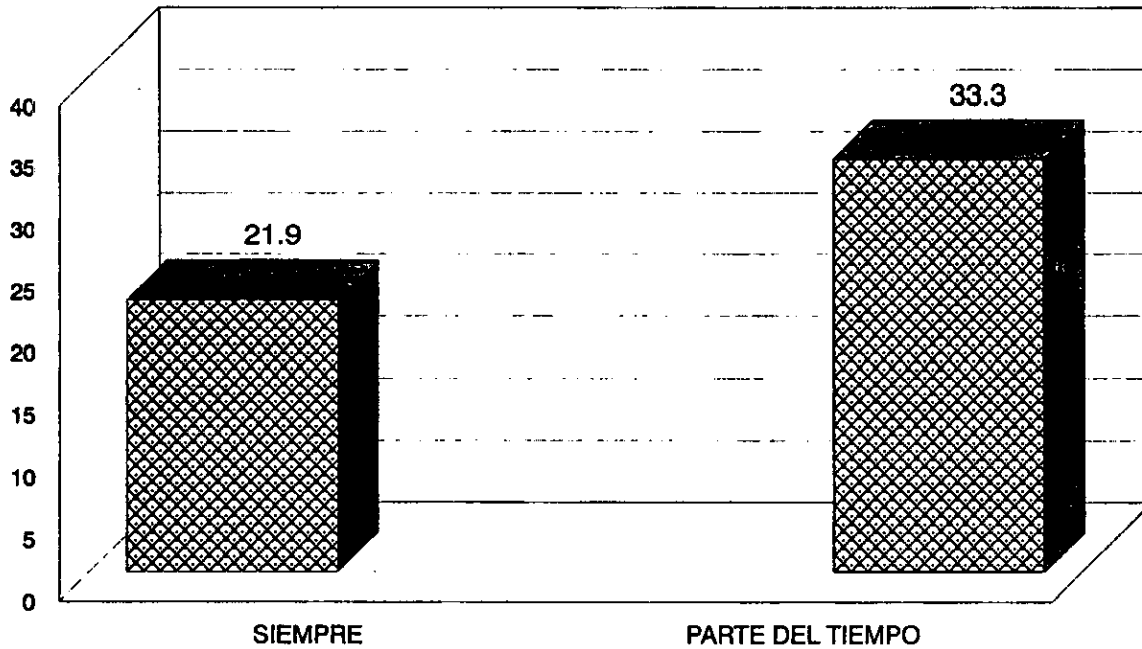


FIG. 7 MUESTRA EL PORCENTAJE DE ALUMNOS QUE PRACTICAN DEPORTE CON ENTRENADOR

EDAD DE INICIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA

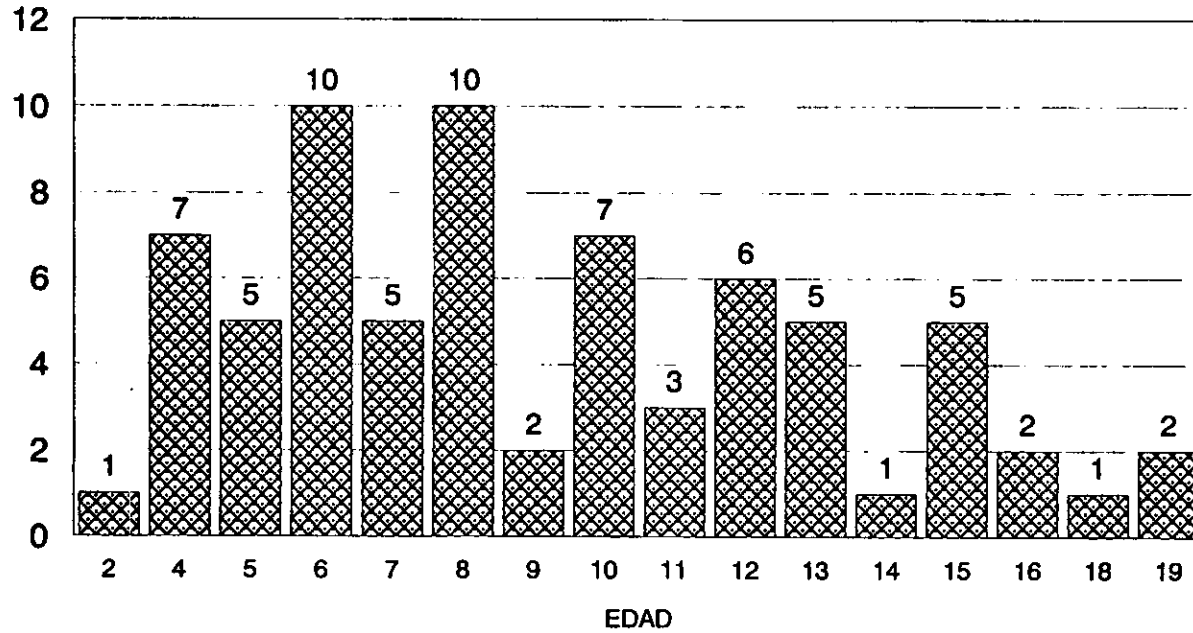


FIG. 8 MUESTRA LA EDAD DE INICIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA

DEPORTES PRACTICADOS

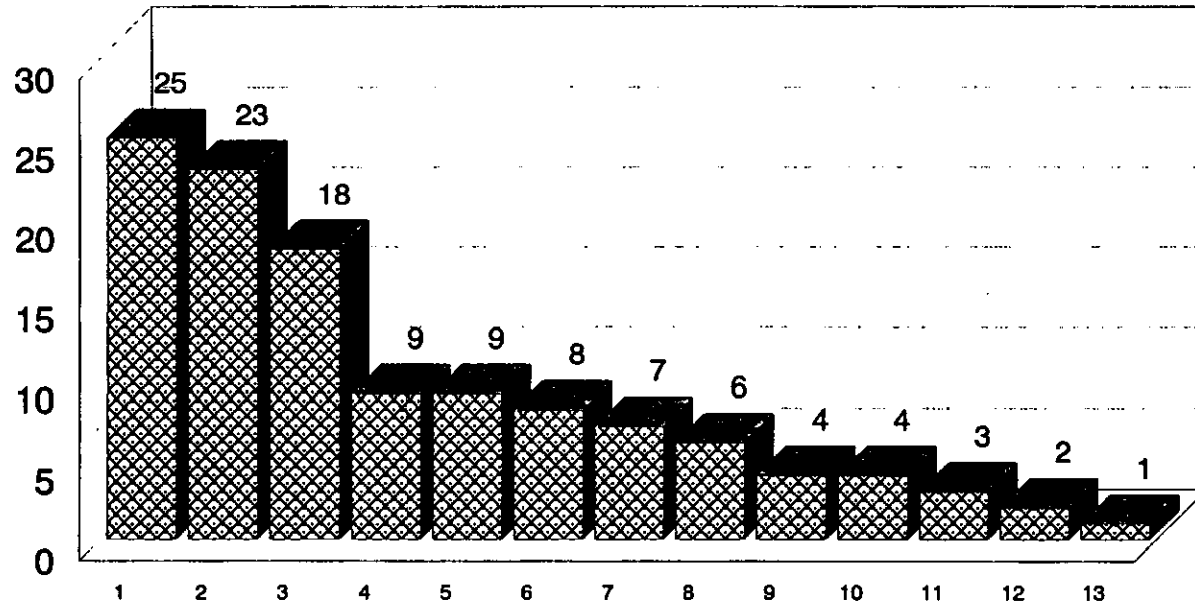


FIG. 9 DEPORTES PRACTICADOS. 1.BASQUET BOLL, 2. SOCCER, 3. NATACION, 4.KARATE, 5. LEVANTAMIENTO DE PESAS, 6. GIMNASIA, 7. AEROBIICS, 8. VOLEIBOL, 9. PATINAJE, 10. TENIS, 11. BOX, 12. TAE KWAN DO, 13. JUDO.

RAZONES PARA PRACTICAR DEPORTE

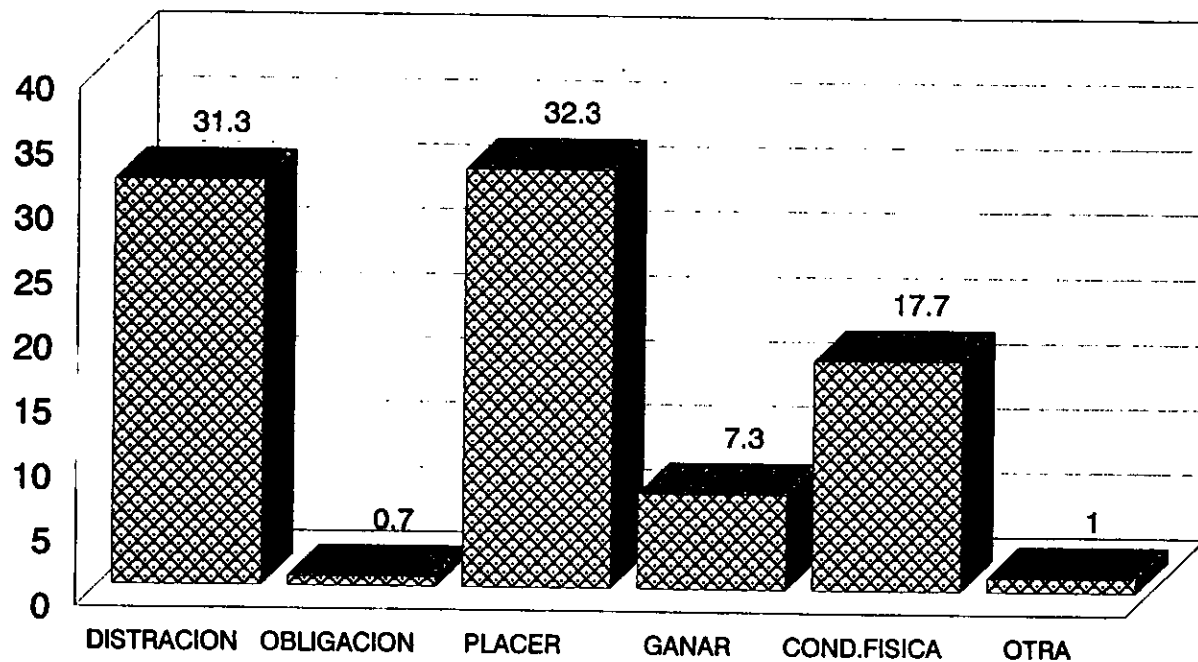


FIG. 10 MUESTRA LAS RAZONES QUE TIENE LA POBLACION PARA PRACTICAR DEPORTE

ASPECTOS BENEFICOS DEL DEPORTE

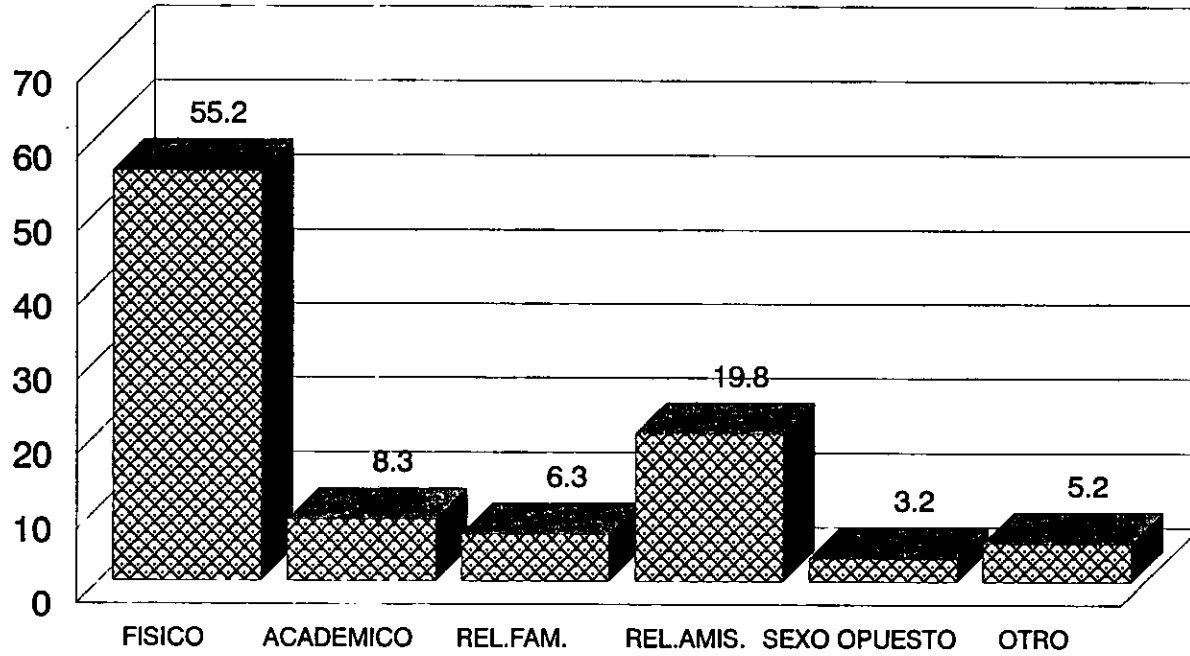


FIG. 11 MUESTRA LOS BENEFICIOS QUE TRAE PRACTICAR DEPORTE

PROBLEMAS POR LA PRACTICA DEPORTIVA

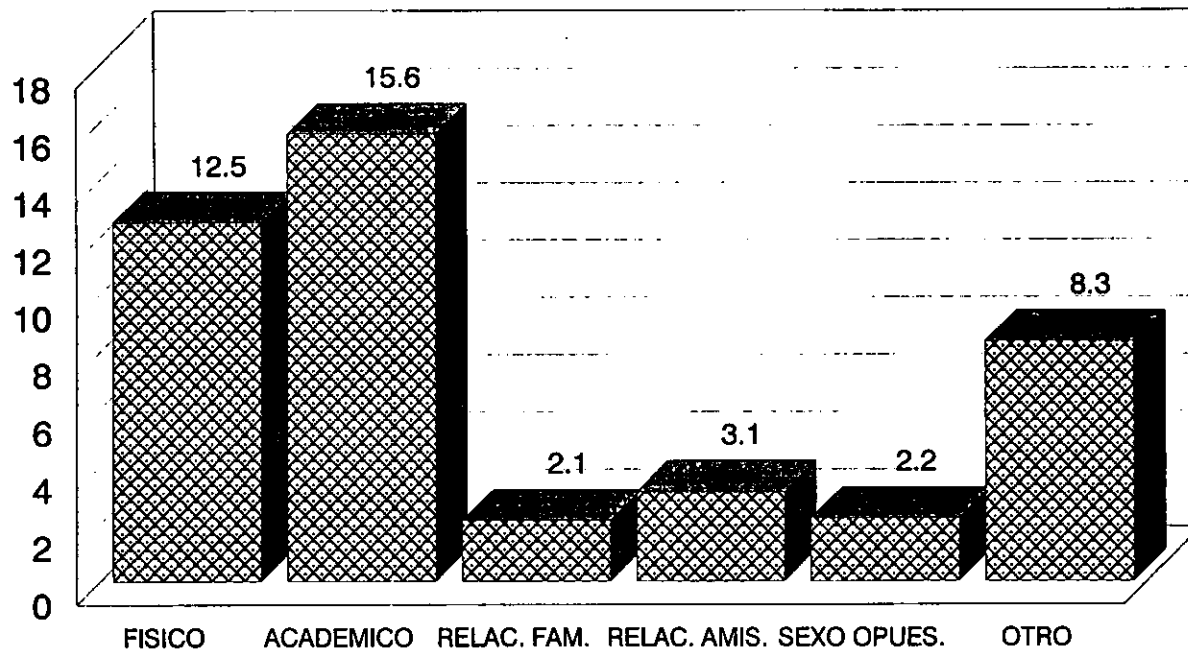


FIG. 12 MUESTRA EL PORCENTAJE DE PROBLEMAS POR PRACTICAR DEPORTE

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

RAZONES POR LO QUE NO SE PRACTICA DEPORTE

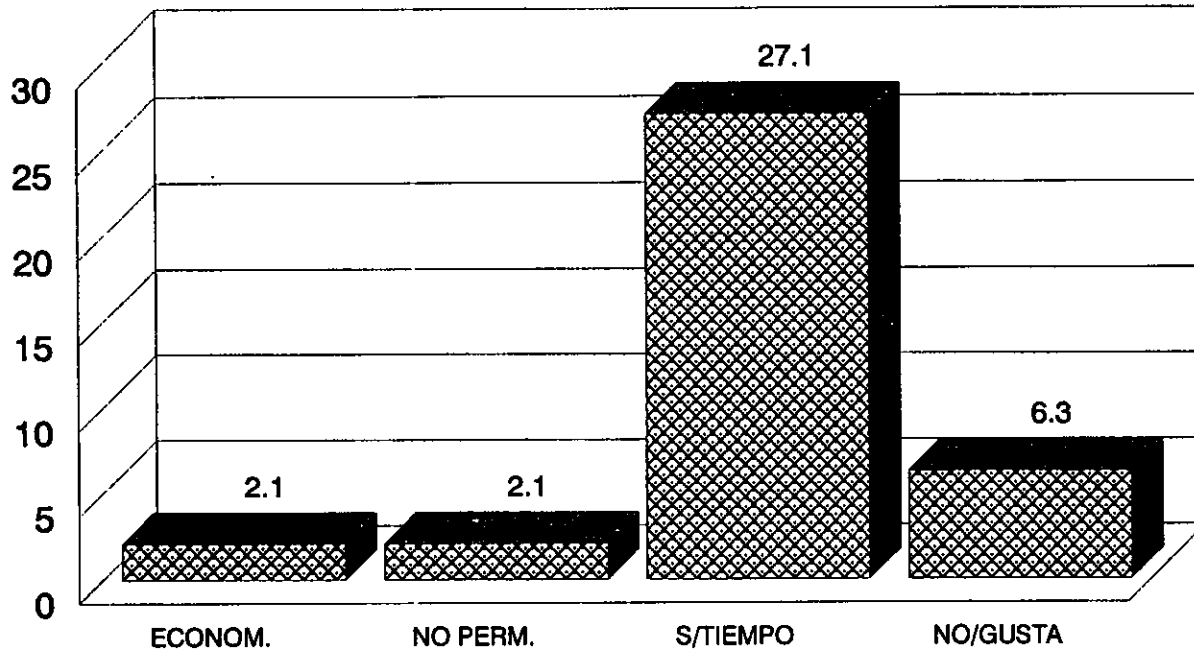


FIG. 13 MUESTRA LAS RAZONES PARA NO PRACTICAR DEPORTE

REFERENCIAS

- Amiano, F. (1984). El deporte a lo claro. España: Popular.
- Bakker, F. Whiting, H. y Van der Brung. (1993). Psicología del deporte. España: Morara.
- Berger, B, Owen, D. (1993). "A brief revieww of literature and esamination of acute mood benefits of exercise in czechoslovakian and united states swimmers. International Journal of sport psychology, 24, 136-150.
- Cagigal, J. (1959). Deporte, pedagogía, humanismo. España: Ramos.
- Canton, E, Mayor, L y Pallares, J. (1995) "Factores Motivacionales y Afectivos en la iniciación deportiva. Revista de Psicología General y Aplicada, 1, (1), 59-75.
- Carneiro, L. (1990). Adolescencia: sus problemas y su educación. México: Uteha.
- Coleman, J. (1980). Psicología de la adolescencia. España: Morata.
- Cruz, J. (1995). Psicología del deporte. España: Síntesis.
- Diego, S y Sagredo, C. (1992). Jugar con ventaja. España:Alianza.
- Dishman, R. (1986). "Increasing and maintaining exercise and physical activity". Behavior Therapy, 22, 345-378.
- Dixon, S. En: Peña, F. (1975). "Psicología, aplicación e investigación en el deporte. Efecto del ensayo de la conducta visomotora en la ejecucuión del primer servicio en tenistas juveniles". Tesis. Estado de México: Carrera de psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.
- Durand, G. (1976). El adolescente y los deportes. México: Planeta mexicana.
- Ebbeck, V, Gibbons, S y Loken, L. (1995). "Reason for adult participation in physical activity: an interactional aproach ". Interational Journal Sport Psychology, 26, 265-275.
- Ferrucio, A y Salvini, A. (1978). Psicología del deporte. España: Miñon.
- Found, A y Blais, C. (1996). "Effect of self esteem young atletes . International Journal Sport Psychology, 4,242-256.
- Found, A, Blais, C, Kelly, P y Ekstrand, J. (1995). "Self-Eseem attributioinal Components of athletes vesus Nonathletes". International Journal Sport Psychology, 26, 189-195.

- García, R. (1996). "Consideraciones acerca de la teoría y práctica de la psicología aplicada al deporte y educación física". Tesis, México, D.F. Carrera en Educación Física, Escuela Superior de Educación Física.
- Gillet, B. (1971). Historia del deporte. Barcelona: Okos-Tau.
- Gould, D y Horn, T. En: Montalvo, J. (1994) "El papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de los adolescentes". Tesis, Estado de México: Maestría en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.
- Guzmán, M. (1988). Historia de los deportes olímpicos. México: Edamex.
- Haley, J. (1989). Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de M. Erickson. Buenos Aires: Amorrortu.
- Hernández, J. (1994). Fundamentos del deporte, análisis de las estructuras del juego deportivo. España: Inde.
- Hurlock, E. (1975). Psicología de la adolescencia. Buenos Aires: Paídos.
- Lawther, J. (1978). Psicología del deporte y del deportista. Buenos Aires: Paídos.
- Márquez, S. (1995). "Beneficios Psicológicos de la actividad física". Revista de Psicología General y Aplicaciones, 1, 185-206.
- Miller, J y Levy, G. (1996). "Gender y role conflict, gender-typed characteristics, self concepts, and sport socializations in female athletes and nonathletes". Sex Roles, 35,(1-2), 111-121.
- Montalvo, J. (1994) "El papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de los adolescentes". Tesis, Estado de México, Maestría en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.
- Moraleda, M. (1995). Psicología del desarrollo infantil, adolescencia, madurez y senectud. Barcelona: Boixareu Universitaria.
- Newcobre, P y Boyle, G. (1995). "High school student sport personalities: variations across participation level, gender, type of sport and success". International Journal Sport Psychology, 26, 277-294.
- Papalia, D. (1985). Psicología del desarrollo. México: Mc.Graw Hill.
- Peña, F. (1975). "Psicología, aplicación e investigación en el deporte. Efecto del ensayo de la conducta visomotora en la ejecución del primer servicio en tenistas juveniles". Tesis,

Estado de México: Carrera de psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

Ribeiro Da Silva, A. (1975). Psicología del deporte y del deportista. Buenos Aires: Kapeluz.

Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca.

Salmela, J. (1984). Comparative Sport Psychology. Champaign: Human Kinetics.

Silva, A. (1993). "Evaluación de los problemas psicológicos en adolescentes a través de métodos epidemiológicos". Revista Sonorense de Psicología, 5, (2), 97-110.

Sinyor, D, Schwartz, S, Peronnet, F, Brisson, G y Seraganian, P. (1983). " Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress, psychological, biochemical, and subjective measures". Psychosomatic Medicine, 45, 205-217.

Smoll, M. En: Hernández, J. (1994). Fundamentos del deporte, análisis de las estructuras del juego deportivo. España: Inde.

Solís, P, Gutiérrez, P y Díaz M. (1996). "Actitudes hacia el trabajo en estudiantes universitarios mexicanos y los conceptos de éxito, fracaso, trabajo y la filosofía de la vida". Revista Latinoamericana de Psicología, 28, (1), 31-61.

Trucker, L y Cole, G. (1983). "Physical fitness: a buffer against stress". Perceptual and motor skill, 63, 955-961.

Waite, P; May, J y Martens, R. (1983). "Sports psychology and athletic elite". Sport Medicine, 1, 132-145.

Weinberg, R, Gould, D y Soler, J. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

Weiss, M. "Personalidad y deporte". En: Weinberg, R, Gould, D y Soler, J. (ed). (1996). Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

White, S. (1995). "The perceived purposes of sport among male and female intercollegiate and recreation sport participants". International Journal Sport Psychology, 26, 490-502.

Williams, J y Straub, W. (1991). Sports psychology. Champaign: Human Kinetics.

Winter, G y Nuss, E. (1978). Adolescencia y aprendizaje. Buenos Aires: Paidós.

ANEXO

Con este cuestionario pretendemos saber qué es lo que piensan los jóvenes de tu edad, por lo que te pedimos que lo contestes con la mayor sinceridad posible, pues de lo contrario este no tendrá validez. Para garantizar el anonimato de tu información, no es necesario que pongas tu nombre.

14.- ¿Realizas tus tareas y trabajos que te asignan en la escuela?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

15.- ¿En dónde estudias?

- 1) En el camión 2) En la casa
3) En la biblioteca 4) En el parque

16.- ¿Cuándo estudias lo haces?

- 1) Acostado 2) Recostado
3) Sentado 3) Otros, ¿cuál?

17.- ¿Tienes dificultad para expresar tus pensamientos por escrito?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

18.- ¿Tu asistencia a clases es?

- 1) Constante 2) Irregular 3) Otro

19.- ¿Cuándo acostumbras estudiar?

- 1) Antes del examen 2) Solo cuando me dicen que lo haga
3) Diario 4) Otro, ¿cuál?

20.- ¿Cuándo estas estudiando, realizas otra actividad?

- 1) Comer 2) Oír música
2) Ver televisión 4) Solo estudio

21.- ¿Cómo acostumbras estudiar?

- 1) Memorizando 2) Leyendo muchas veces lo mismo
3) Razonando 4) Otro, ¿cuál?

22. Durante las clases:

- 1) Tomas apuntes 2) Memorizas 3) Otro, ¿cuál?

23.- ¿Cuándo vas a presentar un examen en que materiales estudias?

- 1) Tus apuntes 2) Libros sobre la materia
3) Apuntes y libro 4) No estudio

24.- ¿Te causa temor estar cerca de aguas profundas?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

25.- ¿Tienes miedo a algún animal en especial?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

26.- ¿Si permaneces mucho tiempo en un lugar cerrado, sientes miedo?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

27.- ¿Te causa miedo ser tocado por otros?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

28.- ¿Cuando estas en el último piso de un edificio muy alto sientes miedo?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

29.- ¿Te causa temor enfrentarte a situaciones novedosas o indefinidas?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

30.- ¿Tienes temor a estar solo?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

31.- ¿Cuando vas a presentar algún examen académico sientes miedo?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

32.- ¿Cuando asiste a un lugar donde hay mucha gente, cómo te sientes?

1) Bien 2) Mal 3) Te es indiferente

33.- ¿Si permaneces mucho tiempo en un lugar abierto, te sientes?

1) Bien 2) Mal 3) Te es indiferente

34.- ¿Cuando estas deprimido busca a alguien que te levante el ánimo?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

35.- ¿Sientes que el futuro carece de interés?

1) Frecuentemente 2) algunas veces 3) Nunca

36.- ¿Te sientes solo (a)?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

37.- ¿Piensas que la vida carece de interés?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

38.- ¿Piensas que nadie cuida de tí?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

39.- ¿Has sentido que vas a tener un ataque de pánico?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

40.- ¿Te sientes decepcionado cuando la gente no hace lo que tú quieres?

1) frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

41.- ¿Tienes accesos de llanto o deseos de llorar?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

42.- ¿No puedes dormir en las noches?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

43.- ¿Has deseado poner fin a tu vida?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

44.- ¿Sabes qué es la masturbación?

1) Autoestimulación 2) Eyacular 3) Llegar al orgasmo

45.- Menciona al menos tres órganos del aparato reproductor masculino

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

46.- ¿Lees libros que traten temas sobre el sexo en forma seria y no textos pornográficos?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

47.- Menciona al menos tres órganos del aparato reproductor femenino

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

48.- ¿Consideras que el sexo es una función?

1) Fisiología natural 2) Pecaminosa 3) Inmoral

49.- ¿La eyaculación del hombre tiene como función?

1) Placer y reproducción 2) La competencia 3) La superioridad

50.- ¿La ovulación en la mujer tiene como función?

1) La reproducción 2) La competencia 3) La superioridad

51.- Menciona al menos tres anticonceptivos

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

52.- ¿Tus padres te dan información sobre sexualidad?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

53.- ¿Cuando tienes duda acerca de tus cuestiones sexuales ¿con quién las consultas?

1) Padres o algún familiar 2) Maestros 3) Amigos o conocidos

4) No le pregunto a nadie.

54.- ¿Has inhalado thinner?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

55.- ¿Has fumado marihuana?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

56.- ¿Has ingerido tranquilizantes sin prescripción medica?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

57.- ¿Has tomado refresco de cola con pastillas?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

58.- ¿Has ingerido excitantes o estimulantes sin prescripción medica?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

59.- ¿Acostumbras ingerir alcohol?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

60.- ¿Has inhalado alguna sustancia tóxica?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

61.- ¿Te has dado cuenta que necesitas beber para sentirte bien?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

62.- ¿Has inhalado cemento?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

63.- ¿Fumas cigarrillos?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

64.- ¿Has tenido problemas con la policía?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

65.- ¿Has formado grupos para agredir?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

66.- ¿Has agredido a alguien por venganza?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

67.- ¿Has agredido a personas solas?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

68.- ¿Te han llamado la atención por tomar cosas ajenas?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

69.- ¿Has agredido en grupo a otros grupos?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

70.- ¿Has utilizado algún tipo de armas cuando agredes?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

71.- ¿Has agredido en grupo a personas solas?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

72.- ¿Has agredido tú solo a otras personas?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

73.- ¿Has tenido problemas legales por agredir?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

74.- ¿Sientes que siempre te equivocado?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

75.- ¿Estas siempre dispuesto (a) a expresar tu opinión?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

76.- ¿Te pones nervioso al presentarte en público?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

77.- ¿Qué haces cuando estas con tus amigos?

1) Te dedicas a escuchar 2) Dejas que te hagan bromas 3) Te integras

78.- ¿Cuando te hacen un cumplido sabes que decir?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

79.- ¿Te cuesta trabajo entablar una conversación con alguien?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

80.- ¿Si la petición inicial de algo que tú quieres es rechazada la pides para una ocasión posterior?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

81.- ¿Te gusta hacer amigos cuando vas a lugares nuevos?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

82.- ¿Si un amigo te hace una petición que consideras no razonable, eres capaz de negarte a hacerla?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

83.- ¿Cuando sientes que un amigo te está ofendiendo se lo haces saber?

1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

84.- ¿Cuando estas discutiendo con tus padres te dejan decir lo que piensas?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

85.- ¿Cuando comes con tus padres estos se la pasan discutiendo?

- 1) frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

86.- ¿Tus padres te subestiman o te hacen menos?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

87.- ¿Tus padres son autoritarios y dominantes cuando hablas con ellos ?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

88.- ¿Cuando estas en problemas tus padres te ayudan?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

89.- ¿Generalmente cuando tus padres te castigan están siendo justos?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

90.- ¿Tus padres y tú realizan actividades juntos?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

91.- ¿Tus padres y tú tienen grandes discusiones por cosas insignificantes?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

92.- ¿Las pláticas que tienen tus padres y tú son improductivas?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

93.- ¿Cuando discutes con tus padres, ellos te ofenden con palabras inadecuadas?

- 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca

94.- ¿Has practicado o practicas algún deporte?

- 1) Si 2) No

SI NO LO HAS HECHO, POR FAVOR PASA A LA PREGUNTA 104

95.- ¿A qué edad empezaste a practicar deporte? _____.

96.- ¿Qué deporte o deportes has practicado o practicas? _____.

97.- ¿Durante cuántos meses lo has practicado o lo practicas?

Deporte _____ Meses _____

Deporte _____ Meses _____

Deporte _____ Meses _____

98.- ¿Has tenido o tienes entrenador, "Manager" o " Couch"?

- 1) Siempre 2) Parte del tiempo 3) Nunca

99.- ¿Cuántos días entrenas a la semana?

Deporte _____ Días _____

Deporte _____ Días _____

Deporte _____ Días _____

100.- ¿El día que entrenabas o entrenas cuantas horas lo hacías o lo haces?

Deporte _____ Horas _____

Deporte _____ Horas _____

Deporte _____ Horas _____

101.- ¿Practicas o practicabas el deporte por:?

- 1) Distracción 2) Obligación 3) Placer 4) Por ganar 5) Por tener buena condición física

6) Otro, ¿por qué? _____.

102.- ¿Qué tipo de beneficios te ha proporcionado la práctica del deporte?

- 1) Físico 2) Académico 3) En tus relaciones familiares
4) En tus relaciones de amistad 5) En tus relaciones con el sexo opuesto
6) Otro, ¿cuál? _____.

103.- ¿Has tenido o tienes problemas por la práctica deportiva en?

- 1) Lo físico 2) Lo académico 3) En tus relaciones familiares
4) En tus relaciones de amistad 5) En tus relaciones con el sexo opuesto
6) Otro, ¿cuál? _____.

104.- ¿Si no practicas o no has practicado algún deporte, por qué no lo haces?

- 1) Por cuestiones económicas 2) No te dejan o no te dejaban
3) No tienes o no tenías tiempo 4) No te gusta
5) Otro, ¿cuál? _____.

HOJA DE RESPUESTAS

Con este cuestionario pretendemos saber qué es lo que piensan los jóvenes de tu edad, por lo que te pedimos que lo contestes con la mayor sinceridad posible, pues de lo contrario éste no tendrá validez. Para garantizar el anonimato de tu información, no es necesario que pongas tu nombre.

1.- Lugar de origen: _____ 2.- Carrera: _____ 3.- Semestre: _____

4.- Sexo: _____ 5.- Grupo: _____ 6.- Edad: _____

7.- Estado civil _____

8.- ¿Con quién vives? °

- 1) Padres, hermanos 2) Hermanos
3) Familiares 4) Otros

9.-¿ El estado civil de tus padres?

- 1) Casados 2) Unión libre
3) Divorciados 4) Viudo (a)

10.- ¿Cuántos hermanos tienes? _____

11.- ¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos? En orden descendente (del mayor al menor)

12.- ¿Quién sostiene los gastos de tu casa?

- 1) Padre 2) Madre
3) Ambos 4) Otros

13.- ¿Qué religión profesas

- 1) Católica 2) Protestante
3) Mormona 4) Otra, ¿cuál?

INSTRUCCIONES: De las alternativas que se te dan escoge la que más se acerque a tu manera de pensar, marcando con un X el número que corresponda.

14.- (1) (2) (3) (4)	55.- (1) (2) (3)
15.- (1) (2) (3) (4)	56.- (1) (2) (3)
16.- (1) (2) (3) (4)	57.- (1) (2) (3)
17.- (1) (2) (3)	58.- (1) (2) (3)
18.- (1) (2) (3)	59.- (1) (2) (3)
19.- (1) (2) (3) (4)	60.- (1) (2) (3)
20.- (1) (2) (3) (4)	61.- (1) (2) (3)
21.- (1) (2) (3) (4)	62.- (1) (2) (3)
22.- (1) (2) (3)	63.- (1) (2) (3)
23.- (1) (2) (3) (4)	64.- (1) (2) (3)
24.- (1) (2) (3)	65.- (1) (2) (3)
25.- (1) (2) (3)	66.- (1) (2) (3)
26.- (1) (2) (3)	67.- (1) (2) (3)
27.- (1) (2) (3)	68.- (1) (2) (3)
27.- (1) (2) (3)	69.- (1) (2) (3)
28.- (1) (2) (3)	70.- (1) (2) (3)
29.- (1) (2) (3)	71.- (1) (2) (3)
30.- (1) (2) (3)	72.- (1) (2) (3)
31.- (1) (2) (3)	73.- (1) (2) (3)
32.- (1) (2) (3)	

33.- (1) (2) (3)
34.- (1) (2) (3)
35.- (1) (2) (3)
35.- (1) (2) (3)
36.- (1) (2) (3)
37.- (1) (2) (3)
38.- (1) (2) (3)
39.- (1) (2) (3)
40.- (1) (2) (3)
41.- (1) (2) (3)
42.- (1) (2) (3)
43.- (1) (2) (3)
44.- (1) (2) (3)
45.-

46.- (1) (2) (3)
47.-

48.- (1) (2) (3)
49.- (1) (2) (3)
50.- (1) (2) (3)
51.-

52.- (1) (2) (3)
53.- (1) (2) (3) (4)
54.- (1) (2) (3)

74.- (1) (2) (3)
75.- (1) (2) (3)
76.- (1) (2) (3)
77.- (1) (2) (3)
78.- (1) (2) (3)
79.- (1) (2) (3)
80.- (1) (2) (3)
81.- (1) (2) (3)
82.- (1) (2) (3)
83.- (1) (2) (3)
84.- (1) (2) (3)
85.- (1) (2) (3)
86.- (1) (2) (3)
87.- (1) (2) (3)
88.- (1) (2) (3)
89.- (1) (2) (3)
90.- (1) (2) (3)
91.- (1) (2) (3)
92.- (1) (2) (3)
93.- (1) (2) (3)
94.- (1) (2)
95.-
96.-

97.-

98.- (1) (2) (3)
99.-
100.-

101.- (1) (2) (3) (4) (5) (6)
102.- (1) (2) (3) (4) (5) (6)
103.- (1) (2) (3) (4) (5)
104.- (1) (2) (3) (4) (5)