

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

“EL PAPEL DE PSICÓLOGO EN LA INICIACIÓN Y  
MANTENIMIENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE  
CON ADOLESCENTES”

TESINA

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

HÉCTOR PÉREZ GARAMBULLO

MAESTRA MARIA DE LOURDES JACOBO ALBARRÁN

ROSA ISELA RUIZ GARCIA

MARIA LUISA HERNANDEZ LIRA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2004



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## AGRADECIMIENTOS

A mi madre  
A mi padre  
A mis dos hermanas Laura y Maribel  
A mi hijo Emmanuel  
A mi niña Dany  
A mi profesor Gerardo García Ortega  
A mi entrenadora Irma Corral  
A Elba Isela Enriquez  
A todos mis profesores del CCH y la Universidad

A todos los que de una u otra manera participaron en la formación de este profesionista y a todos aquellos que contribuyeron que en la elaboración de este trabajo.

Mis más sinceras gracias

Héctor Pérez Garambullo

Septiembre 2004

## INDICE

Introducción	4
Capitulo 1 La adolescencia, el ejercicio físico y el deporte	6
1.1 La adolescencia	6
1.1.1 Cambios durante la adolescencia	8
1.1.2 Cambios fisiológicos	8
1.1.3 Cambios en el desarrollo cognitivo	10
1.1.4 Cambios psicológicos	10
1.2 La iniciación deportiva y el adolescente	12
1.2.1 Otros modelos de desarrollo motor	17
1.3 Influencia de la actividad física y el deporte en el comportamiento de los adolescentes.	19
Capitulo 2 Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte	25
2.1 La psicología del deporte	25
2.2 El psicólogo del deporte	26
2.2.1 Las actividades del Psicólogo del Deporte: Desempeño laboral	27
2.2.2 Algunas técnicas empleadas por los psicólogos en el deporte	28
2.3 Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte	29
2.4 La iniciación y el mantenimiento del ejercicio físico	34
2.4.1 Motivos para hacer ejercicio	37
2.4.2 Motivos para no hacer ejercicio	39
2.4.3 ¿Porque la gente deja de hacer ejercicio?	40
2.5 Programas para motivar la iniciación y mantenimiento del ejercicio físico y el deporte	44
2.5.1 Modelos y teorías sobre la conducta de ejercicio	47
2.5.2 La teoría de la autoeficacia	49
2.5.3 Programas de iniciación y mantenimiento	51

Capitulo 3 Propuesta de intervención	53
3.1 Breve descripción de la situación actual de la actividad física y el deporte en México	53
3.1.1 Los cifras	53
3.1.2 El Programa Nacional de Actividad física y Deporte	57
3.2 El papel del psicólogo del deporte en la propuesta de intervención	60
3.3 El papel del psicólogo con los adolescentes	64
3.3.1 La iniciación	65
3.3.1.1 La importancia de la información	66
3.3.1.2 La población a la que estará dirigida la información	67
3.3.1.3 Los medios más efectivos para dirigir la información	67
3.3.1.4 Sobre la información que se debe aportar	68
3.3.2 El mantenimiento	72
3.3.2.1 El trabajo individual	73
3.3.2.2 El trabajo con el grupo o equipo	79
3.4 El papel del psicólogo con los educadores físicos y/o los entrenadores	84
3.4.1 La iniciación	86
3.4.1.1 Definir la población a la que va dirigida la actividad	87
3.4.1.2 Vender la idea.	89
3.4.1.3 Involucrar a los posibles ejecutantes.	90
3.4.1.4 Emplear mensajes persuasivos	92
3.4.1.5 Emplear modelos	93
3.4.1.6 La visión de la práctica deportiva	93
3.4.1.7 Otras estrategias	94
3.4.2 El mantenimiento	95
3.4.2.1 Estrategias para la actividad física	98
3.4.2.1.1 Estrategias	99
3.4.2.2 Estrategias para el deporte	104
3.4.2.2.1 El entrenador	104
3.4.2.2.2 La comunicación	105
3.4.2.2.3 La competencia	107

3.4.2.2.4 El aprendizaje de la destreza motriz	108
3.4.2.2.5 Refuerzo positivo	112
3.4.2.2.6 La profecía autocumplida	115
3.5 El papel del psicólogo con los padres de los deportistas	120
3.5.1 Padres problemáticos	123
3.5.2 La entrevista con los padres	125
3.6 El papel del psicólogo con los otros profesionales	127
3.6.1 La prevención	128
3.6.1.1 Salud emocional y ejercicio físico	132
3.7 El papel del psicólogo hacia las instituciones educativas y deportivas	135
3.7.1 El club deportivo	136
3.7.2 Estrategias	138
3.8 Algunas consideraciones acerca de la propuesta de intervención	142
Conclusiones	147
Bibliografía	152

## RESUMEN

Los programas sobre iniciación y mantenimiento al ejercicio físico y el deporte, han tenido resultados poco alentadores. Pocos jóvenes emprenden un programa de ejercicio o se inician en algún deporte, más de la mitad de los que lo inician lo abandonan, y un alto porcentaje de aquellos que se mantienen no continúa más allá de los seis meses. Este problema se torna más agudo debido al bajo conocimiento que se tiene acerca de los beneficios que tanto el ejercicio físico como el deporte, tienen sobre la salud física y la salud psicológica. Del mismo modo, los estudios han encontrado que el ejercicio físico y el deporte son actividades que están muy ligadas con la prevención conductas problema y adicciones; están relacionadas con la disminución del estrés, la depresión y la ansiedad, y se ha comprobado que interviene en el mejoramiento de la autoestima, el control de peso y con la capacidad de socializar.

Por otro lado, desde el punto de vista laboral son pocos los espacios otorgados al psicólogo, que no sean los ya tradicionales. Este trabajo nace de la conjunción de tres objetivos: 1° ampliar el campo de acción del psicólogo, destacando que su papel no se reduce a la mejora del rendimiento de los deportistas de élite, dándole mayor margen de acción; 2° difundir y fomentar el estudio entre la comunidad estudiantil y la institución, de la psicología del deporte; 3° fomentar en los jóvenes y adolescentes (población a quien esta dirigido este trabajo) el interés por la practica de la actividad física y de este modo, ampliar sus opciones y horizontes que los lleven a una formación integral. En ese sentido, el psicólogo del deporte juega un papel de asesor; donde proporcionara los conocimientos, estrategias y programas que fomenten la iniciación y mantenimiento del ejercicio físico y el deporte. Por ultimo, este trabajo va dirigido a conseguir este objetivo, dirigiendo los esfuerzos del psicólogo hacia los adolescentes, los educadores físicos y entrenadores, a los padres y otros profesionales, y hacia las instituciones de educativas y deportivas.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe un gran número de programas de apoyo, prevención y mejoramiento de la calidad de vida, enfocadas a las poblaciones de jóvenes y adolescentes en nuestro país. Estos programas subsidiados por organismos gubernamentales y no gubernamentales, particularmente en el caso de la difusión y adhesión a la práctica del ejercicio físico y el deporte, han tenido resultados poco alentadores. Según el Plan Nacional para la Cultura Física y el Deporte 2001-2006, en México un 80% de la población infantil y juvenil, no realiza actividad física. Además, pocos jóvenes emprenden un programa de ejercicio o se inician en algún deporte, más de la mitad de los que lo inician lo abandonan, y un alto porcentaje de aquellos que se mantienen en la práctica, no continúa con la actividad más allá de los seis meses (Weinberg, R. y Gould, 1996a). El problema se torna más agudo si tomamos en cuenta que se conoce muy poco acerca de los beneficios que tanto el ejercicio físico como el deporte tienen sobre la salud física y psicológica. Los estudios han encontrado que estas actividades están muy estrechamente ligadas con la posibilidad de prevenir conductas problema y adicciones, (principalmente en adolescentes, población que ha sido considerada por algunos teóricos como vulnerable); esta relacionada con la disminución del estrés, la depresión y la ansiedad y, se ha comprobado que esta muy relacionada también, con el mejoramiento de la autoestima, el control de peso y con la capacidad de socializarse, (Blasco en: Cruz, 1996; Salvador y cols. 1995; Marquez, 1995; Luna, 2000; Cantón, Mayor y Pallarés, 1995).

Por otro lado, desde el punto de vista laboral son pocos los espacios otorgados al psicólogo, que no sean los ya tradicionales como la psicología clínica, la psicología industrial o la psicología educativa. Por su parte, la Psicología del Deporte comienza a abrirse paso como una disciplina enfocada a estudiar las distintas formas de conducta que tienen que ver con la práctica deportiva y el ejercicio físico. Los estudios que tienen que ver con la influencia del ejercicio físico y el deporte sobre la salud psicológica, han sido estudiados por esta disciplina. En esta línea, la psicología ha aportado técnicas y estrategias desde varios enfoques, el Genético, que se caracteriza por su descripción de las etapas del



desarrollo del niño y en el que están basados los programas de Educación Física de la SEP; y el Cognitivo Conductual, teoría que ha aportado técnicas para la mejora del rendimiento deportivo, así como para incentivar la iniciación y adhesión a los programas de ejercitación. En este sentido, la idea de plantear esta propuesta basada en la psicología del deporte nace de los supuestos anteriormente mencionados y de la conjunción de cuatro objetivos que a mi parecer son fundamentales y que serán el eje fundamental del trabajo de tesis.

A través de la presente propuesta pretendo *contribuir a*:

- Fomentar en los jóvenes y adolescentes el interés por la práctica deportiva o la actividad física y que esto les ayude a ampliar sus opciones y horizontes como parte de una formación integral.
- Diseñar estrategias de conducta para incrementar y mantener la práctica de la actividad física y el deporte entre la población de adolescentes.
- Ampliar el campo de acción del psicólogo del deporte y destacar que su papel no se reduce a la mejora del rendimiento de los deportistas de élite, sino que a través del trabajo en el área de salud y la prevención, este papel se hace más amplio.
- Difundir y fomentar entre la comunidad estudiantil y las instituciones, el estudio por la psicología del deporte.

# CAPITULO 1

## LA ADOLESCENCIA, EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE

### 1.1 LA ADOLESCENCIA

*“Miguel y Sandra eran dos buenos prospectos dentro del atletismo. Habían comenzado bien sus primeros entrenamientos. Miguel poseía muchas cualidades para la velocidad; Sandra por su parte, demostraba tener habilidad para pasar las vallas... con el talento y el ánimo que mostraban estos atletas se pensaría que no tendrían problemas para salvar los obstáculos hacia la Olimpiada Juvenil de ese año, sin embargo, ambos abandonaron sus prácticas pasadas algunas semanas”.*

HPG

La adolescencia ha sido calificada por la mayoría de los teóricos de la psicología como una etapa que se encuentra entre la edad infantil y la edad adulta. Sin embargo, no se han puesto de acuerdo respecto al comienzo y el término de esta etapa. Tampoco están de acuerdo, si es una etapa en sí, es solo la existencia efímera respecto al contexto en que se cree se manifiesta, o si los cambios físicos experimentados por los jóvenes son del mismo modo el comienzo de los cambios psicológicos. Debido a ello resulta complicada la elaboración de una definición exacta de la adolescencia sin tomar en cuenta estos factores.

Papalia, (1990), señala que la adolescencia es un periodo que nos sitúa entre la infancia que dejamos atrás y la edad adulta en la que nos embarcamos. Por su parte Davidoff (1999) dice que la adolescencia es un periodo de transición entre la niñez y la vida adulta, que va de los trece a los 18 años. En tanto, hay quienes plantean que la adolescencia esta enmarcada por una serie de cambios tanto en el ámbito fisiológico, psicológico, como individual. Conger, (1980) por su parte, plantea que esta etapa comprende el periodo que comienza con la pubertad -la madurez fisiológica- y termina con el status social de adulto. Lo que sucede a lo largo de estos años es motivo de gran controversia y debate en el conocimiento científico.

Este periodo de vida se ha vuelto un tema controvertido para los psicólogos debido a las dificultades y aprietos por los que atraviesan los adolescentes. Las opiniones se dividen entre los que creen que la adolescencia es un periodo repleto de conflictos, cambios de conducta, excitación, depresión, rebelión y afrontamiento a las normas establecidas; y los que piensan que la cantidad de problemas en los que se ven inmersos los chicos en esta etapa, no difieren mucho de los que se presentan en la edad adulta.

Otra de las controversias respecto de la adolescencia se centra en el hecho de si la juventud actual es peor o mejor que en épocas anteriores. Al respecto se cree que actualmente los jóvenes padecen más trastornos emocionales, son más rebeldes, son más promiscuos, y son muy críticos de las normas y valores establecidos por la sociedad. Por el contrario sus detractores opinan que los adolescentes de esta época son más inteligentes, están mejor informados que sus padres, son más serios y responsables, y poseen más información sobre su sexualidad, lo que los hace más conscientes, así como menos hipócritas y menos preocupados acerca de su sexualidad que sus padres cuando tenían la misma edad.

Es importante destacar que han sido las culturas occidentales particularmente, las encargadas de crear esta serie de ideas y mitos acerca de la identidad de los adolescentes y el rol que juegan en la sociedad. Estas sociedades, incluida la nuestra, consideran a la adolescencia como una entidad única y no como parte de un proceso al que todas las generaciones de adultos se enfrentan. Debido a ello los adolescentes han sido estereotipados en una serie de modalidades y adjetivos que se han generalizado sin tomar en cuenta la diversidad cultural, la sociedad en la que viven, el contexto histórico y las diferencias individuales que como seres únicos cada uno de ellos posee.

Sin embargo, existen algunos rasgos y características que suelen ser habituales en la mayoría de los adolescentes, por ejemplo, todos comparten cierto número de problemas y experiencias comunes, todos experimentan cambios físicos y fisiológicos, todos tienen la necesidad de establecer su propia identidad y de contestarse a sí mismos ¿quién soy yo?, todos sienten la necesidad de ser independientes en la vida y formar parte de la sociedad.

### 1.1.1 Cambios durante la adolescencia

Durante la adolescencia se dan una serie de cambios que afectan la vida de cada uno de ellos en diferente forma y magnitud. Estos cambios son parte del proceso que todo joven experimenta en su camino por llegar a ser adulto. Del modo en que sean afrontados estos cambios dependerá en gran medida el grado de adaptación e integración del adolescente a su sociedad. Los cambios que se experimentan durante la adolescencia son estructurales y fisiológicos, y de orden psicológico y cognitivo. A continuación se describen brevemente los cambios que se experimentan durante esta etapa de la vida.

### 1.1.2 Cambios fisiológicos

La adolescencia se caracteriza por toda una serie de cambios notables en el sujeto. Tras el desarrollo paulatino de la infancia, los cambios en la juventud surgen casi de manera repentina. Estos cambios permiten ver al adolescente como a un adulto maduro, sin embargo, emocionalmente e intelectualmente permanecen en un nivel insuficiente de madurez. El proceso se inicia con la *pubescencia*. En esta etapa se aceleran y maduran las funciones reproductivas, los órganos sexuales, y aparecen los caracteres sexuales secundarios, por ejemplo el desarrollo de los senos, el vello corporal y facial, y los cambios de voz. Esta etapa termina en la *pubertad*, cuando el individuo es sexualmente maduro y capaz de reproducirse. Algunos autores consideran que la edad media de la pubertad son los 12 años para las mujeres y los 14 para los varones. Sin embargo la edad del término de la adolescencia es difícil de determinar pues esta sujeta a diferentes factores psicológicos, sociales y legales (Papalia, 1990).

Durante la pubertad comienzan y maduran los órganos reproductivos (Hurlock, 1987). En la antigüedad se creía que el inicio de la adolescencia daba comienzo tal como lo afirmaba la sentencia de Aristóteles: "cuando los niños tienen dos veces siete años, empiezan a engendrar prole" (Papalia p. 470). Por su parte el conocimiento científico de algún modo reconoce hasta cierto punto la razón primitiva que se tenía del comienzo de la madurez sexual. Con el paso del tiempo los científicos contribuyeron a transformar la

noción aun existente, de que existe una estrecha relación entre la madurez sexual y los cambios en la conducta.

En el pasado también, se pensaba que un individuo llegaba a la madurez sexual cuando era apto para tener hijos. Actualmente algunos autores plantean como criterio de madurez sexual la aparición de vello púbico y la menarquía en las niñas. En los chicos el criterio es la aparición de poluciones nocturnas, la aparición de las "muelas del juicio", la presencia de espermatozoides en la orina y/o el engrosamiento del cuello. Un criterio más acertado en la materia, propone que la madurez sexual en las niñas comienza con el ensanchamiento de las caderas y la presencia de la hormona gonadotropica en la orina. Una de las maneras de comprobar esta serie de cambios con mayor precisión es a través de la observación del desarrollo óseo por medio de rayos X.

La pubertad se subdivide en tres etapas, la primera se denomina prepuberal o inmadura, la segunda es llamada puberal, y la tercera postpuberal o madura. Hoy en día se considera como promedio de la pubertad en las niñas los 13.5 años, mientras que en los niños el rango es a los 14.5 años.

De los factores que determinan en cierto grado la edad de maduración, se encuentra en primer plano la herencia genética. De aquí se desprende que la inteligencia esta muy relacionada con la madurez sexual, es decir, que aquellos individuos que maduran con mayor rapidez son por lo regular más inteligentes. El estado de salud, parece ser un factor que también influye en el desarrollo temprano de la madurez. Del mismo modo se ha descubierto que los cuidados maternos durante la infancia son determinantes de la madurez temprana en los niños y niñas. Por otro lado ya es conocido el hecho de que son las niñas que maduran más rápido que los niños.

En los estudios sobre las causas que desencadenan la madurez sexual se ha encontrado que existe una estrecha relación entre la hipófisis ubicada en la base del cerebro y las gónadas o glándulas sexuales. La hormona segregada por dichas glándulas provoca los cambios físicos y mentales característicos de la fase puberal. La hormona gonadotropica y

la hormona del crecimiento son producidas por la hipófisis. Las gónadas son las glándulas sexuales del individuo que desempeñan el papel activo de provocar los cambios puberales. Las gónadas femeninas, son los ovarios; en los varones, los testículos. La hipófisis segrega hormonas que estimulan a las gónadas y estas a su vez, producen testículos u ovarios maduros. Durante el periodo entre los doce y los diecisiete años existe una aceleración del desarrollo de las gónadas de ambos sexos. Las gónadas y la hipófisis deben de trabajar conjuntamente para que el crecimiento sea normal.

### 1.1.3 Cambios en el desarrollo cognitivo

Durante la adolescencia comienza a desarrollarse el pensamiento abstracto (Papalia, 1990) que da paso a lo que Papalia (1990) denomina como 'madurez cognitiva'. Según esta autora "los adolescentes pueden pensar entonces no sólo en función de lo que observan en una situación concreta" (p. 480). Bajo este esquema pueden imaginar una cantidad enorme de posibilidades de solución a un problema, pueden desarrollar situaciones hipotéticas, incluso, plantearse un problema intelectual de forma sistemática. Sin embargo, esta etapa no se alcanza siempre, parece esencial poseer un cierto nivel de educación y cultura. El pensamiento abstracto le permite al adolescente imaginar posibilidades ideales y entonces aparece su inconformidad característica con el mundo en general y sus padres en particular. Critica a unos y otros porque compara sus propios ideales con las creencias y las conductas reales de los que le rodean. Este grado de inteligencia le permite también preguntarse sobre sí mismo. Comienza a dirigir sus nuevas habilidades de pensamiento hacia dentro y se vuelve introspectivo, analítico y autocrítico (Papalia, 1990).

### 1.1.4 Cambios psicológicos

Durante la adolescencia la "noción de sí mismo" o autoconcepto, juegan un papel importante. Se cree que durante esta etapa algunos adolescentes se sienten poco satisfechos consigo mismos. Dicha insatisfacción los orilla al deseo de transformar su modo de verse a sí mismos; buscando con ello, mejorar su seguridad y mejorar la aceptación social en el medio en el que se desenvuelven. La motivación por el cambio estará marcada por la

importancia que represente su propio autoconcepto y en el modo en como han visto que se relacionan con los demás. Dicho cambio dependerá también de la mejora en sus relaciones interpersonales. Los cambios pueden darse en dos planos, uno cuantitativo, en donde se produce un debilitamiento o fortalecimiento de un rasgo ya existente; y otro cualitativo, en donde un rasgo socialmente indeseable se elimina y es sustituido por otro más acorde en sus relaciones interpersonales. Los adolescentes pasan por toda una serie de obstáculos que dificultan esta transformación; uno de ellos es la creencia tradicional de que una persona hereda los mismos patrones de conducta de los padres, a pesar de que está comprobado que gran parte del aprendizaje humano es imitado. Por ello, el adolescente no está exento de la creencia de que su comportamiento es un reflejo de lo que se vive en su hogar.

Otro de los factores que dificultan el cambio de comportamiento del adolescente es la idea de que solo se cambia en situaciones extremas. Al mismo tiempo, en la interacción con el grupo con el que convive se le exige cierto seguimiento de normas que establece el mismo grupo. El cambio dependerá de la lucha entre la aceptación del grupo y su propio modo de actuar. Los cambios también estarán en función de los estereotipos existentes en la sociedad (cambio ideal), esto es, los adolescentes se pueden ver atraídos y tenderán a imitar a un personaje que desempeñe un rol prestigioso e importante en la sociedad, en este intento por parecerse lo más posible al personaje idealizado pierden la capacidad de vislumbrarse a ellos mismos en términos más objetivos. El cambio ideal puede convertirse también en un impedimento si éste no tiene la aprobación de la sociedad en general. También se da el caso en el que los jóvenes le dan poca importancia al hecho de que su comportamiento sea algo muy complejo y en ese sentido tienden a creer que un cambio en alguna parte de su conducta es suficiente para superar aquello que les preocupa.

Ahora bien, la conducta del adolescente puede verse influida por su propio auto concepto, es decir, por la manera en que se percibe a sí mismo. De los factores que pueden influir en la percepción de sí mismo se encuentran: la estructura física, los defectos físicos, la condición física, la química glandular, la vestimenta, los nombres y apodos, la inteligencia, los niveles de aspiración, las emociones, los patrones culturales, la inserción en la secundaria y preparatoria, el status social, las influencias familiares, etc.

Debido a que la adolescencia se concibe como un periodo crítico en la vida de los seres humanos, a esta etapa se le atribuyen los cambios más significativos en el establecimiento del comportamiento ulterior. Un rasgo importante de la forma de conducirse de los adolescentes es el significado de pertenencia, entendida como la capacidad del sujeto para adaptar su comportamiento para consolidar o darle continuidad a un rasgo característico de su conducta sin que esto signifique un rechazo al cambio.

## 1.2 LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y EL ADOLESCENTE

*“Correr, lanzar, trepar, brincar, girar, rodar, son solo algunas de las cosas que los niños hacen con su cuerpo cuando juegan. Gran parte de su desarrollo físico, psicológico y social, depende de ello”.*

HPG

El inicio de la actividad física<sup>1</sup> en el niño comienza desde sus primeros movimientos y el juego es una herramienta fundamental de en ese proceso. Con este marco, y antes de continuar es necesario advertir que en este trabajo se abordan conceptos como actividad física y deporte<sup>2</sup>. Aunque ambos conceptos han sido tomados como sinónimos,

---

<sup>1</sup> “Es el conjunto de tareas motoras propias de una persona, realizadas como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar o profesional.

Actualmente el concepto de actividad física no se utiliza como un movimiento definido, a pesar de que hoy más que nunca el hombre realiza actividades físicas en muy diversas formas, por razones de salud y estética principalmente, debido a que la forma de vida actual, la mecanización y automatización, exigen cada vez menos de nuestro cuerpo para poder vivir. La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante un mínimo de 20 min., tres veces por semana, con una intensidad de 60% del VO<sub>2</sub>máx.” (Vargas, R. 1998, p.15)

<sup>2</sup> “La UNESCO ha declarado que el deporte es la actividad específica de competición en que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vistas a la obtención, por parte del individuo, el perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario. El deporte es un sistema institucionalizado en un sistema en prácticas competitivas, con predominio del aspecto físico; delimitadas reguladas, codificadas y reglamentadas convencionalmente, cuyo objeto confesado es, sobre la base de una comparación de pruebas, de marcas, de demostraciones físicas, de prestaciones físicas, designar el mejor concurrente (el campeón) o de registrar la mejor actuación (récord). El deporte es pues, un sistema de competencias físicas generalizadas universales, abierto por principio a todos, que se extiende en el espacio (todas las naciones, todos los grupos sociales, todos los individuos pueden participar) o en el tiempo (comparación de los récords entre diversas generaciones de sucesivas), y cuyo objetivo es el de medio y comparar las actuaciones del cuerpo humano concebido como potencia siempre perfectible. Al deporte en el sentido estricto de la palabra puede definírsele como



técnicamente son diferentes. Sin embargo, comparten en esencia y como principio el movimiento y ejercitación del cuerpo humano. Por ello estos conceptos serán utilizados en este trabajo en algunos casos de forma indistinta, y en otros, por separado cuando así se requiera. Cabe recordar que actividad física y deporte encierran varios tipos de posibilidades de ejercitación que niños, adolescentes y adultos pueden realizar en cualquier instante de su vida.

Ahora bien, como se había mencionado, el adolescente se ve involucrado desde temprana edad en la posibilidad de acceder a una enorme gama de posibilidades de expresión y de movimiento corporal. El medio escolar le brinda desde el grado preescolar, pasando por la educación primaria, la educación secundaria e incluso la educación superior, un medio para insertarse a la actividad física desde una edad muy temprana.

La educación física<sup>3</sup> impartida en las instituciones educativas tiene como objetivo la instrucción en diferentes campos de la actividad física para incidir en el desarrollo corporal y cognitivo de las personas. La educación física se enseña normalmente en las escuelas desde la infancia hasta el nivel de secundaria y en algunos países incluso, en la educación superior. Tiene relación con los deportes organizados, la gimnasia y la danza, entre otras actividades lúdicas y recreativas. Así, el inicio de la actividad física en forma, surge con la incursión del niño a la educación formal, pero evidentemente el movimiento y la actividad física existen desde los primeros días de vida del individuo y se expresa a través del juego<sup>4</sup>.

---

competición propiamente dicha, cuya forma específica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la cultura física de la sociedad como área especial de revelación y equiparación unificada de las posibilidades del ser humano (fuerzas, aptitudes, y su habilidad de aplicarlas racionalmente), (Vargas, R. 1998, p. 59).

<sup>3</sup> Es un proceso pedagógico dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a proporcionar el alcance de un adecuado nivel de preparación física, así como ofrecer conocimientos específicos sobre los contenidos que abarca; en su desarrollo se cumplen las múltiples y complejas tareas de la cultura física.

La educación física contribuye, esencialmente, al mantenimiento y conservación de la salud. Prácticamente el término se emplea para definir el conjunto de actividades físicas y deportivas que se realizan en la escuela, en cumplimiento de un programa determinado, y, por ende, la educación física es considerada como una asignatura más en ese contexto (Vargas, R. 1998, p. 67)

<sup>4</sup> El juego es en primera instancia algo ajeno a la realidad, un paréntesis en el quehacer cotidiano, algo fuera de los deberes, una manifestación de actividad libre relacionada con la recreación, un acto placentero. En el juego, por lo general, cuando se gana o se pierde, nada cambia en la vida normal. El juego es una forma de

El niño entonces comienza a elaborar una serie de movimientos que se van haciendo cada vez más complejos a medida que se desarrolla. El juego infantil es en ese sentido el instrumento que posibilita la introducción del menor al inicio de la actividad motriz, debido a que como dice Zapata:

"... el juego infantil es medio de expresión, instrumento de conocimiento, factor de socialización, regulador y compensador de la afectividad, instrumento del desarrollo de las estructuras del pensamiento; en una palabra, resulta un medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad" (Zapata 1979, p.14).

En la misma línea, Piaget ya hablaba del desarrollo de la inteligencia a través de la actividad motriz. Así, el juego infantil va evolucionando. A la edad de 6 y 7 años el juego involucra a niños de igual edad y del mismo sexo, aunque es aún segmentario y de grupo. A los 7 y 9 años de edad el juego es de grupo, pero se caracteriza por "la proeza". En estas edades los niños gustan de juegos donde demuestran sus habilidades a otros, por ello rivalizan en juegos que implican, quien salta más alto, quien corre más rápido, quien realiza equilibrios difíciles. Aunado a ello, sus juegos tienen un alto contenido de destrezas que impliquen: saltar, trepar, lanzar, patear, demostrar fuerza y velocidad. A los 9 y 10 años comienza a emerger en el niño la noción de sociedad. En esta etapa el juego se caracteriza por hacerse cada vez más complejo y la introducción de una serie de reglas que se deben seguir por todos los que participan en él. Finalmente, hacia los 11 y 12 años se comienza a establecer la obediencia por las reglas y la ley se cumple conforme a lo sancionado por el grupo. En esta etapa el juego-proeza llega a una organización más elaborada que lo convierte en juego de competencia, lo que hace posible introducir al niño en los deportes individuales. Del mismo modo, se desarrollan los juegos de grupos organizados, que anuncian el inicio de lo que Zapata (1979) define como: los deportes colectivos.

---

preparación para la vida, mecanismo para inculcar en los niños ciertos patrones de conducta, hábitos sociales, ubicación de roles y orientador de la actividad futura.

... al juego podemos llamarlo una actividad libre, concientemente parada fuera de la vida ordinaria como para "no ser seria", pero al mismo tiempo absorbiendo al jugador intensa y absolutamente. Es una actividad desconectada del interés material y ninguna remuneración monetaria se puede derivar de ella. Procede dentro de sus propias fronteras de tiempo y espacio de acuerdo a reglas fijas y de una manera ordenada. Promueve la formación de grupos sociales, los cuales tienden a rodearse de secretos y enfatizar su diferencia del mundo común mediante un disfraz u otros medios (Vargas, R. 1998, p.119).

Con el desarrollo motor, que se da principalmente en dos periodos de crecimiento acelerado (de los 5 a los 6 años y de los 12 a los 14 años), se agudizan las destrezas motrices. Los niños de 7 y 8 años cuentan con mayor capacidad de combinación y coordinación de movimientos que los niños menores. Los 9 y 10 años son considerados edades clave que permiten el aprendizaje motor. A los 11 y 12 años los niños continúan desarrollándose y como el crecimiento acelerado de los huesos es mayor que el de los músculos puede producir discordancia entre la estatura y la fuerza muscular. La flexibilidad se vuelve un elemento importante en la educación motriz del niño (Zapata, 1979).

Como vemos, el desarrollo paulatino del niño en cuanto a la elaboración de sus esquemas de movimiento le permite acceder a niveles de juego más elaborados conforme va creciendo. Con este proceso, da paso al juego reglado y comienza a ajustarse a las normas y modos de comportamiento colectivo que la sociedad le demanda. La asimilación de "la demanda social", factor que favorece la inserción del individuo a la sociedad, convierte la actividad del niño en el medio por el cual se ajusta a la sociedad. De este modo, sus actitudes y comportamientos estarían valorados en función del contexto en el que se inserta, tanto por él, como por los individuos que le rodean; y con ello, la actividad física infundirá aquellos valores de una sociedad determinada siempre que corresponda al modelo de formas de convivencia que esa misma sociedad demanda, con el objeto de regular las relaciones entre sus integrantes. Así, para justificar la práctica de un deporte, la educación física y la recreación se vuelven una meta de los que se interesan por la salud física y mental de los individuos. Los pedagogos y en particular los educadores físicos comparten la antigua idea de "mente sana en cuerpo sano".

Por otro lado, la sociedad actual se mueve a un ritmo acelerado, pero gran parte de la energía utilizada no requiere de esfuerzo físico. La idea de la modernidad ha llevado a los habitantes de una sociedad al sedentarismo y la inactividad, por causa en parte, de los adelantos tecnológicos. Así, la educación física se constituye y se institucionaliza en la idea de favorecer las posibilidades de desarrollo integral, pero también como medio para contrarrestar los efectos de dicha inactividad. En el campo de la pedagogía, la educación

física Seybold, (1974) nos dice: "...reconociendo que el ser joven, en un mundo cómodo, recibe cada vez menos estímulos para moverse, por lo cual necesita más que nunca la educación física..." (p. 10). En ese mismo sentido la educación física busca la "integración" del ser humano a través de una serie de ejercicios físicos que incidan en el organismo y la mente. En la misma línea Seybold (1974) sostiene que "los ejercicios físicos no han de producir en buen bailarín o esgrimista, sino que deben dar al niño una sensación general de fuerza que le permita salir airoso en la vida cotidiana" (p. 12).

Con ello todo concluyo que, tanto la educación física, como la educación formal apuntan hacia un mismo lado: la participación del hombre total, en la acción formativa. Y precisamente en este punto la educación física se justifica. Lo hace en las instituciones educativas de nivel básico (incluso en el nivel superior), tanto públicas como privadas, y como parte del currículo, basado en los principios de educación y desarrollo integral del individuo. Por tanto, el adolescente comienza a insertarse desde temprana edad a la práctica de la actividad física y el deporte, desde la infancia con los primeros juegos y posteriormente en la educación formal.

Ahora bien, tal como se había mencionado, a través del juego reglado el niño da pie a un tipo de juego técnicamente más elaborado y a partir de ahí da inicio la actividad pre-deportiva, lo que paulatinamente lo llevará a la práctica de algún deporte, ya sea a manera de ocupar su tiempo libre o como logro competitivo. Y debido a que durante la adolescencia se dan una serie de cambios, la actividad deportiva influye en el comportamiento de los adolescentes en varios planos, el físico, el psico-biógico y el afectivo. Debido a los cambios que se presentan en esta etapa, algunas instituciones como la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), han instrumentado programas de incorporación de los jóvenes para utilizar su tiempo libre. Parten del principio de que este periodo de su vida, es un periodo de conflicto, por tanto hay que "orientarlo de algún modo" para que no sea un lastre, para que los adolescentes que permanecen "inactivos" no tiendan a tomar actitudes que los hagan caer en problemas delictivos, de drogadicción y/o contra la sociedad o contra sí mismos.

### 1.2.1 Otros modelos de desarrollo motor

Así como muchos temas en psicología, el desarrollo motor no está exento de polémica y planteamientos teóricos que se contraponen. Este apartado es solo un esbozo que tiene la pretensión de abordar otros postulados de la conducta relacionada con el desarrollo motor.

Para Gordillo (1995) la historia del estudio del desarrollo motor se remonta a finales del siglo XIX donde aparecen los primeros modelos explicativos de este proceso con los trabajos de James y su modelo de encadenamiento de respuestas, o como los de Bryan y Harter y su modelo de aprendizaje telegráfico, que plantea que “el aprendizaje se da de forma jerárquica”. Pero no es sino hasta la Segunda Guerra Mundial, que este acontecimiento significa un impulso importante en el diseño de nuevos conceptos que parten de la noción de “hombre como sistema”; que más tarde daría pie a los modelos de procesamiento de la información. En este periodo se afianzan como una de las propuestas de mayor solidez, los modelos de Adams, y su modelo de circuito cerrado, y la teoría del esquema de Schmidt (Gordillo, 1995). Estos modelos comparten la idea de que el movimiento aprendido es representado previamente en la memoria, lo que permite comparar y ajustar la acción a través de feedback y el resultado; además, proponen la existencia de una serie de “programas motores generales”, consistentes en un conjunto de reglas derivadas de la experiencia del sujeto, que le permitirían ajustarse a nuevos modos de acción motriz (Gordillo, 1995). Sin embargo, para Gordillo, (1995), muchos de estos trabajos hicieron mucho énfasis en la mejora del rendimiento, que a pesar de su aporte, no fueron capaces de dar una explicación certera del modo en que se da el proceso de aprendizaje motriz. Ello motivó el desarrollo de modelos cognitivos, que dirigieron sus esfuerzos al estudio del procesamiento de la información.

Por otra parte, el desarrollo motor concebido desde la teoría Genética de Piaget, ha inundado los programas de enseñanza de la educación física en muchos países. Muchas investigaciones sobre este terreno se han visto influidas por sus postulados. La misma suerte han corrido los intentos por generar una teoría del desarrollo desde la Teoría Cognitiva. Ruiz, (1995) analiza las concepciones a su juicio más relevantes del desarrollo

motor. El modelo autorregulador de Bairstow (Ruiz, 1995), por ejemplo, plantea analizar el desarrollo motor “considerando la existencia de diferentes etapas en el procesamiento de la información, destacando el papel de la autorregulación en la adquisición de nuevas competencias motrices” (p. 48). El Modelo de las Acciones Motrices de Bernstein (Ruiz, 1995), señala además, que todo sistema que se autorregula, necesita de los siguientes componentes: los mecanismos de respuesta, la fuente de regulación, el mecanismo de recepción, los medios para comparar la respuesta, y el proceso de corrección de errores. Ruiz (1995), señala que para entender como se lleva a cabo el desarrollo motor, la clave está en encontrar que procesos básicos están implicados en el proceso y funcionamiento, y afirma que “las concepciones cognitivas consideran que el desarrollo motor depende de los cambios y transformaciones que tienen lugar a nivel cognitivo” (p. 49).

En lo referente al como se lleva a cabo el proceso de adquisición de habilidades motrices durante la infancia, Ruiz (1995) cita a Connolly, el cual señala que el desarrollo motor debe “explicarse basándose en el concepto de *skill* (habilidad o competencia adquirida)” (p. 49), emanado del modelo de la hipótesis de la subrutina. En este modelo el ser humano es considerado como un sistema cognitivo-motor que “necesita desplegar una serie de recursos para poder desenvolverse de manera adaptada y constructiva en su medio” (Ruiz, 1995, p. 50). Para este autor, la adquisición de nuevos patrones de comportamiento motriz se debe al dominio de una serie de subrutinas que se integran a nuevos planes de acción, que pasan a formar parte de habilidades más complejas. Ruiz (1995) cita los trabajos de Newell, Wall y Barclay que acuñan el modelo de Conocimiento sobre las Acciones. En este modelo “el desarrollo motor es contemplado como un proceso de adquisición del conocimiento necesario para moverse de manera competente” (p. 52). Así, la sensación de competencia y el saberse competente para realizar una acción, es un aspecto significativo del desarrollo motor, que se relaciona con el deseo de practicar y con la continuidad de la acción (Ruiz, 1995). Por su parte Gordillo (1995), señala que el aprendizaje motor es un proceso en el que un individuo adquiere “a través de la experiencia nuevas formas de comportamiento que no poseía” (p. 35), aprendizaje que tiene que ver con la facultad de introducir nuevos patrones de movimiento al repertorio motriz. Según esta autora el estudio del proceso de aprendizaje debe abordarse a partir de la relación entre el

sujeto y el medio en que interactúa. Así, el objeto de estudio en este modelo, no se encuentra en el sujeto o en el entorno, sino en la relación que el sujeto establece con su medio; relación que depende de:

- las características del sujeto
- las características de los objetos, instrumentos o individuos
- el medio que le permite dicha acción
- y los factores disposicionales

Bajo este esquema, el aprendizaje dependería del tipo de relación que se establece entre el sujeto y el objeto; entre el sujeto el medio y el objeto; y de la relación de los tres elementos, más un cierto conocimiento resultado de la experiencia previa. Por tanto, el aprendizaje motor depende de las relaciones antes mencionadas, viéndose transformada en la medida en que uno o más de sus elementos actúe de manera diferente. Esto significaría entonces que las diferencias encontradas entre los grupos o individuos, respecto a su habilidad motriz y su motivación para ejercitarse, dependerían de las características propias del individuo y de su relación con los objetos, el medio y la experiencia previa del sujeto.

### 1.3 INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES.

*“Cuando Carmen tenía 15 años, también tenía mucho sobrepeso. Casi no tenía amigos y tenía dificultades para establecer relaciones interpersonales con los chicos de su misma edad. Un día, alguien le sugirió bajar de peso a través del ejercicio. Para Carmen significó un gran esfuerzo comenzar, más aún continuar; pero su constancia y dedicación rindieron frutos. Casi dos años después, Carmen parecía otra persona. Delgada y con una sonrisa en el semblante la mayoría del tiempo, apenas y tenía tiempo para atender a los amigos que la visitaban; claro, a veces no tenía tiempo porque seguía ejercitándose. El deporte le había cambiado la vida”.*

HPG

Como ya se ha visto, la adolescencia es catalogada como un periodo de cambio, de tensión e inestabilidad. La controversia sobre si los cambios hormonales y físicos son los

detonantes de la violencia y tensión de los jóvenes, o son los agentes sociales los que los provocan, ha desatado por un lado resignación, y por el otro, culpar a la sociedad por el estado emocional de los chicos. En este sentido, los estudios científicos sobre la conducta de los jóvenes han arrojado interesantes datos sobre su comportamiento. Si bien la adolescencia es considerada por algunos psicólogos como un periodo de "emotividad intensificada", es decir un periodo de confusión, esto no significa que los adolescentes sean individuos psicológicamente enfermos (Conger, 1980).

Para entender lo que sucede con los jóvenes es importante considerar que ellos son bombardeados diariamente por una serie de informaciones contradictorias que los llevan a la confusión. Por un lado están los padres que desean que sus hijos se comporten "de forma correcta"; por el otro, los medios de comunicación y los compañeros del colegio tienen una concepción distinta sobre el modo de comportamiento que deberá seguirse en casa y con los amigos. Con ello se confrontan las ideas de los padres con las de los amigos y los medios, que terminan complicando, confundiendo u agravando el modo "correcto" de actuar de los jóvenes.

Durante la adolescencia una de las tareas más importantes y que más llama la atención de los chicos es la búsqueda de identidad. En este periodo se intentan resolver cuestiones como ¿quién soy yo en realidad?, ¿hacia donde voy?, ¿que papel juego en la sociedad?, etc. Cuestiones que los llevan a tratar de definir el rol que juegan en la sociedad, pero que al mismo tiempo los llevan a la confusión, experimentando cambios repentinos y temporales que los desconciertan. En el enfrentamiento de estos dilemas, ocupan la mayor parte de sus preocupaciones (Papalia, 1980).

Algunos investigadores sostienen que los cambios fisiológicos en la adolescencia tienen relación directa con los cambios en el comportamiento y por esta razón se manifiesta como un periodo de agitación y tensión. Contrario a este planteamiento, algunos estudios afirman que no todos los jóvenes del mundo experimentan el mismo comportamiento, muchos de ellos pasan sin problemas por este periodo, además sostienen que la adolescencia no es sino un periodo de transición y, que no es más o menos agitado que otra



etapa de la vida. En cuanto al modo en que toman decisiones, se ha encontrado que los adolescentes tienden a aceptar más las opiniones y valores de los padres, cuando se trata de resolver situaciones concretas, mientras que cuando tienen que tomar una decisión sobre la forma de vestirse o resolver situaciones escolares entonces piden opinión a sus compañeros. Por tanto, si los padres y compañeros de los adolescentes comparten valores similares no tiene por que existir conflicto real entre ellos (Papalia, 1990).

Por otra parte, cuando se tiende a catalogar a la adolescencia como un periodo de rebeldía, los psicólogos se han percatado que dicha afirmación persiste debido a que se cree demasiado en ella. Al margen de estas opiniones, los investigadores opinan que (Papalia, 1990), los problemas que se generan durante esta etapa se deben particularmente a la forma en como los jóvenes se relacionan, conviven, se afrontan y se adaptan a los modos de vida de la sociedad contemporánea.

En cuanto a la inserción de los jóvenes al campo laboral se tiene indicio que el trabajo juega un papel importante, sin embargo, no parece favorecer su independencia y desarrollo. Respecto a la su sexualidad, contrario a muchas opiniones, parece no constituir el mayor interés de los adolescentes, solo llega a ser importante, cuando se da en el contexto de una relación, pero solo como un medio de búsqueda de identidad a través de la otra persona, más que por la obtención de satisfacción sexual. Según Papalia, (1990), los chicos se interesan más por temas como los amigos, la escuela, los deportes, independizarse de sus padres, la identidad y las relaciones de afinidad con el otro sexo.

En el terreno familiar, Davidoff, (1989) plantea que la autoestima de los adolescentes depende en parte de la cantidad de halagos y críticas que provengan de los padres. Los jóvenes que se quieren así mismos forman parte de hogares en los que los padres y madres les transmiten confianza e interés, respaldan sus peticiones y los incluyen en las decisiones familiares. Cuando no se presentan ninguno de estos escenarios dentro del hogar, existe la posibilidad de que su comportamiento derive en una serie de conductas problema.

En este contexto, la práctica de la actividad física toma importancia si tomamos en cuenta el efecto que tiene sobre el desarrollo de los jóvenes. La educación física, el ejercicio físico, la recreación y el deporte son parte importante dentro del esquema de intereses de los adolescentes. En este sentido se hace necesario el abordaje de los factores que motivan la iniciación y mantenimiento de la actividad física y/o deportiva. Cantón, Mayor y Pallarés, (1995), plantean que el deporte juvenil ha cobrado mucha importancia en los últimos años. Una de las posibles causas son el desarrollo económico, la convivencia social y que el deporte es un elemento prescindible en la formación valores en los jóvenes. Asimismo afirman que la práctica de la actividad física durante los primeros periodos de vida contribuye a un mayor desarrollo psicológico y social. Cruz, (1997b) por su parte, señala que los niños y adolescentes han dedicado una parte importante de su tiempo libre a practicar deporte, y que de hecho la prefieren a cualquier otro tipo de actividad. Por ello, el auge del deporte y la actividad física en la actualidad se deben particularmente a la gran importancia social que se le ha dado a estas actividades en nuestra cultura, reconociendo su papel formativo, el interés de los clubes por cubrir las necesidades de los deportistas jóvenes que ven reducidos sus espacios en la orbe, la promoción de programas deportivos para poblaciones con necesidades especiales y, por el alto valor que niños y jóvenes otorgan al deporte como un medio de diversión y esparcimiento.

Cruz, (1997b) señala también, que la importancia que los adolescentes otorgan al deporte se aprecia en el número de horas que le dedican a la semana. En alguna de sus investigaciones encontró que tanto niños como niñas prefieren triunfar en el terreno deportivo antes que en sus estudios. También halló que la mayoría de los chicos encuentra aversivo tener una derrota, mientras que las chicas preferían fallar en el deporte antes que en el colegio. La importancia que los jóvenes otorgan al deporte tiene que ver con el hecho de que con la actividad reciben mayor aceptación social, ya que, dependiendo del nivel de habilidad adquirida en un ejercicio o deporte, se ve afectada positivamente o negativamente su relación con sus compañeros y por consiguiente su autoestima (ver figura 1.1).

Por otra parte, Cantón, Mayor y Pallarés, (1995) en sus estudios se han enfocado, a conocer los motivos que llevan a las personas a ejercitarse. Así han encontrado que para

que una persona inicie una actividad física o deportiva ésta ha de ofrecerle algún atractivo o satisfacción de necesidades. Las investigaciones a este respecto arrojan que la participación de los jóvenes en la práctica deportiva o la actividad física se debe a que:

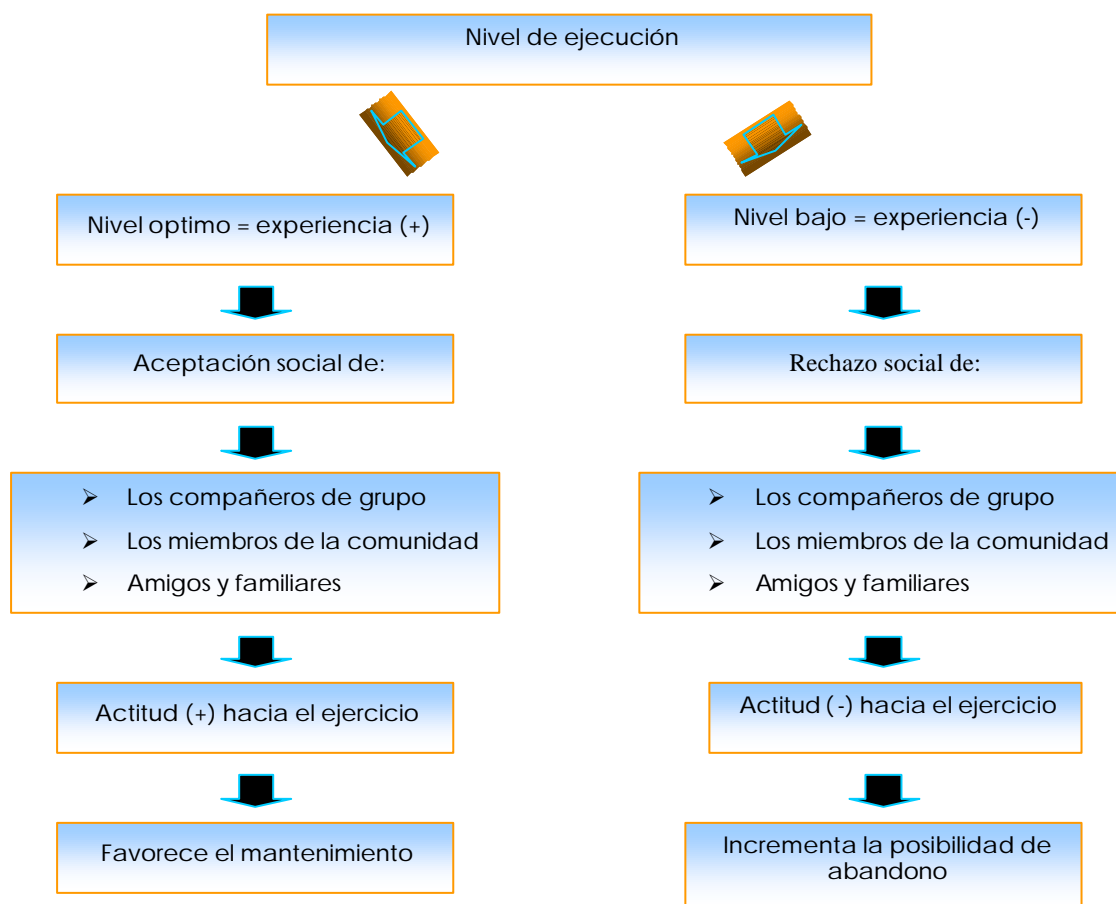
- el deporte ofrece un destacado valor intrínseco
- en la base de la práctica deportiva pueden estar muy diversos motivos
- La diversión y el placer son dos motivos importantes, así como el deseo de fraternizar, el deseo de logro, la salud y la necesidad de compensar las cargas de estudio o de trabajo
- el deporte contiene algún grado de competencia.
- el deporte desarrolla el afán de logro.

En la misma línea, Cantón, Mayor y Pallarés, (1995), señalan que existen tres tipos de motivos básicos para la realización de ejercicio físico: 1) la necesidad de jugar por diversión, para encontrar estímulos nuevos; 2) la necesidad de afiliación, búsqueda de reconocimiento y aceptación social; y 3) la necesidad de demostrar competencia y autoestima. Otros estudios proponen motivos como: pasarla bien, mejorar la forma física, cultivar la amistad, experimentar sensaciones y emociones nuevas, competir y tener éxito. También se encuentra *el disfrute*, definido como la respuesta emocional positiva a la experiencia personal, que refleja sentimientos de gusto y placer por la actividad. Así, cuando la actividad física ofrece algún grado de diversión, tiene un efecto positivo en el estado emocional de quienes lo practican. La diversión en el deporte infantil y juvenil es un estado emocional positivo que viene determinado por la percepción de logro personal y el ajuste de las propias habilidades a un desafío realista (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995).

Para Cantón, Mayor y Pallarés, (1995) existen agentes psicosociales que pueden ser un elemento clave que facilitan o inhiben el desarrollo de la práctica deportiva en los jóvenes, estos son: los compañeros de clase, los padres y los entrenadores. Los dos últimos tienen la capacidad de influir en los deportistas por la proximidad personal, la posibilidad de realizar juicios de valor importantes acerca del rendimiento, y por que se involucran en la situación concreta, por ejemplo; la presión de los padres puede producir en el niño estrés precompetitivo, influyen en el incremento del sentido de la autoestima y pueden influir en

el grado de autosatisfacción percibida. El entrenador por su parte juega un papel preponderante debido al grado de relación que establece con el deportista. En ese sentido los adolescentes dicen valorar en particular la relación humana y el apoyo interpersonal que se establece con el educador o entrenador. En esa línea los investigadores proponen que tanto profesores como entrenadores deberían fomentar los sentimientos de auto eficacia y auto confianza en los niños y adolescentes, animándoles a hacer atribuciones apropiadas ante el éxito o el fracaso. Por ultimo, se exhorta a padres, profesores y entrenadores a que fomenten en niños y adolescentes la necesidad de satisfacer su necesidad de divertirse y sentirse competentes, estructurando la experiencia deportiva de forma que sea excitante y realizadora sin convertirse en amenazante.

Figura 1.1 Importancia que otorgan los adolescentes al deporte según el nivel de ejecución



## CAPÍTULO 2

# BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

### 2.1 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

*“Lo más irónico de correr los 400 metros planos es que aunque ya hayas corrido 390, la competencia comienza en los últimos 10.”*

*Ana Gabriela Guevara, recordista mundial*

El reconocimiento oficial de la psicología del deporte data del año 1965, durante el 1er Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Aun después de este acontecimiento, a la fecha se sigue discutiendo sobre el objeto de estudio y definición de la psicología del deporte. Cruz (1997a) afirma categóricamente que si pretendamos definir a la psicología del deporte no debemos olvidar que su campo de estudio no está restringido al rendimiento deportivo; más que eso, la psicología del deporte estudia, además de los factores psicológicos del deporte de competencia, los efectos psicológicos de la participación en actividades físicas o recreativas.

Otros autores como Lawther (1978) plantean que la Psicología del Deporte es la utilización de la psicología en el ámbito del deporte, el empleo de sus técnicas, postulados, y métodos; siendo una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje del rendimiento y a la conducta relacionada con el ámbito de los deportes. Por tanto, estudia el comportamiento de los deportistas, entrenadores, árbitros, padres y directivos, entre otros. Para Williams (1991), la Psicología del Deporte “se ocupa de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica del deporte; y por otro lado, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación”, (p.29). Del mismo modo, la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), señala que la Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados

con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Así también, estudia el comportamiento de las personas en relación con el ejercicio u otras formas de actividad, incluyendo niños, jóvenes, adultos y ancianos, (González, 1992).

## 2.2 EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

*“Cuándo un atleta tienen una mala actuación, pierde la competencia o no cubre con las expectativas que de él se esperaba, se ciernen sobre él una serie de creencias acerca de su rendimiento y se dejan escuchar frases como: “no se concentro”, “estaba muy nervioso”, “no controla su miedo”, “en que estaba pensando”, “ha de tener problemas en su casa”, etcétera; ¿la solución?, más tiempo dedicado a los entrenamientos, más esfuerzo, más ejercicios... En otras palabras, se arguye que las causas del bajo rendimiento son mentales, pero la solución dista mucho de ser psicológica”.*

HPG

Para Caracuel (1993), el psicólogo del deporte es un profesional que entiende y explica el comportamiento y que interviene en la problemática del sujeto que esta en relación con el deporte. Por su parte, González (1992) opina que los profesionales de la psicología del deporte se interesan por ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento, así también, ayudan a comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física, afectan el desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital. El psicólogo del deporte además, debe responsabilizarse de detectar y evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas; planificar, de acuerdo con el entrenador, el trabajo psicológico a desarrollar a través de:

- Procedimientos de observación
- Técnicas de auto observación y auto aplicación
- Estrategias de aplicación

Para Cruz, (1997a) existen tres funciones que debe llevar acabo todo psicólogo del deporte, estas comprenden la función: investigadora, educativa (como educador y como asesor) y clínica. De la función investigadora se generan nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte. Como educador,

el psicólogo enseña a deportistas, entrenadores y árbitros, principios y técnicas psicológicas. En la función de asesor brinda apoyo a entrenadores, deportistas, padres o directivos para optimizar el rendimiento y bienestar de los miembros del equipo, y para prevenir problemas psicológicos derivados del entorno deportivo. Por último, el psicólogo actúa como clínico cuando ha de solucionar problemas psicológicos creados por la práctica deportiva: trastornos alimenticios, secuelas psicológicas por una lesión, etcétera (Cruz, 1997a).

Caracuel (1993) y Pérez, Cruz, y Roca, (1996), coinciden en que el papel del psicólogo del deporte aún está poco clarificado y no goza de la adecuada aceptación profesional. Así mismo, concluyen que “el Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte es aquel que desarrolla sus funciones dentro del campo de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte y posee la formación y acreditación correspondiente”. Su papel es llevado a cabo en los siguientes ámbitos:

1. Deporte de Rendimiento.
  - Deporte Profesional.
  - Deporte de Alto Rendimiento.
  - Deporte de otros Niveles de Rendimiento.
2. Deporte de Base e Iniciación.
  - Actividad Física y Deporte Escolar y Universitario.
  - Deporte Comunitario.
3. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación).
  - Deporte para todos.
  - Deporte para poblaciones con necesidades especiales (limitaciones especiales, tercera edad, marginación, etc.).

### 2.2.1 Las actividades del Psicólogo del Deporte: Desempeño laboral

Algunos psicólogos del deporte se dedican a la enseñanza de la psicología del deporte o realizan investigaciones acerca del tema. Generalmente dan clases en escuelas o universidades, dan cátedra a jóvenes estudiantes de psicología o realizan intervenciones con

deportistas, equipos o entrenadores. Algunos otros se centran en la práctica profesional y la aplicación de la psicología a situaciones del deporte, ejercicio y actividad física. Estos últimos, asisten a deportistas para mejorar su rendimiento, imparten cursos a entrenadores o trabajan como consultores de los equipos.

Por otro lado, la incorporación del psicólogo del deporte al modo de trabajo habitual de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte decisiones oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que resulten más apropiadas en cada una de las situaciones (la enseñanza de la técnica o la táctica en el entrenamiento, impartir instrucciones antes y durante la competición, la dirección del grupo, etc.), en las que esta involucrado; por lo que debe considerarse sumamente trascendente que los entrenadores aprendan Psicología y apliquen estos conocimientos en su repertorio de recursos profesionales, enriqueciendo así, su forma de entrenar y dirigir a sus deportistas.

### 2.2.2 Algunas técnicas empleadas por los psicólogos en el deporte

Muchos psicólogos del deporte emplean una serie de técnicas con deportistas de todos los niveles, más con los deportistas de alto rendimiento y profesionales. Estas se clasifican en:

- *Modificación de conducta en el deporte:* donde se busca que el refuerzo positivo mejore la actuación, seleccionando y reforzando las conductas; controlando lo aversivo; consolidando las conductas deseables y la búsqueda de feedback.
- *Técnicas de relajación:* donde se buscan algunas medidas fisiológicas contra el estrés, y con ello aprender los procedimientos de relajación con técnicas de biorretroalimentación, ejercicios de respiración relajada, relajación muscular; a modo de obtener una forma de relajación mente-músculos, con entrenamiento autógeno, y de reducir el temor a la evaluación social.
- *Técnicas de energetización:* Esta técnica también llamada de “activación” es un proceso en donde el organismo “se llena de energía” para movilizar los recursos necesarios ante ciertas actividades vigorosas e intensas. Se divide en: activación



fisiológica y activación psicológica. El propósito de esta técnica es ayudar a los deportistas a que sus niveles de activación tanto fisiológicos como psicológicos se mantengan en el nivel óptimo a fin de que sus actuaciones se vean libres de errores o bajo rendimiento.

- *Concentración: focalización de la atención:* Esta se entiende como la concentración de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando todo lo demás. Se puede dividir en tres direcciones: amplia, estrecha e interna. El objetivo es lograr la atención de los estímulos apropiados de la tarea y mantener la atención o concentración a lo largo de todo un partido o competencia.
- *Autocontrol del pensamiento:* Esta técnica pretende encontrar, evaluar, modificar y controlar por el deportista los pensamientos, ideas o lenguaje interno que pueden estar afectando el rendimiento deportivo.
- *El entrenamiento de los procesos ideomotores:* Esta técnica permite a través del ensayo mental y de la utilización de imágenes mentales, desarrollar habilidades que permitan movimientos controlados y sin error durante la práctica de un determinado movimiento en la actividad deportiva. Dentro de las técnicas que se utilizan están el aprendizaje observacional, la utilización de la imaginación, la visualización y el ensayo mental.

## 2.3 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

*“Si volteamos a ver los escaparates de gran número de centros comerciales, encontraremos que una buena parte de ellos ofrece artículos relacionados con el ejercicio. Así encontramos ropa deportiva de moda, zapatos deportivos, complementos alimenticios, bicicletas, ligas, máquinas universales, tiendas especializadas en artículos deportivos, entre otros. A pesar de la vasta cantidad de productos dedicados a esta industria, es escasamente aprovechada en su uso real y es poco probable que ello contribuya a que más personas realicen ejercicio o se mantengan en él”.*

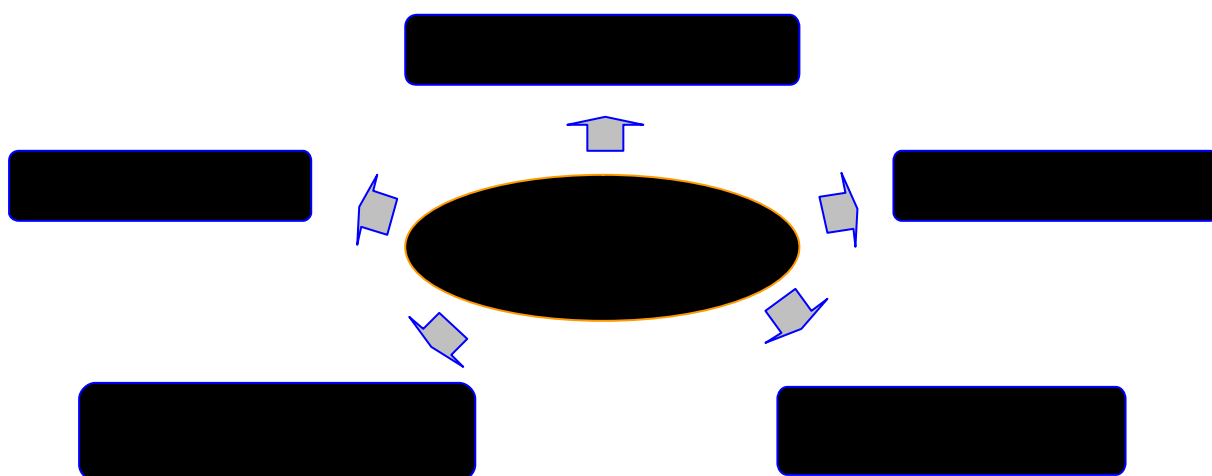
HPG

Desde hace ya mucho tiempo se ha venido hablando acerca de los múltiples beneficios que la práctica deportiva tiene sobre la salud y funcionamiento del organismo humano. Afortunadamente, en la actualidad se habla cada vez más acerca de los muchos

beneficios sobre la salud psicológica. Al respecto se han realizado varios estudios y se han formulado teorías sobre como la actividad física influye positivamente en el estado psicológico de las personas. Hoy se sabe, que la actividad física contribuye entre otras cosas: a la salud, a incrementar la calidad de vida, contribuye a descender tasa de mortalidad y amplía la esperanza de vida. Como lo muestra la figura 2.1, la práctica deportiva trae consigo los siguientes beneficios psicológicos: mejora de la autoconfianza, sensación de bienestar, satisfacción sexual, disminución de la ansiedad, así como reducción de la depresión y mejora del funcionamiento intelectual, entre otros (Marquez, 1995).

Las investigaciones de carácter epidemiológico han encontrado que existe una relación muy estrecha entre los trastornos somáticos y psicológicos. Estudios recientes han comprobado que los efectos más importantes del ejercicio físico no son fisiológicos sino psicológicos; estos estudios se basan en la relación existente entre el incremento de la autoestima y los cambios en el comportamiento que sufren los deportistas tras el ejercicio (Marquez, 1995). Por su parte, Salvador (1995) nos dice que las investigaciones desarrolladas sobre este tema han encontrado que el ejercicio físico moderado contribuye a mejorar el estado de ánimo, reduce la ansiedad, la depresión y el estrés. También señala que “la actividad de baja intensidad” tiene mayores beneficios sobre la salud mental, que la práctica “intensa”.

Figura 2.1 Beneficios psicológicos del ejercicio



Por otro lado, de los tipos de actividad física relacionados con los beneficios psicológicos que han sido más examinados, se encuentran: los de tipo aeróbico (que necesitan de oxígeno molecular para continuar un movimiento), entre ellos correr, andar, montar bicicleta y nadar; y el rítmico, (referente a los ejercicios efectuados acompañados de un ritmo acompasado o música). También se ha encontrado que el ejercicio ayuda a prevenir algunos trastornos mentales como la depresión, la ansiedad y la dependencia a ciertas sustancias y fármacos, reduciendo la necesidad de medicación. Marquez, (1995), propone algunas explicaciones de cómo la actividad física afecta el estado psicológico:

- La mejora de la destreza motriz produce sensaciones de autocontrol, que conducen a sensaciones de bienestar (auto eficacia).
- El ejercicio aeróbico facilita el entrenamiento mediante la retroalimentación.
- El ejercicio es una forma de meditación, llegando a producir estados alterados de conciencia.
- La realización de la actividad física puede distraer estímulos causantes o productores de ansiedad.

Así también, se ha probado que la actividad física tiene un efecto causal positivo en los cambios de autoestima en los adultos, que el ejercicio aeróbico es un medio eficaz para reducir la ansiedad, la tensión, el estrés, e incluso puede incrementar los niveles de energía, así como facilitar el funcionamiento cognitivo y la aparición de estados emocionales positivos, que producen una sensación de bienestar psicológico. Márquez, (1995) propone los siguientes beneficios psicológicos a través de la actividad física:

- Cambios positivos en las percepciones de bienestar.
- Mejora de la autoconfianza y la conciencia.
- Cambios positivos en los estados emocionales.
- Alivio de la tensión y de estados como la depresión y la ansiedad.
- Disminución de la tensión y ansiedad premenstrual.
- Incremento del bienestar mental, alerta y claridad de pensamientos.
- Incremento de la energía y la habilidad para enfrentarse a la vida diaria.
- Incremento de la diversión a partir del ejercicio y los contactos sociales.
- Desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas.

En el caso de las emociones se ha encontrado que el ejercicio físico tiene efectos emocionales muy beneficiosos tanto en hombres como en mujeres. El término emoción nos remite a la serie de sentimientos placenteros o no, de poca o mucha intensidad o duración, que pueden interferir en el comportamiento (Marquez, 1995). Así, la práctica de algún deporte o la simple actividad física esta relacionada con una percepción de bienestar que se observa a través de la satisfacción por la vida o la felicidad personal. También se ha encontrado que la actividad física esta relacionada con una percepción mas positiva del mundo. No es de extrañar que la mejora del estado de animo tras el ejercicio explique el porque mucha gente continué ejercitándose por periodos prolongados. Algunos corredores por ejemplo, dicen experimentar un estado alterado de conciencia, a este fenómeno se le conoce como “runer’s high” o “la quinta velocidad del corredor” (Marquez, 1995 y Weinberg y Gould 1996a).

A partir de las investigaciones de carácter fisiológico que buscan establecer por que el ejercicio tiene un efecto positivo en el estado emocional, se han formulado tres hipótesis. La primera sostiene que el ejercicio físico actúa como distractor de los estímulos estresantes, señalando que es la distracción de eventos estresantes, más que la propia actividad, lo que explica las sensaciones de bienestar durante la ejercitación; en otras palabras, la actividad parece reducir la ansiedad al provocar una interrupción ó “tiempo muerto” del estrés (Weinberg y Gould 1996a). La segunda teoría, denominada la hipótesis de la monoamina, propone que con el ejercicio se incrementan los niveles de epinefrina y serotonina, neurotransmisores capaces de producir el efecto “runer’s high”, una especie de estado alterado de la conciencia o euforia que experimentan algunos corredores. La tercera hipótesis, la hipótesis de la endorfina, plantea que este compuesto es liberado a través del cerebro, la hipófisis y otros tejidos durante una sesión de ejercicios, lo que esta relacionado con la reducción del dolor y la sensaciones de euforia. La evidencia sugiere que el ejercicio tiene un efecto placebo que altera la conducta (disminuyendo o aumentando) tanto en niños, adolescentes o adultos, (Marquez, 1995). Es un hecho sin embargo, que la mejora en el bienestar que sigue al ejercicio, se debe a la combinación de mecanismos tanto psicológicos como fisiológicos (Weinberg y Gould 1996a).

Por otro lado, es importante considerar también cuales son los motivos que llevan a algunas personas a elegir el ejercicio físico como una práctica cotidiana y por que lo abandonan. Kenyon (citado en Marquez, 1995) propone seis razones por las que las personas deciden realizar actividad física, estas son:

- La actividad física como experiencia social
- La actividad física como medio para mantener la salud y mejora los niveles de habilidades
- La actividad física como búsqueda de vértigo o nuevas sensaciones
- La actividad física como experiencia estética
- La actividad física como catarsis y,
- La actividad física como una experiencia ascética

Sin embargo, a pesar de los indiscutibles beneficios de la práctica del ejercicio físico, cerca de la mitad de la población abandona esta práctica. Las razones para dicho abandono son variadas, arguyen: falta de tiempo, permanecer mucho tiempo lejos de la familia, falta o perdida de interés, dificultades de traslado, elevado costo, hacer ejercicio de forma distinta de la que se desea, entre otros.

Los investigadores se han dado a la tarea de encontrar el porque de la deserción y han encontrado que las personas que van a hacer ejercicio llevan consigo una serie de creencias, pensamientos y percepciones concretas acerca de la actividad. Estas creencias se mezclan con factores situacionales, sin embargo la adhesión casi siempre se vera afectada por la percepción, más que por los lugares o medios para realizar ejercicio (Marquez, 1995). Por ello es recomendable que la actividad física sea realizada en un lugar accesible y conveniente para el individuo, puede ser utilizada la noción de salud como paliativo para la ejecución del ejercicio, también se pueden utilizar los llamados “contratos comportamentales y loterías”, contingencia comportamental o el establecimiento de metas, entre otras técnicas que favorezca la adherencia.

## 2.4 LA INICIACIÓN Y EL MANTENIMIENTO DEL EJERCICIO FÍSICO

*“En toda sociedad, el ideal deportivo contempla la posibilidad de que la totalidad de sus habitantes dedique una cierta cantidad de tiempo a la realización de ejercicio diario. La realidad en nuestro país supera en mucho este ideal, convirtiéndola en utopía”.*

HPG

Muchos son los beneficios comprobados que el ejercicio físico y el deporte tienen sobre el organismo. Las personas que se ejercitan pueden experimentar estas ventajas, pueden mejorar su apariencia física, pueden mejorar su salud y del mismo modo pueden ver renovada su salud psicológica. Sin embargo, pocos lo llevan a cabo y también pocos son los que se mantienen en él.

Al respecto se debe entender como *iniciación al ejercicio* a la “acción de unirse, juntarse y ser participe de un conjunto de actividades físicas”, ya sea con el propósito de mejorar la salud, mejorar la apariencia física, el logro deportivo o la competencia, establecer lazos afectivos o simplemente por placer. Por *mantenimiento* entendemos “el sostenimiento de la conducta de ejercicio físico o deporte”. Con esta aclaración, pasemos a lo siguiente. Si deseamos saber porque las personas desertan de los programas deportivos o del ejercicio, cabe preguntarse en primera instancia, porque las personas deciden emprenderlo. Para tal efecto la psicología intenta resolver este dilema a través del conocimiento de los motivos que tienen las personas para ejercitarse.

Según Bakker (1993), para entender que motiva a las personas a realizar ejercicio hay que distinguir primero entre motivos y motivaciones. Los motivos son en esencia “las razones para hacer algo” y determinan las acciones de las personas. La motivación por su parte, es la necesidad que tiene un individuo de llevar a cabo una acción en circunstancias determinadas y en tiempos determinados; la satisfacción de la necesidad deriva en el cese de la conducta. La motivación puede dividirse a su vez en motivación intrínseca y motivación extrínseca (Bakker, 1993). En la misma línea, Bakker plantea que las motivaciones de orden biológico (motivación intrínseca) tal como el deseo de satisfacer el hambre o la sed, no son únicas; la motivación extrínseca, como el deseo de hacer amigos, el

deseo de afiliación o hacer deporte, son también motivos. Pero la motivación extrínseca tiene como característica que está planteada en términos de “la posible satisfacción de la necesidad”; esto significa que la conducta motivada esta orientada a la búsqueda de objetivos. Como el mismo Bakker (1993, p.21) señala: “en la formulación de los objetivos y en las acciones que conducen a su consecución están implicados importantes procesos de aprendizaje”. Así por ejemplo, cuando un atleta decide someterse a un entrenamiento más riguroso que el de sus compañeros de equipo o se queda a entrenar más tiempo de lo habitual, no esta sino considerando este esfuerzo como una inversión que lo llevará a convertirse en el mejor del equipo. En otras palabras, la necesidad de mejorar el rendimiento es el motivo que mueve a una persona a iniciar un programa de ejercicios. Por ello, la fijación de objetivos realistas resulta importante en el desarrollo de los motivos (Bakker, 1993).

En el modelo de motivación de Deci (en Bakker, 1993, p. 22), se plantea que existe “una conciencia de representación cognitiva de un estado”, esto es, que las personas generan una serie de pensamientos de posible satisfacción acerca del futuro, que permitiría establecer una serie de estrategias (conductas) para lograr su objetivo (motivación). Desde la perspectiva de este modelo, la conducta que eligen seguir las personas al ir tras su objetivo está determinada por los resultados que esperan obtener, es decir la motivación está en relación a la probable satisfacción de la necesidad (Bakker, 1993). Otra de las conclusiones de este modelo señala que las personas suelen establecer prioridades sobre diversos motivos; así, una persona tendrá la necesidad de ejercitarse si antes cubrió su necesidad de casa y alimento. Las personas también pueden verse motivadas a llevar una determinada acción si tienen información al respecto, en ese sentido, la información ejerce una gran influencia en las personas para que éstas se vean inclinadas a realizar una determinada actividad.

El mecanismo que se pone en juego cuando una persona decide hacer ejercicio, no difiere de aquel que se presenta cuando un individuo opta por visitar a un amigo o iniciar un negocio. Por consiguiente, las personas deciden hacer ejercicio porque encuentran motivos suficientes o muy poderosos, que se ligan con las expectativas de las

consecuencias de alcanzar sus objetivos. En ese sentido, para que una persona inicie un programa de ejercicios, tendría que haber cubierto primero sus necesidades básicas, luego, tener una razón (motivo), para ejercitarse (querer bajar de peso, por ejemplo) y tener una idea de lo que podría obtener si se ejercita (motivación).

De las investigaciones acerca de los motivos que tiene la gente para realizar ejercicio se deriva la lista de Murray (en Bakker, 1993, p. 24) que presenta los 12 motivos o necesidades psicológicas mismas que se enuncian a continuación:

- Construcción: necesidad de construirse
- Rendimiento: necesidad de superar obstáculos
- Exhibición: necesidad de llamar la atención de los otros
- Defensa: necesidad de justificar las acciones propias
- Dominio: necesidad de influir o controlar a otros
- Autonomía: necesidad de independencia
- Agresión: necesidad de causar daño a otros
- Afiliación: necesidad de hacer amigos
- Nutrición: necesidad de ayudar o proteger a otros
- Juego: necesidad de relajarse, recrearse y divertirse
- Conocimiento: necesidad de conocer, satisfacer la curiosidad
- Exposición: necesidad de dar a conocer lo que se sabe

Ahora bien, a pesar de que los métodos empleados en las investigaciones que se han realizado para conocer las motivaciones que tienen las personas para practicar ejercicio han sido muy cuestionados, en general se concluye que *la alegría, el placer, la salud, la afiliación y la sensación de sentirse competente*, experimentados durante una sesión de ejercicio tienen un alto contenido motivacional que facilita su práctica. Por ello, ante la pregunta sobre ¿porqué las personas realizan ejercicio físico? puede adelantarse que: la actividad física posee un alto valor intrínseco (alegría y placer), por lo que vale la pena esforzarse; además tiene un efecto positivo sobre la salud y su práctica permitiría una sensación de competencia (Bakker, 1993).



Las comparaciones entre poblaciones de sujetos deportistas y no deportistas, para conocer las motivaciones que tendrían los segundos para seguir realizando ejercicio y los primeros para comenzar a hacerlo, han encontrado que los deportistas siguen realizando ejercicio por obtener mayor rendimiento y además alcanzar objetivos competitivos, mientras que los no deportistas comienzan un programa de ejercicios básicamente por sentirse competentes. Pero cuando se habla exclusivamente del deporte de rendimiento, los deportistas de alto nivel parecen tener motivos que pueden resultar poco comprendidos. Con relación a esto, se dice que los deportistas son ciertamente agresivos y esto se debe a que el deseo del atleta es sobresalir sobre sus oponentes y demostrar su dominancia, todo ello para poder encontrar un modo de escape a su agresión y así mitigar la tensión interna.

Es un hecho que las personas que deciden ejercitarse generan algún tipo de expectativa sobre su participación en un deporte y lo hacen en función de su experiencia previa. Esta expectativa es consecuencia entre otras cosas de la calidad de la educación física impartida en las escuelas y de los resultados, gratificantes o no, de la actividad en el juego o en la actividad física formal. Bakker (1993) propone que el establecimiento de objetivos más realistas que tomen en cuenta la experiencia previa, constituye una variable importante en el desarrollo de los motivos que promuevan el deporte. Por último, experiencias positivas (anotar goles, correr más rápido o encestar continuamente), obtener información (feedback) inmediatamente después de la conducta en forma específica y clara, durante el desarrollo de una destreza deportiva, constituyen una condición necesaria de aprendizaje para el desarrollo de motivos en el deporte.

#### 2.4.1 Motivos para hacer ejercicio

Weinderg y Gould, (1996), plantean que una buena forma para inducir la puesta en marcha de un programa de ejercicios es haciendo énfasis en las ventajas que ofrece su práctica, a continuación se resumen algunas de ellas:

- *Control del peso.* En una sociedad que le da tanta importancia a la apariencia física, que tiene malos hábitos alimenticios que favorecen el sobrepeso, (este último es considerado un problema de salud), son dos razones suficientes para comenzar a

realizar ejercicio. La combinación de sobrepeso y sedentarismo pueden ser causa de enfermedades cardíacas, el ejercicio aeróbico puede contrarrestar estos efectos y reducir el riesgo de sufrir estos padecimientos. Los estudios en esta terreno señalan que correr 5 kilómetros, de tres a cinco veces en una semana, puede hacer que una persona pierda más de 10 kilos en un año.

- *Reducción de hipertensión.* Una de las ventajas de practicar una disciplina deportiva o hacer ejercicio es la posibilidad de disminuir la presión sanguínea (sistólica y diastólica). Del mismo modo que la obesidad, la hipertensión es un factor de riesgo de enfermedades coronarias. Al respecto, los estudios corroboran que la realización de ejercicio constante puede reducir la presión sanguínea, disminuyendo la posibilidad de contraer enfermedades por hipertensión.
- *Reducción del estrés y la depresión.* En líneas anteriores se ha hablado de la relación que guarda el realizar de ejercicio y la reducción de los niveles de ansiedad y depresión. En una sociedad que ha visto incrementado el número de personas que padecen ansiedad y depresión debido al ritmo acelerado y cambiante de las grandes urbes, una manera eficaz de hacer frente a los diversos efectos de dichos padecimientos es la realización de ejercicio físico y deporte.
- *Disfrute.* Aunque la mayoría de las personas que inician un programa de ejercicios argumentan hacerlo por mejorar su constitución física o mejorar su salud, el factor que facilita su continuidad en la ejercitación es el disfrute. Si las personas experimentan bienestar al estarse ejercitando se afianza su adhesión. Para ello la práctica deberá estar provista de buenos ratos, diversión y satisfacción. En edades tempranas este punto es fundamental para iniciar a los niños y jóvenes en actividades deportivas.
- *Reforzamiento de la autoestima.* Casi todas las personas que realizan ejercicio parecen experimentar mejoras en sus niveles de autoestima, esto se debe básicamente al hecho de que los individuos que comienzan a percibir que logran realizar aquellas actividades que antes no realizaban se sienten más seguros de sí mismos (autoeficacia).
- *Socialización.* Para muchas personas iniciar un programa de ejercicios puede significar un modo de interactuar con los demás. La actividad en grupo trae consigo

una manera de superar el asilamiento. Al respecto, se cree que la convivencia grupal hace más agradable una rutina de ejercicios; también se ha visto que la mayoría de las personas prefieren realizar actividad física con un compañero que individualmente, mejorando con ello la adhesión; por último, se estima que el ejercicio en grupo permite que la gente adquiera un sentido de *compromiso personal*, así como, la obtención recíproca de *respaldo social*.

#### 2.4.2 Motivos para no hacer ejercicio

Como se ha venido diciendo muchos son los beneficios de la práctica deportiva. A pesar de ello, la mayoría de las personas formula incontables excusas para abandonar o para no iniciar un programa de ejercicios (ver tabla 2.1). Cuando se habla de iniciar un programa de ejercicios la mayoría de las personas que se niegan a llevarlo a cabo pone como pretexto la falta de tiempo, la poca información sobre la forma física, instalaciones inadecuadas o la fatiga, entre otras (Weinderg y Gould, 1996).

**Tabla 2.1 Comparación entre los motivos para hacer ejercicio y no ejercicio**

MOTIVOS PARA HACER EJERCICIO	MOTIVOS PARA NO HACER EJERCICIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alegría</li> <li>- Placer</li> <li>- Afiliación o hacer amigos</li> <li>- Sensación de sentirse competente</li> <li>- Mejora de la apariencia física</li> <li>- Bajar de peso</li> <li>- Mejora de la salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de tiempo</li> <li>- Falta de información sobre la propia forma física</li> <li>- Falta de conocimientos sobre como iniciar un programa de ejercicios</li> <li>- Falta de instalaciones</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Falta de implementos deportivos</li> </ul>

Las excusas más frecuentes para no realizar ejercicio muchas veces tienen que ver con el modo en que las personas perciben la actividad, Weinderg y Gould, (1996) las precisan de la siguiente manera:

- *Falta de tiempo.* La mayoría de las personas que arguyen no tener tiempo para realizar ejercicio, revelan una falsa percepción que se deriva de una inadecuada administración de su tiempo libre. Un análisis del tiempo que dedican las personas a sus tareas cotidianas puede demostrar que en realidad si puede existir tiempo

disponible, solo que la gente suele tener otras *prioridades*. Para contrarrestar los efectos de la *falta de tiempo*, los profesionales de la educación física deberán hacer que sus programas sean más agradables, satisfactorios, prácticos y con horarios flexibles, de modo que puedan competir satisfactoriamente con otras actividades de ocio.

- *Falta de información sobre la forma física.* Muchas personas que desean comenzar un programa de ejercicios no saben como iniciarlo, desconocen cuanto tiempo deben dedicarle, que ejercicios deben realizar y con que intensidad. En este terreno los educadores físicos y entrenadores deberán asesorar a los futuros practicantes sobre los beneficios de la actividad y el modo más conveniente de comenzar, sobre los alcances reales de la actividad física en cada individuo y disipar las dudas acerca de la utilidad de emplear otros métodos de entrenamiento (videos, libros, programas televisivos, productos alimenticios) que podrían ser perjudiciales o poco efectivos.
- *Falta de instalaciones.* Aunque la falta de una buena instalación o gimnasio no debería ser pretexto para comenzar un programa de ejercicios lo cierto es que muchas personas no inician o desisten ante la falta de “un lugar adecuado”. Ante esto, diseñar ambientes atractivos, espaciosos y prácticos, acompañados de unos instructores amables y profesionales bien pueden disimular cualquier carencia.
- *Fatiga.* Aunque la mayoría de las personas no realiza ejercicio debido a que creen que pueden cansarse, lo cierto es que tal concepción es más bien un falso razonamiento psicológico que fisiológico. Lo que en realidad sucede es que a través de la actividad se pueden reducir el estrés y la tensión, y se incrementan las reservas de energía.

### 2.4.3 ¿Porque la gente deja de hacer ejercicio?

Uno de los problemas más graves a los que se enfrenta todo entrenador o instructor es el abandono. Por ello, cuando hablamos de mantenimiento del ejercicio o de la actividad deportiva surge la siguiente pregunta: ¿por qué una persona que ya inicio un programa de ejercitación finalmente lo abandona? Siguiendo con Weinderg y Gould, (1996) estos autores plantean la existencia de cinco factores que pueden influir en el abandono o

continuación de la actividad, estos son:

- *Los factores personales.* Dentro de los factores personales que pueden influir en la continuación del ejercicio se encuentran: el historial previo, las creencias sobre el ejercicio y los modos de comportamiento. En el primer caso la historia deportiva o vida deportiva puede ser un buen indicio de constancia en el deporte. Las personas que han realizado ejercicio por un tiempo no menor a seis meses tienen altas probabilidades de continuar esta actividad por mayor tiempo. Es posible también que los jóvenes que practican algún deporte en el colegio, lleguen a realizar ejercicio en la edad adulta, lo mismo sucede con los niños que son estimulados desde pequeños en las actividades lúdicas. En el segundo caso, si bien tener conocimiento de las ventajas de ejercitarse no predicen la dedicación, la falta de éstos dificultan la permanencia en la práctica. El tercer factor hace referencia al término “personalidad”. Al respecto las personas auto motivadas son por lo regular las que mayor dedicación tienen hacia el ejercicio. Las personas tipo A que se caracterizan por ser más agresivas, orientadas al logro, concientes del tiempo y ambiciosas que las personas tipo B (de personalidad opuesta), son más propensas a iniciar un programa de ejercicios; sin embargo las personas tipo B según se ha comprobado, tienden a ser más constantes y permanecen más tiempo cuando inician una actividad física o deportiva.
- *Factores situacionales.* Los siguientes factores de este conjunto pueden favorecer o disminuir la práctica deportiva: el respaldo social, las instalaciones, la familia, los amigos, el horario de práctica y la distancia. En el caso del respaldo social, una actitud positiva de parte de las personas que conviven con alguien que practica ejercicio puede hacer descender su tasa de abandono, es probable que ocurra lo contrario si dicha actitud es negativa. Aunque las investigaciones se han enfocado al estudio de pacientes hospitalizados y sus cónyuges, lo mismo se puede aplicar en el caso de familiares y amigos. En cuanto a las instalaciones, es un hecho que la proximidad al hogar o el trabajo, la comodidad y una buena instalación deportiva parecen tener un efecto positivo en el mantenimiento del ejercicio. La falta de tiempo, una de las razones mayormente esgrimidas para no realizar ejercicio, es sin duda un indicio de la falta de interés de las personas para no realizar esta actividad.

Sin embargo, los estudios han confirmado que las personas *ocupadas* son las que tienen los mayores índices de participación en alguna actividad. Por último, la región y las condiciones del tiempo parecen tener un efecto en el mantenimiento del ejercicio; por ejemplo, los corredores pueden interrumpir su rutina a causa de la lluvia, y algunas regiones del país parecen tener más adeptos al deporte que otras.

- *Factores conductuales.* En ocasiones los hábitos conductuales pueden ser un factor para que las personas abandonen el deporte. Los sedentarios y los fumadores que hacen ejercicio son muy propensos a dejar los programas físicos. Finalmente, el estatus socioeconómico, el nivel educativo y el tipo de ocupación pueden influir en la determinación de una persona para mantenerse o no en una actividad deportiva o recreativa. Generalmente las personas con bajo nivel de ingresos y que se dedica a trabajos manuales tienen altos índices de deserción a los programas de ejercicios.
- *Factores programáticos.* Los factores como la intensidad del ejercicio, un programa individual o de grupo y la habilidad del instructor pueden jugar un papel importante en el mantenimiento a los programas de ejercicios. En el primer caso, un comienzo extenuante a partir de la ejecución de ejercicios intensos puede provocar el abandono temprano de la actividad particularmente en el caso de las personas que siempre han sido sedentarias. Ahora bien, un abandono también puede ocurrir si tomamos en cuenta que los programas de ejercicios son más socorridos cuando se realizan en grupo que de forma individual. La necesidad de afiliación y compañía son importantes en la consecución del ejercicio; por ello incentivar y promover prácticas grupales favorecen la adhesión, aunque existen casos de personas que practican alguna actividad física en solitario y por comodidad. Por último, un entrenador o educador físico puede incrementar o reducir las tasas de asistencia a un programa de ejercicios debido al papel tan importante que juegan frente a los alumnos, por ello se espera que un educador sea líder, amable y entendible.

Definitivamente, si los factores enumerados anteriormente influyen directamente sobre la motivación de los individuos con deseos de ejercitarse, el abandono de la actividad será inminente.

Otra explicación al porque las personas finalmente deciden abandonar la práctica deportiva tiene que ver con la percepción de que “con el deporte no se cubre una necesidad fundamental”; por tanto, si alguna persona se ejercita “es porque tiene cubiertas sus necesidades básicas”. Ante esto, la actividad física compite con otras actividades que se consideran de mayor importancia, como el trabajo, la escuela, la manutención de una familia, etcétera; por ello es más fácil relegar al ejercicio a segundo plano y terminar abandonándolo cuando una situación amerite elegir entre continuar ejercitándose o realizar aquella actividad que representa una prioridad mayor.

Desde la teoría de la motivación, la tendencia a abandonar el deporte depende del grado de satisfacción alcanzado con la actividad. Si con la ejercitación se logra experimentar lo que se esperaba, entonces la adhesión estará asegurada; si por el contrario con la actividad no se alcanzaron los objetivos que se habían propuesto alcanzar, entonces estamos ante la amenaza de un posible abandono. En otras palabras, las personas abandonan la práctica deportiva cuando no se cubren las expectativas que de ella se esperaban, por ejemplo, hacer amigos, bajar de peso en poco tiempo, tener un trato preferencial del instructor, entrenarse en un gimnasio equipado, obtener refuerzo por cada logro, desarrollar una actividad divertida y estimulante, entre otros.

Otro factor desencadenante de abandono de la actividad deportiva se relaciona con la posibilidad de experimentar una especie de bienestar psicológico emanado de la práctica. Si bien no todas las personas que se ejercitan suelen describir sensaciones de euforia como en el caso “runner’s high”, se cree que un alto porcentaje de las personas que realizan actividad física lo hacen por el carácter distractivo de la misma y por que con la actividad se producen endorfinas en el organismo que hacen que las deportistas experimenten un estado alterado de conciencia (tal es el caso de los deportes extremos). Por tanto, una actividad que carece de estos componentes es susceptible de abandono.

La combinación de dos o más factores podría incidir en la intención de continuar un programa de ejercicios. Si por ejemplo, existe una actitud negativa hacia la realización de un deporte, bajo o nulo apoyo por parte de padres o familiares, y además el sitio de la

actividad se encuentra muy alejado del hogar, entonces existen condiciones para pensar que una persona que se encuentra en estas circunstancias tenderá a dejar de ejercitarse.

Por consiguiente, la continuidad de las personas en la actividad deportiva depende de la conjunción de varios factores: el grado de satisfacción alcanzado con la práctica de las expectativas previamente generadas; que no haya otra actividad que rivalice con el ejercicio, haciendo a este último menos importante y proclive a abandonarse; que se experimente o no, cierto grado de bienestar psicológico; una serie de factores personales, situacionales, conductuales y programáticos; así como, la combinación de dos o más de estos factores (ver figura 2.2).

## 2.5 PROGRAMAS PARA MOTIVAR LA INICIACIÓN Y MANTENIMIENTO AL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE

*“En un Campeonato Nacional de carrera a campo traviesa se suscitó la siguiente situación: dos niñas de 10 y 11 años llegaron primeras en la categoría juvenil. Para ellas, su entrenador y su familia, el triunfo era el fruto de un año de duro entrenamiento. Pero tras una protesta, los jueces y el comité organizador tomaron una decisión polémica. Los resultados oficiales marcaron ganadoras a las competidoras que llegaron en tercero y cuarto lugar. Aunque a primera vista la decisión parece injusta, lo cierto es que las niñas participaron en una categoría que no era la suya, y, en la que fueron inscritas aun a sabiendas de que no existía una categoría infantil. El reglamento por su parte, intenta persuadir a los padres o entrenadores a someter a los niños a pruebas largas a tan corta edad, para no perjudicar su desarrollo. La moraleja es que con esta decisión se les estaba haciendo un favor a las niñas, aunque al mismo tiempo se destruían sus anhelos y sus ganas de seguir corriendo”.*

HPG

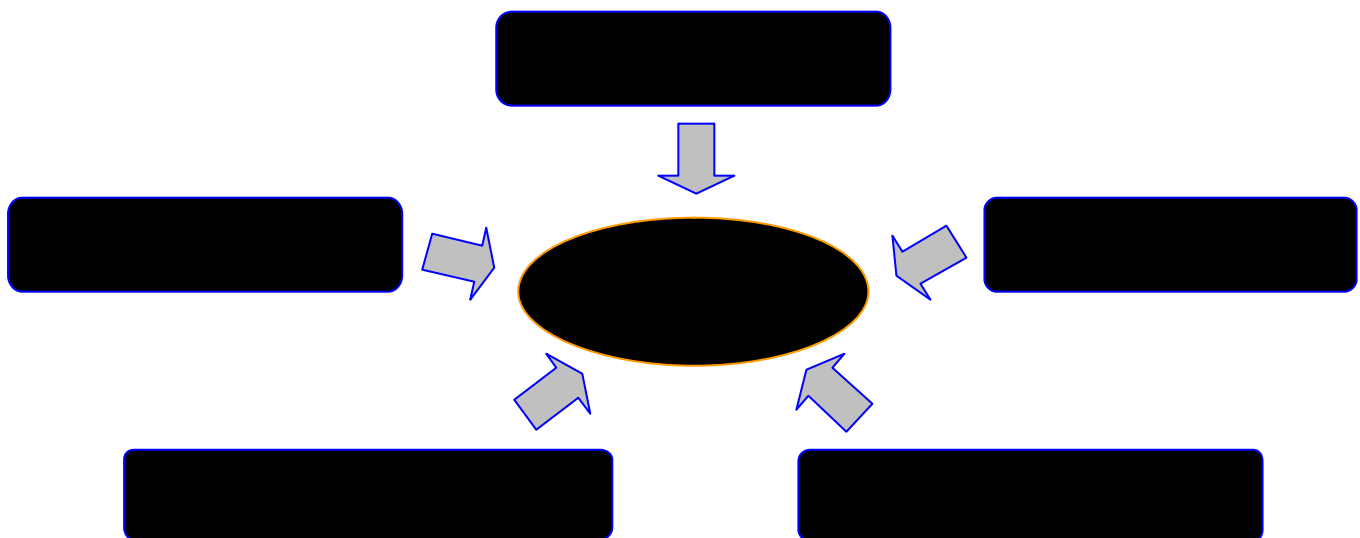
En este apartado se describen brevemente algunos de los modelos y teorías que abordan el tema de la así llamada “conducta de ejercicio” (Blasco 1996), y particularmente los programas encaminados a la iniciación y el mantenimiento de la actividad física. Antes es preciso delimitar los comportamientos específicos sobre los que se requiere intervenir a la hora de proporcionar asesoría psicológica en el ámbito deportivo a los distintos agentes involucrados en la actividad. Para Blasco, (1996) hay un tipo de comportamiento específico sobre el que hay que trabajar y lo llama “conducta de ejercicio”. Dice también que en el



análisis de la conducta de ejercicio hay que tomar en cuenta:

- *El tipo de población:* donde se consideran la edad, el status de salud y/o minusvalías de los ejecutantes.
- *El tipo de ejercicio:* ya sea individual o de grupo, de intensidad alta o moderada, de competencia o recreativo, realizado en un recinto cerrado o al aire libre.
- *La historia natural del ejercicio:* donde se analiza la historia de los sujetos que siendo sedentarios deseen iniciar un programa de ejercicio; siendo practicantes deseen continuar su conducta o deseen abandonar la actividad; aquellos que tras abandonar el ejercicio deseen regresar; y finalmente, aquellos que habiendo practicado alguna actividad recaen en el sedentarismo.

Figura 2.2 Factores que intervienen en el abandono de la actividad física



Tener conocimiento de estos datos nos permitirá establecer que pautas de conducta de ejercicio están llevando a cabo las personas y por que determinado tipo de sujetos no realizan ejercicio. Blasco, (1996) sostiene que existen dos factores relacionados con las pautas de ejercicio:

*Factores psicosociales:* que corresponden a aspectos de tipo contextual y/o social, que pueden favorecer el hecho de que una persona practique ejercicio. Así tenemos por

ejemplo que poseer conocimientos sobre las relaciones entre el ejercicio y la salud, puede inducir a las personas a iniciar un programa. Otros factores son: una historia previa de ejercicio (vida deportiva), tener una composición corporal atlética y/o que el programa de actividades tenga una intensidad moderada. Aunque, es importante distinguir que todos estos factores favorecen pero no determinan.

Los aspectos socioculturales influyen en las pautas de ejercicio, por ejemplo, contar con un nivel económico y de estudios superiores parece tener una relación estrecha con la disponibilidad para realizar ejercicio o iniciar un programa deportivo. También se ha visto que a medida que aumenta la edad, disminuye la constancia a continuar ejercitándose; otro dato interesante es que las mujeres realizan menos ejercicio que los hombres (tanto en días como en horas dedicadas), y estos últimos citan motivos como “divertirse” para comenzar una actividad, mientras que las mujeres alegan motivos como el control de peso. Siguiendo con esta línea, la inserción al mercado laboral y la posesión de puestos de alta responsabilidad, están relacionados con un descenso en la intención de ejercitación. En las mujeres se muestran descensos mayores cuando están al cuidado de niños pequeños. Particularmente el mantenimiento al ejercicio se ve afectado por causas muy similares a los enumerados arriba, así también, puede ser causa de abandono: ser fumador, tener sobrepeso y/o realizar una actividad laboral en talleres o cadenas de montaje. Contrario a lo que se piensa, oficinistas o administrativos tienden a mantener pautas de ejercicio por mayor tiempo que otros los que se dedican a otras actividades. Por último, otros factores que pueden afectar tanto el inicio como en el abandono de programas de actividad física son: la disponibilidad de tiempo, unas instalaciones deportivas adecuadas y/o que se encuentren cerca del lugar de trabajo o del hogar.

*Factores psicológicos:* estos factores están directamente relacionados con el individuo ya que dependen de su propia historia personal. Para el caso del inicio de la actividad física, intervienen tres factores que tienen que ver con: lo que el individuo quiere conseguir u obtener de la práctica deportiva (los motivos que lo impulsan). Entre los motivos más frecuentes se encuentran: mejorar la condición física, mantener la salud y/o mejorar el aspecto físico general. Todo ello puede estar favorecido por una actitud positiva hacia el

ejercicio. El siguiente factor tiene que ver con: lo que el individuo opina acerca del ejercicio y su intención de llevarlo a cabo (actitud hacia al ejercicio). Ambos factores, sin embargo, no pueden predecir con exactitud que se lleve a cabo o no la conducta de ejercicio. Un ultimo factor tiene que ver con lo que el individuo cree ser capaz de hacer, llamada también autoeficacia; relacionada ésta con el mantenimiento, se clasifica en antecedentes (que estarían presentes antes del inicio del ejercicio y durante el mismo) y consecuentes (que surgirían como resultado de la realización de la conducta de ejercicio). La existencia de habilidades conductuales del individuo, fruto de su preparación o historia personal, sería un factor antecedente que trae consigo el mantenimiento, aunque la existencia de expectativas elevadas sobre el ejercicio, puede también, conducir al abandono. En lo que a factores consecuentes se refiere, algunos buenos ejemplos se dan cuando se logra un objetivo o meta propuesta, se logra iniciar una buena relación social o el programa consigue que se experimenten sensaciones de bienestar; entonces, estos resultados tienen un efecto reforzante sobre el mantenimiento de la conducta. La autoeficacia es, en ese sentido, el factor que mejor predice no solo el inicio sino el mantenimiento al ejercicio (Blasco, 1996).

Algunos estudios han encontrado otros factores psicológicos en situaciones distintas. Así por ejemplo, individuos que practican ejercicio y logran integrarse a la dinámica de un grupo tienden a adherirse a la actividad. En otro escenario, un estudio pudo determinar que los pensamientos que se tienen al momento de hacer ejercicio podían tener una influencia notable en el abandono si tales pensamientos eran negativos hacia la práctica. Se comprobó también que los individuos que no participaban en actividades colectivas y/o dirigidas tenían con mayor frecuencia pensamientos negativos. Así mismo, existen indicios de que las mujeres tienen más pensamientos negativos que los hombres y ello las hace propensas a abandonar el deporte.

### 2.5.1 Modelos y teorías sobre la conducta de ejercicio

En el estudio de la conducta de ejercicio se han elaborado una serie de modelos y teorías que intentan explicar porque las personas se ejercitan y que efecto tiene el ejercicio

en el comportamiento de las personas cuando realizan esta actividad. En este trabajo se mencionan de modo general para dar un panorama en que surgen las distintas estrategias orientadas a la iniciación y el mantenimiento.

Existen varios modelos y teorías referentes a la realización de ejercicio, los más representativos son el Modelo psicológico de participación en la actividad física de Sonstroem, y el Modelo de conducta de ejercicio de Noland y Feldman (Blasco, 1996). El Modelo de Sonstroem plantea que el ejercicio trae consigo un mejoramiento de la autoestima que va incrementándose a medida que la forma física también se incrementa; así, el aumento de la autoestima conlleva una mejor actitud hacia el ejercicio y favorece la adhesión. En el modelo de Noland y Feldman encontramos que existen dos etapas que determinan las pautas de ejercicio, las predisposiciones y los factores modificadores. La primera etapa hace referencia a variables psicológicas; mientras que la segunda se refiere a variables de tipo psico-social. Un balance positivo entre ambas etapas traerá consigo una cierta disposición hacia realizar ejercicio.

Blasco, (1996) menciona otras teorías y modelos tales como el Modelo de creencia en la salud, donde la actividad física es percibida como una conducta preventiva y donde el sujeto se ejercita a modo de disminuir posibles riesgos. En la misma línea se encuentran, el Modelo de prevención de la recaída y el Modelo transteórico, que contemplan los diferentes procesos que dan paso a un cambio conductual. Por último existen también, la Teoría de la acción razonada, la Teoría de la acción planeada y la Teoría de la auto eficacia. Cabe mencionar que estas tres teorías, han sido mayormente empleadas debido a que han demostrado ser las más acordes para pronosticar la conducta de ejercicio.

La Teoría de autoeficacia sostiene que la posesión de conocimiento y las habilidades psicológicas de una persona para llevar a cabo una tarea, sumada a una sensación de competencia (capacidad para realizar una tarea), puede favorecer el mantenimiento de esa conducta. En cuanto al inicio y mantenimiento del ejercicio físico, la autoeficacia depende también de la experiencia vicaria, la persuasión verbal, los estados fisiológicos, y la propia experiencia. Más adelante se detalla esta teoría.

La Teoría de la acción razonada plantea que los individuos utilizan la información que tienen disponible y de acuerdo con ella, establecen una *intención* luego de haber analizado las consecuencias. Las intenciones son producto de dos determinantes: la actitud hacia la conducta y las normas sociales. Por consiguiente, la intención de ejercitarse tiende a producirse cuando los individuos valoran positivamente la actividad física y piensen que los demás tienen una opinión positiva de esa ejecución.

La Teoría de la conducta planificada supone que la intensidad con que una persona iniciaría o mantendría una conducta, esta relacionada con el grado de control auto percibido para llevar a cabo esa conducta, y que, a mayor control percibido, es más fácil sostener esa conducta.

Aunque muchas de las estrategias de mantenimiento e iniciación del ejercicio físico y deporte se basan en estos supuestos, es importante destacar que gran número de trabajos han actuado al margen de estos modelos y teorías y, si bien sus resultados han de verse desde un enfoque pragmático, ofrecen sin embargo, información importante sobre: como, cuando y donde utilizar ciertas estrategias.

Por último, en las técnicas de intervención es importante separar aquellas estrategias que funcionan para la iniciación y las concernientes al mantenimiento. Igualmente debe destacarse que las estrategias de iniciación dependen casi siempre de la movilización de recursos socio institucionales, mientras que las de mantenimiento dependen exclusivamente de técnicas apreciables en ámbitos específicos y concretos tomando en cuenta que esta eficacia puede decrecer, a pesar de todo, con el paso del tiempo (Blasco, 1996).

### 2.5.2 La teoría de la autoeficacia

La teoría de la autoeficacia constituye un submodelo dentro de la teoría cognitivo-social de Bandura (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995), que ha motivado la elaboración de varios estudios, entre ellos, la conducta relacionada con la actividad física y el deporte.

La teoría de la autoeficacia parte de la distinción entre expectativas de eficacia o autoeficacia<sup>1</sup> y expectativas de resultados<sup>2</sup>, donde ambas actúan como determinantes de la elección, del esfuerzo y de la persistencia en una actividad (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995). Para este trabajo, la importancia de este modelo de explicación de la conducta de ejercicio radica en que tal como lo mencionan Balaguer, Escartí y Villamarín, (1995): “si la autoeficacia, regula el esfuerzo y la persistencia, determinará, en parte, el rendimiento en la ejecución de tareas motoras y podrá utilizarse como predictor del mismo” (p. 140). Por tanto es un modelo que permite entender porque las personas se ejercitan, funciona como predictor de la conducta y aporta medios eficaces en la búsqueda de estrategias de iniciación y mantenimiento.

Las investigaciones sobre autoeficacia y deporte señalan que son cuatro las fuentes de información que ejercen influencia sobre las expectativas de competencia, estas son: los logros en la ejecución, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y los estados fisiológicos. En el primer caso, la propia ejecución constituye la principal fuente de información de competencia debido a que las experiencias personales funcionan como feedback sobre la capacidad de un sujeto para realizar una tarea concreta. La experiencia vicaria por su parte, se define como la acción de observar o imaginar a otros (modelado) realizar una actividad, tarea que permite obtener información sobre la capacidad para realizar la misma tarea. La efectividad del modelado sobre la expectativa de autoeficacia depende tanto de las características del observador como de las características del modelo. En cuanto a la relación de persuasión verbal y autoeficacia ésta se caracteriza por la inducción de un sujeto a la creencia de que posee la capacidad suficiente para realizar la tarea que se ha propuesto. La eficacia de este procedimiento radica en la credibilidad de la información persuasiva, del prestigio del persuasor y de la experiencia previa del sujeto en la tarea. Por último, en la relación entre los estados fisiológicos y la autoeficacia, destaca que, las personas utilizan las sensaciones de su estado físico (fatiga, estado relajado) como indicativos de capacidad (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995). Con todo, la mayoría de los estudios han

---

<sup>1</sup> Capacidad percibida para ejecutar con éxito un determinado comportamiento (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995, p. 140)

<sup>2</sup> Probabilidad percibida de que un comportamiento produzca determinadas consecuencias (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995, p. 140)

encontrado que el tipo de fuente de información que más influye en la autoeficacia es la experiencia pasada. Otros estudios han encontrado que:

... la propia actuación influye más en la autoeficacia que la persuasión verbal, y que la similitud del modelo con la del modelo con el observador es una variable moduladora crítica cuando se examina la influencia de la información sobre la autoeficacia (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995, p. 155).

Por último, las investigaciones realizadas sobre autoeficacia y motivación según Balaguer, Escartí y Villamarín (1995)

... parecen indicar que las personas que se perciben más competentes se sienten más motivadas para iniciarse en la práctica deportiva, y que las que persisten en la práctica de un deporte o en un programa de ejercicio se autoperciben más competentes que las que lo abandonan (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995, p. 155).

Con base en la Teoría de la Autoeficacia se han diseñado programas y una serie de estrategias para favorecer la iniciación y mantenimiento de pautas de ejercicio que se analizan a continuación.

### 2.5.3 Programas de iniciación y mantenimiento

Según Weinberg y Gould, (1996a) existen diferentes estrategias que han sido probadas por los psicólogos del deporte para alentar a los practicantes a proseguir con sus programas de actividad física y deporte, estos son:

- Enfoques ambientales
- Enfoques de refuerzo
- Enfoques cognitivos y de establecimiento de objetivos
- Enfoques de toma de decisiones
- Enfoques de respaldo social

Se describen brevemente a continuación:

- *Enfoques ambientales*: bajo este enfoque se puede favorecer el ejercicio utilizando

señales que a la larga terminen siendo relacionados con el ejercicio. Se emplean algunas técnicas como: las indicaciones (colocar señales), firmar una declaración de intenciones y la opción percibida (posibilidad de elegir una actividad deportiva).

- *Enfoques de refuerzo*: donde el refuerzo funciona como un determinante de la acción futura. Entre las técnicas que se emplean en este enfoque se encuentran recompensas por la asistencia y la participación a un programa de ejercicios. Proporcionar feedback individual (información de la calidad de la ejecución), auto registros y auto recompensas.
- *Enfoques cognitivos y establecimiento de metas*: consiste en establecer metas u objetivos acordes a cada participante y centrar la atención en el entorno y no en las sensaciones propias.
- *Enfoque de toma de decisiones*: esta técnica parte de la idea de que cuando una persona conoce y discute las consecuencias anticipadas de practicar ejercicio puede conducirlo a insertarse a un programa.
- *Enfoques de respaldo social*: parte del principio de que el respaldo social alude a una actitud favorable de una persona hacia la implicación de otra en un programa de ejercicios. Familiares y sociedad pueden influir en el modo como se percibe la actividad física.



## CAPITULO 3

### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

#### 3.1 BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN MÉXICO

*“Tan solo hay que echarle un vistazo a un puesto de periódicos para poderse dar cuenta que del total de los diarios que circulan en la capital del país, un 19% se dedican exclusivamente a la información deportiva y, aún aquellos diarios que no tienen ese objetivo, casi siempre tienen una sección de deportes a la cual dedican el 18% del contenido total. Las revistas especializadas ocupan un porcentaje muy similar. En la radio y la televisión se dedican varias horas a la semana a la información y comentarios acerca de los distintos encuentros deportivos. Sin embargo, ni todos los medios de comunicación, ni los recursos que se invierten, parecen tener un efecto certero en el incremento, la adhesión y el mantenimiento de la práctica deportiva”*

HPG

Esta sección pretende dar una breve panorámica sobre los alcances de los programas encaminados al fortalecimiento y mejoramiento de la práctica de la actividad física y el deporte. La inclusión de este apartado es necesaria debido a que es importante saber de donde partimos, para saber hacia donde queremos ir. Si como supongo, existen pocas posibilidades de ejercitación que puedan llegar a la mayoría de la población; si a ello le sumamos el desconocimiento de los beneficios de la práctica deportiva, los bajos apoyos y presupuesto asignados al área físico deportiva; el incremento del número de personas sedentarias, y un pobre conocimiento de los medios y formas de ejercitación, entonces, nos encontramos ante un panorama poco alentador. Conocer los niveles de ejercitación de la población en nuestro país nos dará una visión de lo que se tiene que hacer en esta tarea.

##### 3.1.1 Los cifras.

De acuerdo con el Programa Nacional para la Cultura Física y el Deporte 2001-2006, un 80% de los niños y jóvenes mexicanos no realiza actividad física que les permita desarrollar una condición física apenas óptima (ver tabla 3.1). En este documento también se afirma que:

- Los mexicanos realizan en promedio una hora de actividad física a la semana.
- El 85% de los mexicanos mayores de 15 años no practica ningún deporte con regularidad, y del resto de la población, sólo 1.4 millones realiza un verdadero entrenamiento deportivo
- De una población de 22 millones de escolares solo 1.9 millones realizan ejercicio como parte de su vida cotidiana
- Los hábitos alimenticios de los mexicanos no permiten a la mayoría de la población la realización de ejercicio intenso o la práctica de deporte de alto rendimiento
- El actual sistema educativo es incapaz de brindar el conocimiento suficiente para que las personas se habitúen a realizar ejercicio durante toda su vida
- La mayoría de los programas de actividad física no tiene un contenido recreativo o de integración familiar
- Menos del 8 % de los jóvenes a escala nacional, mayor de 15 años realiza alguna actividad física o deportiva, que les permitiría obtener los mínimos necesarios para la mejora y mantenimiento de la salud.

**Tabla 3.1. Hábitos de ejercicio de la población mexicana**

POBLACIÓN	CANTIDAD	EJERCICIO/DEPORTE
Mayores de 15 años	58.3 millones	No practican con regularidad
Mayores de 15 años	Solo 1.4 millones	Practican regularmente
Niños y jóvenes escolares	80 %	Es insuficiente la actividad física que realizan para favorecer su desarrollo físico
Mexicanos	84 %	La práctica se reduce a menos de una hora, un día a la semana

Tomado de: Instructivo del promotor, Programa Nacional de Activación Física, México: CONADE, 2000.

Los datos del INEGI por su parte, nos dicen que de una población de 92 millones de mexicanos miembros del hogar de 15 años y más, aproximadamente 9 millones práctica o practicó alguna vez un deporte, de los cuales 6.6 millones son hombres y 3.4 millones son mujeres. Además, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 1996, Práctica deportiva, el INEGI aporta los siguientes datos:

- En cuanto al nivel de ingresos, las personas que ganan 1 salario mínimo, tienen el nivel más bajo de participación deportiva, mientras que los que ganan 7 o más salarios mínimos suelen ser el grupo con mayor número de participantes en actividades deportivas. Es importante hacer notar que a mayores ingresos las posibilidades de ejercitación se van incrementando.
- Respecto a la relación alfabetismo-práctica deportiva los datos del INEGI arrojan que de una población de 2.7 millones de jóvenes de 15 a 19 años que practican deporte, el 99 % es alfabeto, mientras solo el 0.9 % es analfabeto.
- En la relación nivel de instrucción-práctica deportiva, los datos indican que de una población de 2.7 millones de jóvenes de 15 a 19 años que se encuentran en el rubro “sin instrucción”, representan el 0.7 %; los que tienen nivel “primaria” suman el 15.6 %; en el nivel “secundaria” un 49.2 %; en el nivel preparatoria el 31.4 % y los que tienen nivel superior o postgrado solo el 2.7 %.
- En cuanto al estado civil y la práctica deportiva en jóvenes de 15 a 19 años que practican deporte se encontró que 95 % son solteros, 4 % son casados o viven en unión libre y solo un 0.03 % son separados o divorciados.
- En relación a la actividad económica y práctica deportiva se encontró que el 38 % de la población entre los 15 a 19 años son económicamente activos, mientras que el 61 % pertenecen al rubro de los económicamente inactivos.
- Referente al número de semanas que los jóvenes de 15 a 19 años dedican a la actividad deportiva los números indican que: 5 % realiza ejercicio una semana por mes, 6.5 % realiza ejercicio dos semanas por mes, 6.7 % realiza ejercicio tres semanas por mes y un 81 % del total realiza ejercicio cuatro semanas por mes.
- En el rubro de la participación deportiva según el número de días de práctica a la semana a escala nacional en jóvenes de 15 a 19 años se encontró que: 48 % practican deporte de 1 a 2 días por semana, 22 % practican de 3 a 4 días por semana, 12 % practican de 5 a 6 días por semana y solo 16 % practican 7 días a la semana.
- En cuanto a la participación deportiva según el número de horas dedicadas a la actividad deportiva del porcentaje de personas que se ejercitan a escala nacional en jóvenes de 15 a 19 años los datos arrojan que: 29 % invierte hasta 1 hora de

ejercicio, 53 % invierte hasta 2 horas de ejercicio, 11% invierte hasta 3 horas de ejercicio y solo el 6.5 % invierte mas de 3 horas en ejercitarse.

Por otra parte, en la Encuesta Nacional sobre Trabajo, aportaciones y uso del tiempo (1996), realizada por el INEGI, proporciona las siguientes cifras:

- De acuerdo con el número de horas dedicadas al rubro de la recreación las personas de 30 a 59 años son las que menor tiempo emplean (16 horas a la semana), mientras que los niños de 8 a 14 años emplean alrededor de 22 horas a la semana y los jóvenes de 15 a 29 años dedican un promedio de 17 horas a la semana a esta misma actividad.
- Aunque no existen diferencias importantes entre el tiempo que dedican hombres y mujeres a las actividades recreativas los hombres menores de 30 años invierten más tiempo que las mujeres, mientras que las mujeres de más de 44 años dedican más tiempo a las actividades recreativas que los hombres.
- En cuanto a la situación conyugal y la recreación tenemos que los solteros dedican el mayor tiempo a esta actividad; las cargas de trabajo tanto en el hogar y el mercado de trabajo para los casados o unidos hace que procuren menor tiempo a la actividad recreativa; aunque un dato relevante es que las mujeres casadas o unidas dedican mayor tiempo a esta actividad que los hombres de la misma condición civil.
- En lo que tiene que ver con la participación en el mercado laboral y la recreación los datos indican que las personas que no trabajan invierten 25 horas a la semana a la recreación, mientras que los que si laboran emplean tan solo 17 horas a la semana. Un dato importante es que las mujeres que trabajan, dedican solo un promedio de 14 horas a la semana, debido muy probablemente a que también realizan actividades domesticas.

Con base en las cifras anteriores se pueden realizar algunas conclusiones. Parece ser que un bajo nivel de ingresos es una variable que afecta la iniciación de una actividad física. Por otra parte, la población de adolescentes y jóvenes que se dedican al deporte es escasa considerando el grueso de la población que se encuentra en esta etapa. La figura 3.1 da muestra de esta desigualdad. Así mismo, esta parte de la población no cuenta con

recursos económicos, ni nutritivos que les permita realizar ejercicio intenso en la que exista la posibilidad de adquirir un nivel considerable de condición física. Dato relevante, sin embargo, es que gran parte de los adolescentes y jóvenes que practican alguna actividad física, son estudiantes; lo que permite concluir que los programas enfocados a la iniciación y mantenimiento buscarían tener un mayor impacto en estas poblaciones.



Ahora bien, debido al tiempo tan reducido que dedican los jóvenes a la actividad física (alrededor de 1 hora al día en promedio) y los pocos días efectivos a la semana de ejercitación (1 a 2 días), estos niveles de ejercitación no favorecen el desarrollo físico óptimo y tampoco parecen tener un efecto positivo en el mantenimiento.

Por último, aunque los niveles de participación de las mujeres en el mercado laboral se han incrementado en las últimas décadas, ello no parece reflejarse en una mayor participación en la actividad física y deportiva.

### 3.1.2 El Programa Nacional de Actividad física y Deporte

Los programas encaminados al fortalecimiento de la actividad física y el deporte han tenido efectos limitados debido a que como lo expresa el Programa Nacional para la Cultura Física y el Deporte:

- No se cuenta con espacios suficientes y adecuados para la actividad física, la recreación y el deporte.
- Los recursos gubernamentales que se destinan par la cultura física y el deporte son utilizados sin clara programación.
- No existe un marco normativo que garantice la participación de organismos públicos y privados que fomenten el deporte.

Por ello, el Programa Nacional para la Cultura Física y el Deporte 2000-2006 se plantea enfrentar el reto de:

- Combatir la falta de planeación integral
- Mejorar el financiamiento dirigido al deporte
- Desarrollar un marco normativo
- El Municipio como eje rector del desarrollo del deporte
- Planificación

Con base en este plan se pretende que:

- La actividad física, la recreación y el deporte fomenten el desarrollo de las personas.
- La actividad física, la recreación y el deporte fomenten la integración comunitaria y la salud.
- La actividad física, la recreación y el deporte fomenten la integración comunitaria y la salud.
- La competencia deportiva llegue a ser una expresión de rendimiento.
- La aportación de recursos destinada al deporte sea transparente, productiva y de impacto social.

Estos datos tan solo muestran una pequeña parte del cómo se lleva a cabo la actividad física en nuestro país. En el Programa Nacional para la Cultura Física y el Deporte 2001-2006 se aportan muchos datos sobre la situación que vivía el deporte mexicano hasta antes de la presente administración. En el programa actual, se proponen varios planes para incentivar, desarrollar y administrar el deporte mexicano. Sin embargo se culpa mucho a las administraciones pasadas de este rezago. Los programas de este plan buscan mejorar esos

rezagos a partir de una nueva planeación, evaluación y de abrir el deporte a la inversión privada. Es imprevisible saber aún que efecto tendrá este nuevo programa; esperaría sin embargo, que se lograran parcialmente al menos, cualquiera de los objetivos, y que el deporte mexicano resulte beneficiado. A pesar de ello, creo que los verdaderos efectos van a poder reflejarse en el largo plazo y solo podrán evaluarse a partir del incremento de la calidad de vida de los mexicanos, del incremento del número de personas que practiquen ejercicio y a partir de existan más talentos deportivos que destaquen en el ámbito nacional e internacional.

Por lo que aquí se ha visto, los recursos destinados al sector educativo y en particular para fomentar la práctica deportiva es limitada. En este rubro, los medios de comunicación han jugado un papel limitado, pero por lo mismo importante. Los medios escritos (particularmente diarios y revistas especializadas) publican artículos referentes al deporte espectáculo (fútbol, básquetbol, box, etc.), poco o nada se escribe respecto al nivel o las condiciones en que el deporte amateur se encuentra. En los medios electrónicos la situación es similar; la televisión y la radio emplean varias horas a la semana a proporcionar información sobre los diferentes eventos deportivos principalmente el fútbol profesional, que dicho sea de paso su nivel y calidad a escala nacional e internacional esta en duda.

El programa de la CONADE que brinda información sobre los distintos deportes en el ámbito amateur, campeonatos nacionales juveniles y que promueve la práctica deportiva, solo es transmitido por televisión en algunos canales y solo en horarios “no estelares”. Lo mismo sucede con el programa de radio de la CONADE. El nivel de nuestros atletas de alto rendimiento no supera en número a los de los países desarrollados, situación que se ve agravada por que no existe un plan que permita la búsqueda y desarrollo de nuevos talentos. Además, uno de los proyectos que a mi juicio, más ha rendido frutos es “la Olimpiada Juvenil”, misma que estuvo a punto de ser desaparecida por la presente administración de la CONADE y en particular por su presidente el Sr. Nelson Vargas. Al mismo tiempo, existen pocos espacios para la práctica deportiva y los que hay no son utilizados en su justa dimensión; sumado a todo esto, el ejercicio físico en la mayoría de los jóvenes del país no es una práctica cotidiana en el que ocupen su tiempo libre.

De todo ello se desprende que aun falta mucho por hacer, que tanto autoridades y profesionales del deporte deberán trabajar en conjunto para coadyuvar al mejoramiento de los niveles de participación deportiva, no solo de adolescentes y jóvenes, sino de toda la población en su conjunto.

### 3.2 EL PAPEL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

*“Astrid era una jovencita universitaria que poseía el record nacional en la Olimpiada Juvenil de los 100 metros con vallas. Del mismo modo se había destacado como una excelente atleta en eventos atléticos de primera fuerza. Un día se le propuso a ella y a su entrenadora, dictar una conferencia en el Colegio de Ciencias y Humanidades acerca de su trayectoria deportiva a jóvenes estudiantes de entre 14 y 18 años. La sencillez, la objetividad y un lenguaje claro, muy “al estilo de los asistentes” permitió que al menos ese año, hubiera un incremento de afiliados al programa de atletismo del Colegio”.*

HPG

Hasta aquí se ha hablado acerca del desarrollo, de la transformación y constitución del adolescente dentro de la sociedad. De la misma manera se ha visto como el ejercicio físico y el deporte tiene un efecto sobre el desarrollo físico y psicológico de los adolescentes y como el ejercicio favorece la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión. También se han abordado los temas de adhesión y mantenimiento al ejercicio, prevención, y la manera en que el ejercicio físico ayuda a prevenir conductas problema. Este apartado esta dirigido esencialmente a proponer la forma de intervención que apoyaría los programas encaminados a fortalecer la adhesión y mantenimiento a través del trabajo del psicólogo. La propuesta no solo pretende hacer que los jóvenes se introduzcan y se mantengan en la práctica de un deporte o actividad física, sino que además tiene como objetivo que el ejercicio se convierta en una herramienta que permita afrontar, desde otra perspectiva, las distintas problemáticas en que se ven involucrados los jóvenes, mostrándoles otro modo de ocupar el tiempo libre.



Por otro lado, se hace necesario decir que la psicología se ocupa de delegar en otros y a otros, los conocimientos, programas y técnicas de esta disciplina para ser llevados a cabo en el terreno de la práctica, esto es, el psicólogo tiene que *desprofesionalizarse* y con ello, aporta los principios psicológicos que ha adquirido y junto con los otros profesionales, interviene. Así, el psicólogo del deporte cumple varias funciones en el trabajo con los deportistas, estas comprenden la función: investigadora, educativa (como educador y como asesor) y clínica. A través de la función investigadora el psicólogo genera nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte. Como educador, el psicólogo enseña a deportistas, entrenadores y árbitros, principios y técnicas psicológicas. En la función de asesor brinda apoyo a entrenadores, deportistas, padres o directivos de clubes a optimizar el rendimiento y bienestar de los miembros del equipo, y a prevenir problemas psicológicos derivados de la práctica. Por último, el psicólogo actúa como clínico cuando ha de solucionar problemas psicológicos creados por la misma práctica deportiva como trastornos alimenticios, secuelas psicológicas por lesiones, etcétera, (Cruz, 1997a). Aunque en cada una de las fases que se describirán a continuación el psicólogo a de funcionar como asesor y educador, cabe mencionar que la labor de investigación será fundamental en el desarrollo de nuevas formas de intervención, lo cual no lo exime de la búsqueda y recopilación de nuevos datos.

Como se ha mencionado desde el principio, otro de los objetivos de este trabajo es contribuir en la apertura de espacios para el psicólogo, con el propósito de brindar una alternativa más que le permita insertarse al campo laboral a través del estudio y la puesta en práctica de la psicología del deporte. Campo, que dicho sea de paso, se encuentra poco explotado por los psicólogos en nuestro país. De lograrlo, serviría para dar a conocer un área de la psicología que puede ser fuente de trabajo y campo fértil para explorar las infinitas fronteras de la psicología.

Ahora bien ¿por qué plantear un modo de intervención basado en la psicología del deporte para incrementar la iniciación y disminuir el abandono el deporte y la actividad física? Al respecto, el plan de intervención puede verse desde este enfoque debido a que la psicología del deporte tiene como una de sus premisas, contribuir al mejoramiento de la

actividad física y el deporte. Pérez, y cols. (1995, p.15) nos dicen que la psicología del deporte puede ser definida como: “la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica del deporte, así como de los efectos psicológicos derivados de la participación deportiva”. Bajo esta línea, la psicología del deporte puede dividirse en seis grandes áreas estas son:

- 1- El entrenamiento
- 2- La competición
- 3- El arbitraje o juicio deportivo
- 4- La dirección de entidades deportivas
- 5- El espectáculo deportivo
- 6- La actividad física y el deporte como instrumentos de mejora de la calidad de vida de la población

En el sexto y último rubro la psicología del deporte contribuye a:

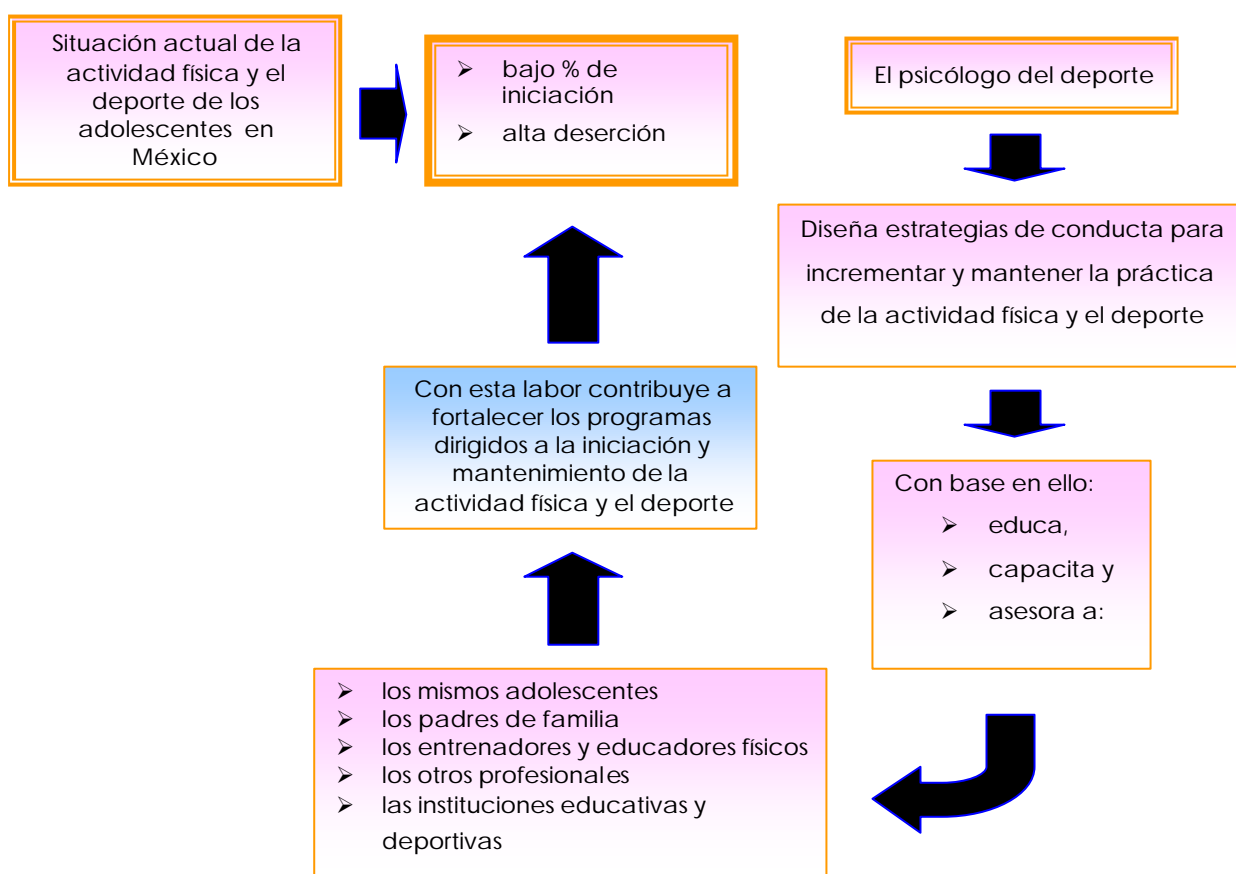
- Analizar las motivaciones de los practicantes de las actividades físicas, deportivas y recreativas
- Estudiar los factores personales, ambientales y de la propia actividad física que facilitan la práctica deportiva
- Identificar los factores que contribuyen al cumplimiento de un programa de ejercicio físico
- Diseñar estrategias de conducta para aumentar la práctica de la actividad física y el deporte entre la población más sedentaria.

En esta línea Pérez, y cols. (1995) señalan que la psicología del deporte no debe orientarse solo a los deportistas de élite, sino que también debe situarse en el estudio de las variables psicológicas inmersas en la iniciación deportiva de niños y jóvenes, al asesoramiento a entrenadores, y al estudio de los efectos de la actividad física y el deporte en la calidad de vida y salud de las personas.

Desde esta perspectiva, el planteamiento de intervención se justifica debido a que desde la psicología del deporte se aportan conocimientos en materia de salud y de los

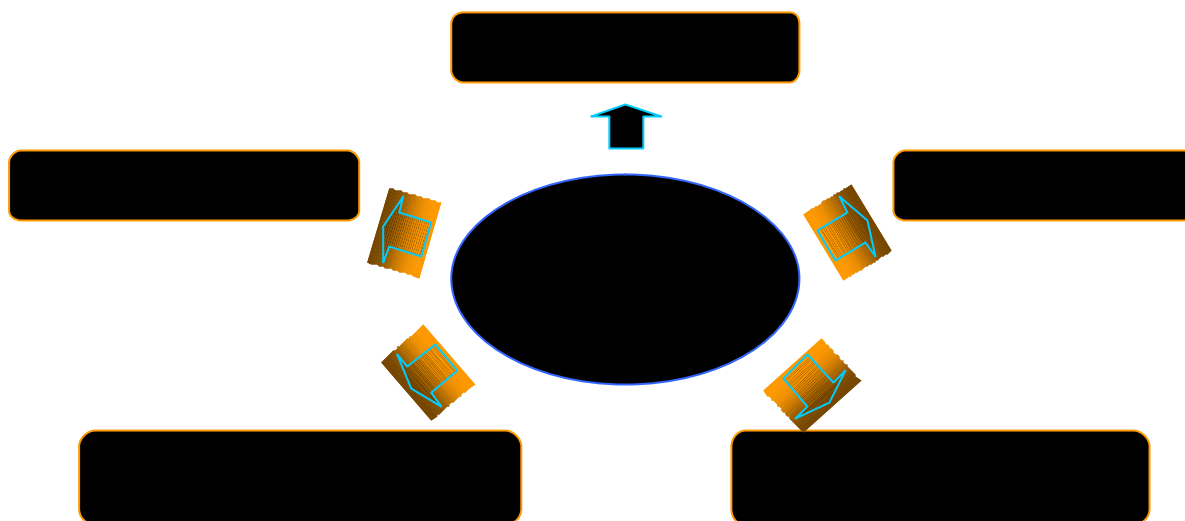
efectos de la actividad física y el deporte que favorecen el bienestar psicológico de jóvenes y adolescentes. Este papel parte del modelo de intervención (ver figura 3.2), en el que la labor del psicólogo consiste en coordinar y desempeñar una actividad determinada (educador, asesor, capacitador) con cada uno de los *agentes de cambio* (ver figura 3.3) involucrados con los adolescentes.

Figura 3.2. Modelo de intervención del psicólogo del deporte



Las tareas del psicólogo con los adolescentes y los entrenadores o educadores físicos, serán abordadas separando la intervención en la adhesión, de la intervención en el mantenimiento del ejercicio. Aunque ambas situaciones son complementarias, deben separarse para especificar el tipo de trabajo que el psicólogo realizará en cada área.

Figura 3.3 Agentes de cambio con los que interviene el psicólogo

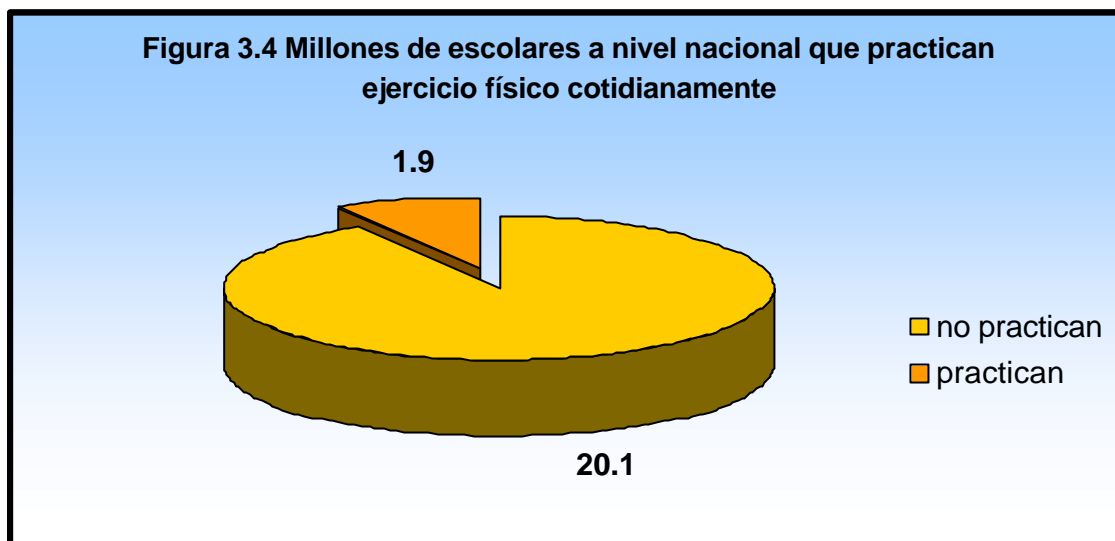


### 3.3 EL PAPEL DEL PSICÓLOGO CON LOS ADOLESCENTES

*“Ana y sus amigas eran alumnas de 1er semestre en un colegio. Un día visitaron el gimnasio del plantel, ellas no sabían mucho de las actividades que ahí se realizaban, al ver al equipo de atletismo entrenar Ana, pregunto que hacían. Se le comento que el equipo entrenaba para la Olimpiada juvenil y para las competencias universitarias; se le hablo también de los objetivos del programa, de los triunfos que se habían obtenido, de los horarios y los requisitos. Las amigas de Ana no regresaron al día siguiente... Ana sin embargo, hasta la fecha, sigue representado a la Universidad en los eventos de atletismo”.*

HPG

Como ya se dijo, la comunidad que más práctica ejercicio se ubica en la población de jóvenes estudiantes. Por lo mismo, la mayoría de los programas emprendidos para la mejora de la actividad física recae en estas poblaciones. Debido a que no todos los adolescentes del país se encuentran estudiando, esta variable suele ser una limitante para que los programas tengan el éxito esperado. Como ya se menciono, solo 15 % de los jóvenes práctica algún tipo de ejercicio o deporte y de una población de 22 millones de escolares solo 1.9 millones realizan ejercicio como parte de su vida cotidiana (ver figura 3.2). Sin embargo, a este dato abría que agregarle el hecho de que no todos los que practican tiene una buena condición física, no todos realizan ejercicio regularmente y el abandono de la actividad es el pan de cada día.



### 3.3.1 La iniciación

Es un hecho que las comunidades de jóvenes del país se componen de población urbana y rural donde, las más de las veces los programas van encaminados al desarrollo de las comunidades de las ciudades y poco interés se pone a las comunidades de origen étnico. Al respecto cabe anotar que el propósito de este trabajo no es la puesta en marcha de programas que promuevan la ejercitación en comunidades rurales o apartadas; de esta tarea estaría encargada la Comisión Nacional del deporte, (CONADE), la Secretaría Educación Pública (SEP), el INMEJU, entre otras instituciones; de tal modo que el trabajo siempre estará encaminado a fortalecer estos programas con las propuestas que pertenecen al dominio exclusivo del psicólogo.

En ese sentido, en el trabajo dirigido a los adolescentes para mejorar la iniciación, la tarea principal del psicólogo será la de dotar a los adolescentes de los conocimientos de los beneficios tanto psicológicos como fisiológicos de la práctica deportiva y el ejercicio físico (función de educador). En la tabla 3.2 se presenta una panorámica de las tareas del psicólogo en el trabajo con los adolescentes y el papel que desempeñara en cada tarea.

Los talleres de orientación vocacional, las pláticas, los cursos, seminarios, mesas redondas y foros acerca del tema de la actividad física y deporte, tendrán como principal

objetivo brindar información que permita hacer conciencia del modo en que pueden beneficiarse los adolescentes (a corto, mediano y largo plazo) de estas actividades. Así también, la tarea consistirá en aportar datos de dichos beneficios (con ejemplos concretos), planes y programas de entrenamiento, y alternativas para su puesta en práctica. Estas pueden consistir en proporcionar información sobre lugares, tiempos, personas a las que hay que dirigirse, costes y los modos más efectivos para comenzar.

Tabla 3.2 Papel y tareas del psicólogo con los adolescentes

INICIACIÓN	E	I	MANTENIMIENTO	O	E	I
Diseñará programas de información según el tipo de población a la que se desea impactar		X	En el trabajo individual, orientará y promoverá el establecimiento de metas y la valoración del posible abandono	X	X	
Diseñará los medios más efectivos para dirigir la información.		X	En el trabajo con el equipo evaluará el tipo de población a la que va dirigida la intervención		X	X
Colaborará en el diseño del tipo de información que se debe aportar	X	X	Diseñará programas que fortalezcan la adhesión, comunicación y establecimiento de metas en el equipo		X	X

I = Investigador, E = evaluador, A = asesor, O = orientador

### 3.3.1.1 La importancia de la información

De esta manera la primera tarea que tiene el psicólogo con los adolescentes para mejorar la adhesión al ejercicio es *informar*. Weinberg y Goul, (1996a) plantean que si bien la información sobre las ventajas de la práctica deportiva no garantiza la permanencia, la falta de conocimiento sobre la actividad física, así como las actitudes o apreciaciones erróneas sobre el ejercicio, pueden tener un efecto negativo sobre las personas, haciendo difícil su inserción a los programas deportivos. Bakker (1993) por su parte afirma que *la información* puede ser un importante motivador para que una persona desarrolle una actividad. En ese sentido, se hace necesario difundir los beneficios tanto fisiológicos como psicológicos que tiene la práctica deportiva (ver capítulo 2); haciendo énfasis en los cambios que experimentan los jóvenes con la práctica. Por ejemplo, se puede motivar la iniciación hablando de los cambios en la complexión física y en el ánimo. En los chicos

como en las jovencitas, la apariencia física parece jugar un papel muy importante, por ello la información que se les proporcione deberá tener un contenido *práctico y palpable*. Se les puede hablar de pérdida de peso, mejoramiento del aspecto físico, posibilidad de alcanzar una mejor talla y estatura, fortalecimiento de la musculatura, desarrollo de la destreza motriz, entre otros beneficios. La información puede estar resumida en trípticos o volantes que contengan además sitios de ejercitación, modos más efectivos de empezar y programas de ejercitación para principiantes y avanzados.

### 3.3.1.2 La población a la que estará dirigida la información

Debido a que la adolescencia esta comprendida entre los 12 y los 18 años, existen diferencias (nivel de escolaridad, desarrollo físico, desarrollo cognitivo, experiencias, etc.) que deberán ser tomadas en cuenta a la hora de programar y dirigir una conferencia o platica de orientación con los jóvenes. El grado escolar es el elemento que nos permita reconocer el tipo de población a la que hay que dirigirse.

Existe una falsa percepción de que solo las escuelas y los centros deportivos son los únicos espacios con capacidad para incorporar a los jóvenes a la práctica deportiva. Sin embargo las barriadas, los centros de integración juvenil, las organizaciones sociales, los lugares a donde confluyen muchos jóvenes, serán el lugar propicio para fomentar el interés por la práctica deportiva.

### 3.3.1.3 Los medios más efectivos para dirigir la información.

En la búsqueda de los medios más efectivos para brindar información acerca de los beneficios de la actividad física y el ejercicio no se deben escatimar esfuerzos. Sin embargo, si los recursos económicos y de infraestructura son limitados, un escenario agradable, una exposición variada con imágenes de personas realizando ejercicio, un expositor que brinde muchos ejemplos y les hable en términos que los adolescentes entiendan y/o un deportista exitoso que funja como modelo, bien pueden suplir cualquier

carencia. Los psicólogos por su parte, están capacitados para aportar y proveer conocimientos sobre los aspectos psicológicos inmersos en el deporte que sirvan de argumento para motivar la participación. Una tarea que también puede encomendársele al psicólogo es la participación en la elaboración de programas de salud integral, donde se emplee la ejercitación como medio de desarrollo psicológico e integral.

#### 3.3.1.4 Sobre la información que se debe aportar

Es indispensable planear el tipo de información que se debe emplear en una conferencia sobre los efectos del deporte y la actividad física. No se puede hablar de los beneficios de la práctica deportiva hablando tan solo de los efectos fisiológicos. El que sea el psicólogo quien dirija una conferencia o plática a los jóvenes acerca del tema (lo cual no excluye en absoluto que sea el educador físico o el entrenador quien maneje la sesión), tiene como objetivo el hacer énfasis en lo importancia de los efectos psicológicos de dicha práctica. Quien más que los mismos psicólogos para hablar acerca de algo que es de su competencia. Aportar datos, cifras, modos de comportamiento y conocer, además de los beneficios fisiológicos, que cambios y mejoras se perciben en el comportamiento, es en buena medida, una estrategia adecuada para favorecer la introducción a un programa de ejercicios.

Una tarea más del psicólogo será la de proporcionar información específica acerca de los medios más confiables para iniciar un programa de ejercicios. La más de las veces respondería a preguntas como: ¿que deportes o actividades pueden practicarse?, ¿cuándo se debe iniciar?, ¿cómo se puede iniciar?, ¿dónde se puede iniciar?

Para responder a la primera pregunta el psicólogo deberá contar con información sobre una amplia gama de posibilidades de ejercitación tanto *dentro* como *fuera* de la institución a la que vaya dirigida la información. Informar de lugares, direcciones, horarios, costo (si lo hay), personal al que hay que dirigirse, así como proporcionar un directorio de los centros de ejercitación más cercanos (además de la propia institución), favorece la iniciación.



Sobre cuando se puede iniciar, la información iría encaminada a proporcionar los pasos que se tienen que seguir para poder iniciar un programa de ejercicio, por ejemplo, se debe iniciar la práctica deportiva siempre que tengamos la certeza de no padecer una enfermedad del corazón, de sufrir de hipertensión o alguna enfermedad que ponga en riesgo nuestra salud. Por tanto el mejor inicio será después de visitar al médico.

El siguiente paso será buscar el lugar, horario y programa adecuado al nivel de condición física con que cuente el adolescente. Para esto último se han establecido niveles de condición física: principiantes, intermedios y avanzados. La CONADE, ha emitido una serie de carteles y trípticos informativos en los principales centros deportivos que contienen modos de entrenamiento que han sido ajustados según rangos de edad y tipo de ejercicio; además cuenta con algunas recomendaciones para ubicar el nivel de condición física y programas de ejercicios; estos programas también pueden ser encontrados en Internet en la página de la CONADE. Por si esto fuera poco, los educadores físicos y entrenadores de las escuelas y centros deportivos, están capacitados para proporcionar un buen programa de ejercicios que se ajuste a las necesidades y características de cada joven. El inicio de cualquier tipo de ejercitación depende del nivel de condición física<sup>1</sup>. Si conocemos en que nivel de rendimiento físico estamos, podremos determinar que se requiere para incrementar o lograr una buena condición física. Del mismo modo, los programas se pueden adecuar a las características personales de cada individuo, elaborándose programas de entrenamiento para los que nunca han realizado ejercicio, para los que tienen sobrepeso, para los que solo desean mejorar su condición física y no competir, y para los que prefieren realizar ejercicios en casa y a solas.

Por otro lado, casi *cualquier lugar* puede ser el sitio idóneo para realizar ejercicio. Aunque la mayoría de las personas arguyen falta de lugares propicios, con buenas

---

<sup>1</sup> Es la suma o combinación de todas las capacidades físicas determinadas para el rendimiento.... esta suma de todas las capacidades está compuesta por consiguiente de elementos individuales, que se desempeñan diferentes tipos de deporte. Con la suma de estas capacidades también se suele caracterizar a la situación de entrenamiento... tiene que ver con un amplio entrenamiento básico o con la formación y desarrollo continuo y armónico del sistema cardiovascular, la fuerza general y la movilidad de las articulaciones, constituye la base de todos los deportes, (Vargas, R. 1998 p. 49).

instalaciones, económicas, con música, canchas y equipo, para poder comenzar un programa físico, lo cierto es, que todo es más una percepción estereotipada que una realidad. Una posibilidad para contrarrestar esta opinión es proponer lugares alternativos. De hecho, otros espacios con buen ambiente, con instructores capacitados y de buen humor, pueden transformar esta percepción. Para ello, el psicólogo propondrá espacios como los parques o bosques, donde se puede realizar una buena caminata, carrera a campo traviesa o ir en bicicleta. Se debe proporcionar también información acerca de la ubicación del lugar o lugares más cercanos, el tipo de ejercicio que puede realizarse (caminata, carrera, pasear en bicicleta, patinar, gimnasia, aeróbicos, etc.), el tipo de servicios con los que cuenta (sanitarios, vestidores, cafetería, etc.) y si en estos lugares existen además instructores capacitados. Los centros deportivos y gimnasios, que son una de las opciones más viables, son por supuesto los mejores sitios para comenzar a hacer ejercicio. Estos, al igual que parques y bosques serán mejor aprovechados si se conocen los servicios que brindan, la distancia que tienen respecto al domicilio o la escuela, los costes, los deportes o actividades que se llevan a cabo, los servicios, los horarios y los instructores.

Otro de los sitios más propicios para practicar ejercicios es el propio hogar. Aunque puede existir resistencia a utilizarlo como espacio deportivo, es un hecho que puede tener muchas ventajas, solo tienen que resaltarse. El hogar tiene la ventaja de no tener que trasladarse a otro sitio, se puede hacer ejercicio en el horario de que disponga el usuario, se pueden programar otras actividades tan pronto se termine (comer, ir al trabajo, ducha, actividades del hogar o académicas), no se sufre de las inclemencias del tiempo (lluvia, viento, smog), pueden emplearse accesorios personales que de otro modo tendrían que llevarse consigo si se ejercitara fuera (toallas, reproductores de discos, bebidas refrescantes, muda de ropa, artículos de belleza, entre otros), además el costo por ejercitarse es relativamente bajo.

Ahora bien, podrá decirse que el hogar tiene varios inconvenientes como: falta de espacio, que solo permite la actividad individual, limita las posibilidades de ejercitación, falta de accesorios, entre otros. Para enfrentar estos inconvenientes se debe tomar en cuenta que la idea de que los gimnasios, pistas o centros deportivos son la única forma de poder

ejercitarse, es poco realista. Se pueden elaborar o utilizar accesorios que pueden suplir una maquina universal o varios grupos de pesas, por ejemplo las ligas, cámaras de llanta de bicicleta o balones medicinales. Lo mismo sucede con el tipo de ejercicios a realizar. En el hogar se pueden realizar tanto ejercicios aeróbicos, de fuerza, como de elasticidad. En el caso de la fuerza se pueden realizar ejercicios con el propio cuerpo, con las ligas, balones medicinales o las cámaras de llanta de bicicleta. La resistencia se puede ejercitar a través de una bicicleta fija, una banda sin fin; los aeróbicos y circuitos solo requieren de un espacio pequeño. La flexibilidad y elasticidad será fácil desarrollarla con una buena alfombra o en el jardín. Es importante destacar que la mejor alternativa es combinar ejercicios en casa y fuera de ella, acudiendo algunas veces a un parque o un centro deportivo, haciéndose acompañar de un buen amigo y procurar divertirse, todo ello puede hacer esta experiencia más completa y satisfactoria. Por ultimo, no se debe pasar por alto que el usuario deberá acudir a solicitar asesoría de un profesional de la actividad física, el cual deberá estar supervisando constantemente el programa de entrenamiento para conocer los resultados y reprogramar las sesiones. En suma, la tarea del psicólogo será la de destacar las ventajas que ofrece el hogar como una opción de ejercitación, así como sugerir los diferentes modos y formas en que pueden aprovecharse dichas ventajas.

La escuela resulta ser otro de los lugares propicios para que los jóvenes practiquen ejercicio físico. La mayoría de las escuelas cuenta, o debería contar, con instalaciones deportivas. La tarea del psicólogo en este caso será la de brindar información a los jóvenes, además de los beneficios de la práctica, de las diferentes actividades que se realizan en las instituciones, y junto con los titulares de las diferentes disciplinas, informar sobre horarios, requisitos, días de práctica, tipo de habilidades físicas o psicológicas que se desarrollaran; costes, equipo y accesorios necesarios para la práctica; lugar de entrenamiento y modos más efectivos de comenzar. Además deberá proponer la elaboración de un boletín o tríptico informativo que resuma dicha información y que sería de gran utilidad para que aquellos jóvenes que se interesen, lo consulten. Al mismo tiempo, debe contar con información acerca de los diferentes programas de entrenamiento para aquellos adolescentes que no deseen integrarse a un equipo, que deseen realizar una actividad sin fines de competencia en actividades puramente recreativos, que quieran practicar por su cuenta o que deseen

hacer ejercicio en su hogar. No se debe olvidar, sin embargo que los jóvenes que deseen hacer ejercicio por su cuenta deberán asesorarse con un profesional de la educación física.

Es importante mencionar que los programas de entrenamiento “generalizados” podrán ser proporcionados por el psicólogo; sin embargo, desarrollar programas individuales, dar seguimiento y convenir sobre el mejor plan de ejercicios en el futuro, será tarea de los profesionales de la educación física, instructores o entrenadores deportivos.

Por último, en una plática o asesoría, los medios que se empleen para hacer llegar el mensaje sobre las ventajas de ejercitarse nunca deberán ser limitados. Aquí se ha comentado que el psicólogo puede brindar esa información, sin embargo, no es exclusividad de éste realizar dicha actividad, baste recordar que una tarea del psicólogo es delegar a otros y en otros, la información. Así pues, el psicólogo puede auxiliarse de los profesionales de la actividad física como entrenadores, instructores o educadores físicos, mismos que pueden llevar a cabo las conferencias, pláticas, foros, etc. En ese sentido, psicólogos y profesionales de la actividad física pueden formar un equipo de trabajo que en conjunto diseñen programas dirigidos a fortalecer la iniciación y la adhesión al ejercicio. En los equipos de trabajo el psicólogo puede realizar la tarea de investigación, por ejemplo encontrado los sitios propicios para la práctica deportiva, las distancias, los instructores y los horarios para luego, proporcionar esta información de manera puntual en el momento que se requiera. También buscará y propondrá los mejores planes de ejercitación que se ajusten a las necesidades de los adolescentes, sin olvidar que su papel primordial será la de proporcionar información las múltiples *ventajas psicológicas* de hacer ejercicio.

### 3.3.2 El mantenimiento

El trabajo a realizar con los adolescentes en materia de mantenimiento al ejercicio comienza con la prevención. Al prevenir podemos garantizar al menos que un porcentaje mayor de jóvenes continuara realizando actividad física o deporte durante más tiempo. La función del psicólogo en esta área será la de asesorar, educar y orientar a los adolescentes implementando una serie de estrategias psicológicas con el objetivo de disminuir la

deserción en el deporte. Esta etapa esta dividida en dos partes: el trabajo individual y el trabajo con el grupo o equipo, sabiendo que en la intervención del psicólogo se pueden presentar estos escenarios.

### 3.3.2.1 El trabajo individual

El trabajo a realizar con los adolescentes en materia de iniciación al ejercicio comienza con la prevención. En el proceso de prevención, una de las primeras tareas para lograr que los adolescentes se mantengan practicando un deporte o realizando ejercicio es plantear metas. Goul, (1985) afirma que el establecimiento de metas ha demostrado su eficacia en el deporte de rendimiento y la actividad física. Locke (citado en Gould, 1985) señala que una meta es “el logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo limite especificado” (Gould, 1985. p. 210). Goul, afirma también, que existen varios tipos de metas, entre ellas las metas subjetivas, las metas objetivas generales, las metas objetivas específicas, las consecuencias de metas y las metas de ejecución. De las que mejores resultados se tiene indicio, son de las metas objetivas específicas, que se refieren a la obtención de un objetivo muy particular como, aumentar el número de canastas por partido o disminuir el número de ponches; y las metas de ejecución, que se refieren a aquellas metas donde el objetivo es la mejora del nivel de ejecución personal de una determinada tarea como, mejorar la marca personal de los 1,500 metros planos, o mejorar la técnica de salto de altura.

Goul, (1985) enumera los siguientes pasos a seguir en el establecimiento de metas:

- establecer metas específicas, conductuales y operativisables
- establecer metas difíciles pero realistas
- establecer metas a corto y largo plazo
- establecimiento de metas de ejecución, en lugar de consecuencia de metas
- establecimiento de metas para la práctica y la competición
- establecer metas positivas en lugar de metas negativas
- establecer fechas para el cumplimiento de las metas
- desarrollar estrategias para el logro de las metas
- llevar un registro de las metas a llevar a cabo

- establecer un modo de evaluación para el cumplimiento de la meta
- buscar los medios y los apoyos para lograr las metas

En la misma línea, Goul (1985) establece que para que el establecimiento de metas tenga éxito el proceso deberá estar dividido en tres fases:

1- fase de planificación, donde:

- se debe identificar lo que el atleta y el equipo necesitan
- se deben identificar las metas potenciales, metas individuales y las metas del equipo
- se deben considerar las estrategias para el cumplimiento de las metas

2- fase de encuentro, donde:

- se deben programar reuniones con el equipo, una vez que se han establecido las metas de manera individual o con el equipo
- celebrar un 2do encuentro con el fin de revisar las metas específicas

3- fase de seguimiento o evaluación, donde:

- se debe proporcionar retroalimentación (feedback) que permita corroborar el desempeño en la consecución de las metas con el fin de hacer ajustes si es necesario.
- al evaluar las metas por medio de feedback, un medio eficaz es el empleo de tarjetas de auto-evaluación en la cual se coloca la meta a buscar y la estrategia a seguir para el logro de la misma, la fecha estimada para su realización y por ultimo, colocar una calificación que permita tener un antecedente cuantitativo.

Con todo, según Goul, (1985) establecer demasiadas metas, no reconocer las diferencias individuales en establecimiento de metas, establecer metas demasiado generales, elaborar metas poco realistas e imponer a todos los atletas que establezcan metas, podría entorpecer el verdadero papel que del establecimiento de metas se espera.

En ese sentido, establecer metas reales, que el adolescente pueda percibir como logros suyos y que entre más inmediatos sean, mejor, serán la mejor manera de establecerlas. Las metas u objetivos deben estar planteados en *tiempo* (semanas, mes o meses, años), *cantidad* (metros o kilómetros, minutos u horas, kilogramos, etc.) y *calidad* (mejoramiento de las

capacidades físicas condicionales<sup>2</sup>, condición física, apariencia física, desarrollo físico, estabilidad emocional, actitud positiva). Conjugando los tres factores, el objetivo o meta estará acorde a la capacidad y viabilidad de cada individuo; en otras palabras, los objetivos son individuales, como individual será su planeación. Por ejemplo: un individuo que nunca ha realizado ejercicio y desea comenzar un programa de ejercicios, su primera meta será llegar a sostener una carrera de trote ligero durante 15 minutos (cantidad); en un lapso de dos semanas (tiempo), y con ello ir mejorando su capacidad cardiovascular o resistencia (calidad). En otro ejemplo, pensemos en una joven estudiante que desea bajar de talla por cuestiones de sobrepeso que afectan su autoestima. El trabajo inicial será reforzar la práctica deportiva como medio para la pérdida y control de peso; sin embargo antes, deberá establecerse que el ejercicio físico no es una receta mágica y además los resultados no se dejan ver en el acto. Ahora bien, el primer paso será establecer un programa de ejercicios acorde a las características de la usuaria. En el programa se estipulan las cargas de entrenamiento y se plantea como objetivo alcanzar una pérdida de “n” kilogramos de peso (cantidad) a la tercera semana de iniciado el programa (tiempo) y que repercutirá en el mejoramiento de su condición física y por ende en su autoestima (calidad).

Aunque la elaboración del plan de entrenamiento que los adolescentes llevarían a cabo no es competencia del psicólogo, la búsqueda de metas y objetivos sí son parte de las tareas que realizan: psicólogo, deportistas y entrenadores en conjunto (Gould, 1985). El seguimiento de los objetivos y las metas que se hayan determinado es compromiso de los atletas, del entrenador y del psicólogo, con el fin de revisar si se lograron las metas o si se tiene que realizar una nueva planeación o si ya se puede pasar a una nueva meta.

---

<sup>2</sup> Las capacidades condicionales se basan en la eficiencia de los mecanismos energéticos y son fundamentalmente tres: fuerza, resistencia, velocidad. Los factores limitantes de las capacidades condicionales dependen de la disponibilidad de energía en los músculos y por los mecanismos que regulan su abastecimiento... La clasificación usual de las capacidades puramente condicionales en fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad no se puede mantener en la actualidad, siguiendo las reflexiones científicas más recientes. El ámbito condicional de los rendimientos deportivos se compone actualmente de capacidades preferentemente morfológicas y energéticas como:

- Resistencia procedente de la vía energética de tipo aeróbico,
- Resistencia anaeróbica y
- Fuerza resistencia, (Vargas, R. 1998, p. 38).

Por último, el establecimiento de metas se hace necesario en el mantenimiento de la actividad física y el deporte, en virtud de que permite enfocar el esfuerzo en una dirección en particular, lo que trae consigo la persecución de la metas y por tanto el mantenimiento de la actividad.

En esta línea, si bien tradicionalmente los entrenadores o instructores han sido siempre los encargados de reforzar los avances y cualidades de sus alumnos o atletas, el hecho es que el psicólogo puede colaborar en esta tarea valorando y reforzando las variables psicológicas que se hallan planeado mejorar, tales como: concentración, planeación de metas, visualización, etc. Para poder evaluar dichas cualidades en los adolescentes, se emplean pruebas psicométricas, psicológicas, inventarios o test psicodeportivos (además del test de condición física <sup>3</sup> que evalúan los educadores físicos y entrenadores), que nos proporcionaran mejores resultados al evaluar los avances de los objetivos o metas.

Ahora bien, cuando a pesar del recurso de la planeación de metas y objetivos, esta técnica no logra los resultados esperados y esto incide en el abandono, otro modo de intervención lo brinda el asesoramiento individual o de grupo a través de la entrevista. Por este medio se brinda orientación individual tanto a jóvenes que compiten, como a jóvenes que solo se ejercitan con fines de esparcimiento o salud. El objetivo es que no abandonen la práctica deportiva. Dicho asesoramiento dependerá de la problemática individual que presenta cada individuo. El primer paso será reconocer los motivos que llevan a los deportistas al abandono de la práctica. Al respecto se propone abordar los siguientes puntos de la vida deportiva del adolescente para esclarecer los motivos que llevan a éste a tomar la decisión de no continuar:

- ¿Que tipo de ejercitación realiza el adolescente? De competencia o esparcimiento.
- Si la práctica es de competencia será necesario definir el tipo de deporte (deportes con oposición y con cooperación, deportes con oposición y sin cooperación,

---

<sup>3</sup> Es un procedimiento realizado bajo condiciones estandarizadas, de acuerdo con criterios científicos, para la medición de una o más características delimitables empíricamente del nivel individual de la condición. El objetivo de la medición es una información lo más cuantitativa posible acerca del grado relativo de manifestación individual de las facultades motrices condicionales (Vargas, R. 1998, p. 214).



deportes sin oposición y con cooperación, deportes sin oposición y sin cooperación), ya que cada deporte tiene implicaciones físicas y psicológicas muy diversas.

- Si lo hace por esparcimiento es necesario saber si el ejercicio se realiza en un deportivo, gimnasio, al aire libre o en el hogar para descifrar las variables que pudieran estar afectando la realización de la actividad.
- ¿Que motiva al adolescente a practicar deporte?
- ¿Alterna o mezcla la actividad con otro deporte o actividad que implique esfuerzo físico (trabajo, danza, teatro)?.
- ¿Tiene dificultades en el aprendizaje de una tarea motora?
- ¿Durante cuanto tiempo ha realizado ejercicio físico o deporte?
- ¿Cuánto tiempo dedica a la práctica deportiva, por semana, por día y en horas?
- ¿Ha existido o no, estabilidad deportiva?
- ¿Qué deportes o ejercicios ha practicado con anterioridad?
- ¿Han existido lesiones ocasionadas por el ejercicio?
- ¿Se plantearon objetivos y se logró cumplirlos (campeonatos nacionales, record's, perdida de peso, mejora de la marca individual, forma física, etc.)?
- ¿Se han descuidado otras actividades por realizar ejercicio?
- ¿Padres, hermanos, amigos y/o compañeros saben que realiza ejercicio?
- ¿Estos mismos, apoyan y animan la práctica?
- ¿Realiza ejercicio sólo o en compañía de alguien?
- ¿Involucra a sus amigos o familiares en las actividades deportivas?
- ¿No comprende, ni atiende las instrucciones de su entrenador o tiene problemas personales con él?
- ¿Existe algún padecimiento psicológico que impide la consecución de la práctica?
- ¿Que lo mueve a dejar la actividad?
- ¿Ha dejado de ejercitarse en una ocasión anterior y cuales fueron los motivos?
- ¿En que concepto se tiene al ejercicio, como un medio para mejorar la salud, controlar el peso, sobresalir, escapar de la rutina diaria o medio de escape de una problemática?
- ¿Realiza deporte después de comer?

- ¿Realiza deporte en horarios extremos (muy en la mañana o muy en la noche)?
- ¿En que condiciones se realiza ejercicio, en una instalación deportiva, en un parque, en la calle, en lugares peligrosos, en el sol siempre, con bullicio?
- ¿Al realizar actividad física o deporte alguien se ve afectado?
- ¿Convive con los compañeros de equipo?
- ¿Existen desveladas continuas?
- ¿Que tipo de alimentación (acorde al esfuerzo o se mal pasa)?
- ¿Existe apoyo económico por parte de los padres o la institución para accesorios, competencias, viaje, alimentos, etc.?
- ¿Se asesora con algún experto en educación física o realiza ejercicio de forma empírica?
- ¿Deja la actividad por buscar otro espacio (cambio de equipo, de entrenador, de ambiente, etc.)?
- Y muy importante, ¿Se experimenta *diversión, disfrute y/o autoeficacia* con la práctica deportiva?

Conocer a fondo en que condiciones y que en circunstancias en el adolescente existe el deseo de abandonar la práctica deportiva, nos dará un buen indicio para poder actuar y poder plantear una alternativa que inhiba la idea de renunciar al ejercicio. Solo a través del análisis de las circunstancias que motivan al chico a dejar de ejercitarse podrán plantearse hipótesis sobre las posibles causas del abandono y actuar en consecuencia. Por este medio también podrá saberse si las causas obedecen a factores externos o personales. Aunque esto ultimo tiene implicaciones clínicas, no olvidemos que una de las tareas del psicólogo será la de desentrañar los factores que afectan e intervienen en la práctica deportiva y por tanto, encontrar opciones de solución. Cabe destacar que la tarea del psicólogo del deporte *no* es la de proporcionar ayuda clínica; en los casos que se requiera, la mejor opción será canalizar a un especialista aquello que lo rebase o no sea de su competencia. Por ultimo, la aplicación del cuestionario sobre el abandono de la práctica deportiva puede darse en cuanto se tenga sospecha de que el atleta desea abandonar la actividad (cuando falta mucho a las practicas, muestra poco entusiasmo en la clase, falla constantemente, se rehúsa a realizar una determinada tarea, tiene dificultades para adquirir una nueva tarea, presenta

mal comportamiento), o bien puede ser administrado en una sesión posterior a la salida del equipo. Mucha información valiosa puede resultar de la aplicación de este cuestionario que nos permita evaluar en el futuro las causas de abandono de los atletas en situaciones específicas.

### 3.3.2.2 El trabajo con el grupo o equipo

Al igual que en el trabajo individual, el trabajo con el grupo o equipo requiere de un programa de prevención. Ante ello, uno de los primeros pasos del psicólogo será definir el tipo de población a la que va dirigida la intervención. Como se ha comentado, la población estudiantil es, la mayoría de las veces, beneficiario de los programas dirigidos a la práctica deportiva, aunque las comunidades marginadas y los grupos étnicos son también una población donde pueden desarrollarse proyectos que fomenten la práctica deportiva y su mantenimiento.

Buceta (1995), considera que el objetivo principal de la intervención del psicólogo en los equipos deportivos orientados a la competencia, consiste en controlar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. En este caso, conocer el tipo de población ya sea rural o urbana, alfabeta o analfabeta, de escasos recursos o con solvencia económica, sedentaria, amateur o de rendimiento, que solo estudien o que solo trabajen; nos dará la pauta para diseñar un plan que, junto con el educador físico o el entrenador, este basado en los objetivos o planes que se deseen alcanzar. Planes que estarán encaminados a obtener un campeonato (deporte de rendimiento), mejorar la condición física y/o la salud, o únicamente recrearse.

Cuando conocemos al tipo de grupo o equipo al que nos vamos a enfrentar, tenemos un antecedente, algo así como los datos generales y familiares de un paciente en psicología clínica. Sin embargo, ¿Cómo podemos saber si un equipo es conflictivo o no?, ¿Cómo podemos saber si los miembros de un equipo trabajan en conjunto, se sienten parte del grupo o persiguen un objetivo en común?, ¿Cómo saber sobre que se va a intervenir en el equipo?

Un indicador importante del tipo de intervención en los grupos es el conocimiento de su problemática, es decir, lo que el grupo, el equipo, el educador, el entrenador o la institución esta definiendo como problema (falta de unión, constantes conflictos entre los miembros del equipo, falta de animo o espíritu de equipo, jugar o competir sin amor a la camiseta, problemas con el entrenador, constante rotación y deserción en el equipo, etc.). Por consiguiente, el siguiente paso a realizar es la evaluación. Antes sin embargo, es importante *definir* la problemática sobre la que vamos a actuar en términos de: conocer la conducta particular motivo de intervención: donde, cuando, en que circunstancias, con que frecuencia y desde cuando se da la conducta, y como se ha visto afectada la dinámica del grupo. Estos indicadores nos darán un parámetro que nos permitirán en primera instancia elaborar una hipótesis y diseñar una estrategia de evaluación. Una vez reconocida la problemática el siguiente paso es evaluar. Para ello podemos auxiliarnos de varias herramientas entre ellas: la observación de las sesiones de práctica y la elaboración de reportes a través de registros anecdóticos y tablas de frecuencia, la aplicación de pruebas psicodeportivas que midan la dinámica grupal, establecer reuniones con los atletas sin los entrenadores o educadores, como una experiencia catártica para conocer las opiniones sobre su práctica; tener reuniones con los padres para conocer su opinión acerca de la práctica deportiva de sus hijos, y reuniones con los entrenadores o profesores para conocer el tipo de relación que llevan con sus alumnos. Para conocer que factores están influyendo en los equipos o grupos de jóvenes deportistas para que decidan dejar la práctica puede ser de utilidad trasladar el cuestionario que se propone para la intervención individual en el mantenimiento, dándole un enfoque hacia el grupo o equipo.

Para que una evaluación sobre el estado que guarda un equipo esté completa, uno de los primeros pasos es conocer como interactúan los miembros de un equipo, su estilo de convivencia, sus costumbres y características, datos que nos permitirán establecer el trabajo por delinear. La importancia de conocer la dinámica con que se mueven y conviven los grupos, radica en obtener información que nos permita prevenir y/o reducir el abandono de la actividad deportiva por parte de uno o varios miembros de un equipo. Dicha tarea consiste en primera instancia en conocer la estructura y dinámica de los grupos deportivos.

Al respecto, Carron, (1985), afirma que los seres humanos tendemos siempre a trabajar e interactuar en grupo, y así como influye el grupo en nosotros, nosotros influimos en él. Un grupo se distingue por “la identidad colectiva, el sentimiento o espíritu participativo, patrones estructurados de interacción, métodos estructurados de comunicación, interdependencia entre la persona y la tarea encomendada y atracción interpersonal” (Carron, 1985, p.p. 113).

Una característica fundamental en los grupos es el “sentido de pertenencia” Carron, (1985). Este investigador opina que “un conjunto de individuos no necesariamente es un grupo” (Carron, 1985, p.p. 113), para que ello suceda los miembros de un equipo se deben sentir en libertad, mostrarse interesados por su participación como totalidad, mostrar interés por ayudar a sus compañeros, hacer referencia al equipo como “nosotros”, mientras que los otros grupos estarán definidos como “ellos”. Para desarrollar el concepto de equipo en los miembros, deberá establecerse proximidad entre los agremiados, diferenciarse de entre los otros grupos (sentido de pertenencia), deberán tener objetivos y metas comunes y, deberán gratificarse recíprocamente.

Otro aspecto más a evaluar en los grupos deportivos es su estructura y dinámica. Todos los grupos deportivos cuentan con una estructura. Ésta, se compone a su vez de roles y normas grupales. Los primeros hacen referencia a las características propias de cada uno de los miembros de un equipo; las normas grupales por su parte, se refieren a los códigos de conducta que norman la relación en el equipo. Los roles grupales se dividen en roles formales e informales. Los roles formales están dados explícitamente casi desde la formación e inclusión en el grupo, como el rol de entrenador, delantero, velocista, fondista, etcétera. Los roles informales surgen de la interacción de los miembros del equipo; algunos ejemplos son, el rol de líder, el chistoso, el impulsor, etc. La importancia de los roles en los equipos o grupos deportivos radica en el hecho de que cuando los miembros del grupo comprenden sus roles, entonces los llevan a cabo y el desarrollo del grupo se ve beneficiado, (Carron, 1985 y Buceta 1995).

Por otra parte, las normas grupales derivan de un conjunto de reglas, establecidas o no, que regulan las relaciones del grupo. Estas normas reflejan el consenso del grupo sobre el comportamiento a seguir en el equipo.

Ahora bien, debido a que los grupos son dinámicos y reflejan vitalidad, se hace necesario evaluar su dinámica. En los grupos puede haber armonía o conflicto, comunicación o nulo acuerdo. Una de las situaciones más estudiadas en los grupos es “la cohesión”. Esta se define como “la tendencia grupal a mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de metas y objetivos” (Carron, 1985, p.p. 142). En los equipos donde hay cohesión, se pueden distinguir las siguientes características: mayor y mejor comunicación entre los miembros de un equipo, conformidad con las pautas grupales, positiva percepción del grupo sobre sí mismo (pertenencia) y, productividad. Buceta (1995) por su parte sostiene que un grupo cohesionado realiza un mayor esfuerzo en la búsqueda de metas grupales, observa un menor ausentismo, tiene una mayor estabilidad y organización grupal, y sus miembros perciben una mayor satisfacción personal.

Mora y cols. (2000) considera que en los grupos deportivos eficaces la cohesión se caracteriza porque sus miembros pasan mucho tiempo juntos, se sienten parte del conjunto, si su tamaño es reducido, esto mejora su cohesión, y las amenazas y ataques externos son factores que favorecen la unión en momentos difíciles y la búsqueda de soluciones.

Al realizar el análisis sobre la situación de ambiente y dinámica que guarda el grupo, sobre su cohesión, objetivos y el modo en que se perciben y son percibidos, es importante sacar a relucir el modo en que se ve afectada la permanencia en el deporte (motivo de nuestra consulta); es decir, aunque los datos que emanan de la evaluación pueden arrojarnos resultados interesantes, es importante no perder de vista que nuestro objetivo es la disminución de la deserción, sin embargo, dichos resultados pueden darnos armas para desarrollar programas que bien pueden mejorar otros aspectos del rendimiento en los deportes.

A continuación, el trabajo a desarrollar estará basado en el mejoramiento de las áreas que se halla observado afectan el mantenimiento en el ejercicio físico. Para ello habrá de hacerse un análisis de cómo afecta la falta de establecimiento de metas u objetivos, el ambiente en el grupo, la forma como esta estructurado el grupo y la dinámica de este. Para atacar el primer punto, hay que plantearse metas y planificarlas. Para ello se pueden utilizar los pasos a seguir para la consecución de metas propuesta en el apartado de la intervención individual para el mantenimiento.

Ahora, si se pretende mejorar la cohesión y dinámica del grupo Carron, (1985), propone retomar los siguientes puntos:

- Abrir canales de comunicación donde la participación de los deportistas será indispensable.
- Siempre desarrollar el orgullo y espíritu de identidad en el grupo y para el grupo.
- Desarrollar un esquema conductual, acorde a las expectativas y objetivos del grupo.
- Reforzar las aportaciones individuales respecto al rol que juegan en el grupo.
- Concensar y comprometerse a través del esfuerzo de todos en el establecimiento y persecución de metas.
- Resolver conflictos por medio de reuniones periódicas.
- Mantener una actitud positiva en el grupo y, reforzar y dar preferencia a las acciones bien realizadas.

En la misma línea, otra técnica dirigida a la mejora de la estructura del grupo es dejar claro el rol que juega cada deportista dentro del mismo grupo. Al dejar claro lo que se espera de un jugador o practicante, se dejan de generar expectativas falsas sobre el nivel de rendimiento esperado. Del mismo modo, desarrollar el concepto de rol en los jóvenes, mas que enfocarse en las diferencias individuales, es otra técnica que puede contribuir en la mejora de la estructura grupal.

La motivación en los equipos es una variable sobre la que el psicólogo también puede intervenir. Buceta (1995) señala que este aspecto ha sido tratado en dos direcciones: el incremento de la motivación colectiva por los intereses del grupo y las pérdidas de

motivación individual cuando se trabaja en conjunto. El punto es desarrollar intereses colectivos que motiven al equipo. Para incidir en ello, es necesario que los objetivos e intereses del grupo sean compatibles con los intereses individuales de cada jugador. En otras palabras, “el interés por los objetivos del grupo será mayor si los deportistas perciben que alcanzando estos objetivos es como pueden satisfacer sus intereses particulares” (Buceta, 1995, p. 99).

Con todo ello, ¿Qué sucede cuando no existe evidencia clara de que la dinámica de grupo lleve a sus miembros a abandonar la actividad física? Evidentemente que la mejor arma ante la posibilidad de abandono es la prevención. Plantear metas, estimular en los jóvenes el conocimiento de la importancia de la práctica deportiva, incidir en la motivación grupal y reforzar la estructura y cohesión grupal, son elementos importantes si queremos influir en el mantenimiento de la actividad física y el deporte.

### 3.4 EL PAPEL DEL PSICÓLOGO CON LOS EDUCADORES FÍSICOS Y/O LOS ENTRENADORES

*“Contéplese esto desde la perspectiva de los atletas jóvenes. Un entrenador les exige control emocional cuando juegan, pero él le dedica una pataleta a un árbitro. Un entrenador les exige respeto a sus compañeros de equipo, pero les trata irrespetuosamente. Un entrenador les dice que la forma física es importante, pero el no hace nada por conservarla. Un entrenador les recomienda confianza en sí mismos, pero después da media vuelta y destruye esta confianza chillándoles porque han cometido un error. ¡Cuando los entrenadores se conducen de esta manera, no debe sorprendernos que los jóvenes piensen que son unos redomados hipócritas!”*

*Rainer Martens, 1995*

Aunque mucho puede hacer el psicólogo directamente con los adolescentes en el campo de la adhesión y el mantenimiento al ejercicio, es evidente que el verdadero esfuerzo estará encaminado a la intervención con los personajes que se relacionan con ellos. Estos actores son sus entrenadores, instructores o educadores físicos.



Tanto entrenadores como educadores físicos tienen la indiscutible tarea de incentivar y desarrollar el gusto por la práctica deportiva. Estos profesionales a lo largo de muchos años han contribuido a que grandes atletas se desarrollen y destaquen, y a que muchos mexicanos tengan una vida sana. Sin embargo mucho de su esfuerzo se ha visto opacado por políticas educativas y deportivas poco serias que van en detrimento del desarrollo del logro deportivo y del establecimiento de una cultura física en los mexicanos. Lo anterior se ve agravado cuando estos profesionales no poseen las herramientas psicológicas, pedagógicas, de medicina y fisiología del deporte acorde a las necesidades actuales.

Dentro de las distintas ciencias aplicadas al deporte, la psicología, a través del trabajo de los psicólogos del deporte, ha contribuido a que educadores físicos y entrenadores obtengan información importante sobre principios psicológicos que pueden ser aplicados en el ámbito deportivo, mejorando los modos de incentivar, mantener y sobre todo maximizar el rendimiento de sus atletas. En este terreno la intervención del psicólogo es una pieza clave en muchos aspectos de la actividad física y en este caso, en la inserción y mantenimiento en el deporte (ver tabla 3.3). Por ello, su función no se reduce al incremento del rendimiento deportivo, sino como se verá a continuación, su trabajo como *asesor* y *capacitador* le permite aportar estrategias que mejoren los aspectos antes mencionados.

#### 3.4.1 La iniciación

Aunque se han utilizado muchos recursos y programas para incorporar a la población a la práctica deportiva, su impacto y sus alcances son aún inciertos. Los espacios televisivos y radiofónicos, como “Activación” invitan constantemente a la población a adherirse a un deporte o practicar ejercicio. Los programas matutinos en ocasiones tienen espacios para invitar a las personas a ejercitarse, solo que la información va dirigida a una población en particular. Estos programas se ven limitados debido a que: son divulgados en horarios “no estelares”; el tiempo que se dedica exclusivamente a invitar a la población a que realice ejercicio es relativamente poco comparado con los espacios deportivos del deporte profesional; en las transmisiones deportivas o programas de deportes pocas veces o ninguna, se conmina a la gente a realizar algún deporte; el Programa Nacional de

Activación Física implementado en la actual administración, tiene objetivos de corto y largo plazo, pero aun no se conocen los primeros resultados y avances.

**Tabla 3.3 Tareas del psicólogo con los entrenadores, educadores físicos o instructores**

INICIACIÓN	O	A	MANTENIMIENTO	A	C
Colabora en la definición del tipo de población a la que va dirigida la actividad	X	X	Asesora y capacita a los profesionales de la educación física en distintas estrategias que contribuyan al mantenimiento de la actividad	X	X
Asesora las campañas dirigidas de promoción de actividades deportivas, que permitan vender la idea, involucrar a los posibles ejecutantes		X	Capacita a los educadores físicos en estrategias de feedback, establecimiento de metas, declaración de intenciones, la importancia de establecer programas individuales	X	X
Sugiere el empleo de técnicas de mercado donde se empleen mensajes persuasivos, modelos y una visión positiva de la práctica deportiva		X	Asesora y capacita a los entrenadores en distintas estrategias que favorezcan el mantenimiento en la actividad deportiva	X	X
Sugiere y asesora en otras estrategias que favorezcan la iniciación deportiva		X	Capacita a los entrenadores en estrategias como: el papel del entrenador, la comunicación en el equipo, la competencia, el aprendizaje de la destreza motriz, el refuerzo positivo y la profecía autocumplida que favorecen el mantenimiento de la actividad deportiva.	X	X

O = orientar, A = asesorar, C = capacitar

Por otro lado, es un hecho que profesores de educación física y entrenadores son particularmente el medio por el que niños, adolescentes y adultos se adentran de lleno al deporte. Aunque los medios ejercen una gran influencia en cuanto a la intención de ejercitarse, (baste mencionar que al inicio, durante y al término de los Juegos Olímpicos, los niveles de participación en los distintos deportes se incrementan y que lo mismo sucede con los Mundiales de Fútbol, y las finales de Fútbol de 1ra División en nuestro país) son el talento y las habilidades propias de los profesionales de la educación física, lo que permite la mayoría de las veces que las personas inicien y se mantengan en un programa de ejercicios.

Los medios que utilizan los profesionales de la educación física para promover la actividad pueden estar limitados a lo que las instituciones les ofrecen. Quienes más

limitados se ven en este aspecto son los profesores de instituciones públicas. Si los medios juegan un gran papel en la intención de iniciar un programa de ejercicios, los que se vean limitados en este aspecto tendrán que utilizar otras alternativas si no quieren ver sus espacios deportivos vacíos.

Los medios masivos de comunicación juegan un papel importante en el desarrollo de una “cultura del deporte” y en ocasiones son el medio más importante para conocer y practicar un deporte. Es un hecho que la mayoría de los clubes, escuelas y los profesionales mismos, no tienen acceso a dichos medios. La más de las veces la gente conoce un club por recomendación de amigos o familiares y lo mismo ocurre con los gimnasios e instructores. Algunos otros utilizan para promocionarse medios como: publicaciones en periódicos y revistas, la sección amarilla, carteles, volantes, trípticos, etc. Debido entonces a que no se cuenta con recursos suficientes para adentrarse al mundo de los medios masivos de comunicación, y que en el caso de los instructores que dependen exclusivamente de los recursos que la institución pueda proveerle, se pueden utilizar algunas estrategias que la industria del Marketing emplea para influir en la gente a adquirir un producto o servicio. El gran reto de entrenadores y educadores físicos es encontrar medios eficaces que desde su “trinchera” combatan el sedentarismo y la inactividad.

Ahora, si bien la función del psicólogo no es la de asesorar en términos mercadológicos a entrenadores o educadores físicos, todos los recursos que se empleen en esta tarea “justifican el fin”. Para ello se proponen una serie de estrategias que se pueden emplear por parte de instituciones y profesionales del deporte con miras a contribuir a que las personas inicien un programa de ejercicios.

#### 3.4.1.1 Definir la población a la que va dirigida la actividad

Si deseamos hacer una convocatoria para promover una actividad deportiva, ya sea para iniciar o continuar un programa de entrenamiento, una de las primeras tareas será: conocer el tipo de población a la que deberá estar dirigida la información. Cabe mencionar

que este trabajo esta enfocado a atraer a la población de adolescentes, sin embargo, esta información puede ser de utilidad tanto para atraer a niños como a adultos.

Para conocer a que tipo de población debe dirigirse nuestra convocatoria, antes debemos de tener claro que objetivo persigue nuestro servicio. Si nuestro objetivo es el deporte de rendimiento, si la actividad física esta vista con fines formativos o si la actividad solo busca la recreación (Martens y colbs., 1995d). Veamos un ejemplo. Si nuestro objetivo es tener un equipo escolar de básquetbol ganador, entonces nuestro objetivo persigue el rendimiento y por lo tanto promoveríamos la actividad entre la población estudiantil y entre aquellos que desearan desarrollar esta actividad, hayan jugado o no en una liga. Más aún, si lo que deseamos es obtener un título estatal con nuestro equipo y no estuviéramos dispuestos a *comenzar desde abajo* con nuevos jugadores, entonces nuestra convocatoria estaría dirigida a reclutar deportistas de buen nivel y con algunos años de experiencia. Ahora, si lo que tenemos es un espacio donde el objetivo de la actividad física es la recreación y la salud de la población, lo que estaríamos buscando atraer es una población que no haya practicado nunca ejercicio y que no desea involucrarse en la competición, o que habiendo practicado alguna actividad con anterioridad, solo desee mejorar su salud o recrearse. Es claro que la invitación siempre deberá estar abierta a todo aquel que manifieste interés por practicar ejercicio. Pero, ¿cuántas veces un entrenador o instructor que no ha dejado claro lo que desea de sus atletas, ha tenido la desagradable experiencia de ser abandonado a medio programa por que el alumno no se siente comprometido con la actividad, debido –muchas veces- a que no se estableció desde un inicio el objetivo de la actividad? La importancia de tener claro el objetivo del servicio que prestaría la institución o el profesor, radica en que al enumerar los requisitos de participación, debemos también colocar lo que buscamos (ganar torneos, asistir a las olimpiadas, desarrollo integral o multilateral, mejorar la salud, integrar a la familia, etc.) y lo que queremos que nuestros alumnos se lleven (triumfos, medallas, salud, condición física, bienestar psicológico, reducción de peso, elevada autoestima, etc.).

Luego de esto, es importante saber si nuestros atletas van a formar parte de un grupo ya establecido o van a inaugurar un nuevo grupo. La importancia de este dato radica en el

hecho de que cuando tenemos un grupo ya establecido, ya sabemos que tipo de atletas necesitamos con base en los deportistas que ya se ejercitan. Así, podemos iniciar nuestro reclutamiento buscando jóvenes que solo sean estudiantes, que hayan o no tenido vida deportiva, que tengan disponibilidad de horario por la tarde o mañana, que estén dispuestos a competir, etc. Pero si se trata de iniciar una actividad nueva o de integrar un nuevo equipo, estos parámetros deberán ser *flexibles*. En tal caso buscaríamos atraer a chicos que sean o no estudiantes, que no hayan tenido vida deportiva, que puedan disponer de 20 minutos al menos cada tercer día, que solo busquen mejorar su apariencia física o que solo deseen divertirse, etc. Evidentemente que dichos parámetros están en función de los objetivos de la institución donde el educador presta sus servicios, y en todo caso hay que ajustarse a cada situación. En suma, al clarificar nuestros intereses podemos ahora sí, emplear los diversos medios que estén a nuestro alcance para atraer a la población con la que deseamos trabajar y así poderles brindar un mejor servicio.

#### 3.4.1.2 Vender la idea.

Con frecuencia pienso que mediante la publicidad se nos vende aquello que no nos sirve y sin embargo se nos deja satisfecho. Tal es el caso de las golosinas u otros productos. Ahora, si esto sucede con estos productos ¿por qué no sucede lo mismo con el ejercicio? Aunque las respuestas son varias, mucho tiene que ver la falta de una *cultura física idónea*, falsas ideas acerca de que el ejercicio es tedioso y cansado, que no existen espacios adecuados, que no hay tiempo suficiente para ejercitarse, entre otros supuestos. Para contrarrestar esta percepción nada mejor que hablar al respecto. En esta línea se dice que, poseer conocimientos sobre los beneficios de la actividad física es un factor que puede favorecer el inicio de un programa de ejercicios (Weinderg y Goul, 1976a y Cruz, 1997b). Con base en esto y en términos mercadológicos “hay que vender la idea”. Es importante advertir, sin embargo, que no debemos esperar que la gente acuda en masa; más bien, la labor recae en hacer camino y crear en el individuo *la necesidad y la conciencia* de hacer deporte como parte de su vida cotidiana. Al hablar de las ventajas de hacer ejercicio y aportar datos sobre la manera más eficaz de comenzar, la gente puede verse reflejada y percibir que puede también beneficiarse de la práctica. Los puntos que pueden tocarse para

que las personas se interesen en practicar ejercicio son: reducir de peso (este punto se puede muy bien potenciar dado que esta muy en boga), mejora de la salud, reducir el cansancio y el estrés, posibilidad de encontrar nuevos amigos, mejora de la apariencia física y las más importantes, divertirse, sentirse competentes y mejorar la autoestima (Weinderg y Goul, 1976a, y Martens y Colbs.,1995b).

#### 3.4.1.3 Involucrar a los posibles ejecutantes.

Para colocar un producto en el mercado se hace necesaria una labor de promoción, del mismo modo, para que las personas se vean motivadas a hacer ejercicio, se deben de promover las distintas posibilidades de actividad física que ofrecen las instituciones, tanto escolares como deportivas. Para ello es necesario que educadores físicos y entrenadores se den a la tarea de realizar foros, pláticas de orientación vocacional, actividades deportivas de demostración, evaluaciones de condición física a los nuevos integrantes de un equipo o generación de alumnos de una escuela, etcétera; con el objeto de que los alumnos conozcan las ventajas de ejercitarse. Deberán además, hablar de los beneficios de la práctica deportiva, de las otras opciones para ejercitarse, de los horarios, los requisitos, y en general de las mejores maneras de comenzar. Pueden traer consigo planes de ejercitación alternativos para aquellos alumnos que no desean integrarse a un equipo y que deseen ejercitarse en casa o por su cuenta en otro sitio.

Además de esto, uno de los puntos que tanto educadores físicos como entrenadores puede implementar es involucrar a los propios alumnos en dinámicas donde se comenten y evalúen sus niveles de condición física y sus conocimientos sobre la ejercitación y el deporte. Al respecto Weinberg y Gold (1996a) plantean que ha traído buenos resultados para el inicio de programas de ejercitación, el que se realicen discusiones de pequeños grupos de personas sobre las implicaciones que trae consigo el hacer ejercicio. Estas actividades deben estar acompañadas de información sobre la importancia de ejercitarse y de test de condición física que permita a los jóvenes retroalimentarse y a través de ellos obtengan datos sobre si necesitan realizar ejercicio y que beneficios les traerá la actividad. Otro técnica que puede emplearse en este terreno es lo que Weinberg y Gold (1996a) han

denominado: “enfoque de toma de decisiones”, que es una técnica que consiste en formar pequeños grupos, para que discutan sobre las implicaciones de iniciar un programa de ejercicios; se discute además sobre las ventajas y los costes de dicha práctica, a su vez se pide a los participantes que anoten por escrito las consecuencias anticipadas de su inclusión en razón de: los logros y las pérdidas para uno mismo; logros para personas y cosas importantes, y pérdidas para personas y cosas importantes; aprobación de los demás y desaprobación de los demás; y auto aprobación y auto desaprobación de la práctica. Con esta técnica los participantes analizan con base en sus propios argumentos los *pros* y *contras* de ejercitarse.

Aunque estas técnicas han probado buenos resultados para motivar la inclusión de las personas a los programas deportivos, estos proyectos solo se han desarrollado en otros países. En nuestro país se han implementado programas similares como “La semana de la activación física”. A las personas que han participado, se les somete a un test de condición física con el que conocen su nivel de condición física, sin embargo, aun no se conocen sus resultados y alcances.

En mi experiencia como entrenador en el Colegio de Ciencias y Humanidades pude observar que esta institución, junto con las otras dependencias de la UNAM, se realizaban evaluaciones físicas a los alumnos de nuevo ingreso con el objeto de detectar futuros talentos. El problema de estas evaluaciones es que se privilegiaba la participación de los estudiantes que mejores puntuaciones se llevaron, con ello se corre el riesgo de descartar de facto a los alumnos que por algún motivo no sacaron las mejores puntuaciones, y de este modo se limitaba su inclusión en los programas deportivos. El otro problema de este sistema fue que muchos de estos chicos no tuvieron la oportunidad de conocer sus resultados y tenían que esperar a ser llamados por los entrenadores para ser retroalimentados. A los alumnos que habían sacado bajas calificaciones en los test les hubiera sido de mucha utilidad que se les informara sobre su nivel de rendimiento y con ello verse movidos a mejorar sus puntuaciones a través del ejercicio.

Con todo, la mejor alternativa que tienen tanto entrenadores como educadores físicos para atraer a los chicos a integrarse a los programas deportivos es la posibilidad de involucrar a los jóvenes en *actividades programadas* donde puedan comentar sobre la actividad física, puedan discutir sobre las implicaciones de ejercitarse o no, y puedan tener un conocimiento concreto acerca de su nivel de condición física por medio de test o cuestionarios que midan este aspecto.

#### 3.4.1.4 Emplear mensajes persuasivos

El empleo de mensajes para persuadir a los jóvenes a realizar ejercicio es una herramienta que ha probado sus efectos en otros ámbitos. La apariencia física, la salud, el bienestar psicológico, la mejora de la autoestima, la auto eficacia, el disfrute; son buenos argumentos para construir mensajes o eslóganes con miras a fomentar la práctica deportiva. Los investigadores Weinberg, y Gould (1996a) mencionan que una estrategia efectiva para motivar la ejercitación es la “colocación de señales que inician una conducta”. Las señales consisten en proporcionar indicaciones que pueden ser verbales, físicas o simbólicas, para que con el paso del tiempo se vayan relacionando con la actividad. Un ejemplo de utilización exitosa de esta técnica citada por Weinberg, y Gould (1996a), describe como se emplearon señales colocadas cerca de los ascensores de un edificio con la frase “vaya por las escaleras”, reportando un considerable incremento en la utilización de las mismas, con la consiguiente ejercitación y mejora de la salud. Estos autores afirman que para que señales, carteles y otros materiales tengan un verdadero efecto deberán mantenerse a la vista, y ser paulatinamente retirados en un proceso de desvanecimiento. En la misma línea, Blasco, (1997) plantea que al presentar mensajes que contribuyen a fomentar la iniciación deportiva se deben tomar en consideración las siguientes cuestiones:

- Presentar el mensaje de forma inteligible, evitando utilizar tecnicismos.
- Colocar mensajes ilustrativos cercanos a las personas a los que se dirige la información.
- Usar palabras y frases cortas, y colocar pocas frases.
- Repetir los mensajes a menudo y consistentemente.
- No dar muchos mensajes al mismo tiempo.



- Que los mensajes se relacionen siempre con los beneficios para la salud.

El empleo de eslóganes es también una fuente que puede contribuir en el diseño de mensajes que motiven la ejercitación. El tan conocido eslogan “Just do it” (simplemente hágalo) de una marca de accesorios deportivos, esta ya muy consolidado en el pensamiento de un buen sector de la población urbana. En este caso el objetivo es que a través del diseño de mensajes, los jóvenes se identifiquen y lo relacionen con la actividad deportiva. Una estrategia eficaz es colocar en los pasillos, cubículos y murales informativos, carteles alusivos al deporte.

Por ultimo, si se incrementan las señales relacionadas con el ejercicio, y se disminuyen aquellas que desencadenan conductas incompatibles con un estilo de vida activo se puede contribuir al desarrollo de una cultura física.

#### 3.4.1.5 Emplear modelos.

Uno de los usos más comunes en la industria del Marketing es el empleo de “modelos” para promover productos. Para incentivar la iniciación de un programa de ejercicios el programa de televisión de la CONADE, “Activacion”, contó con la participación de Ana Gabriela Guevara, actual recordista mundial de los 400 metros planos. En su alocución Ana, llama al público en general a adherirse al ejercicio físico. Aunque promover la actividad física y el deporte entre la población es una de las tareas principales de la CONADE, ya hemos visto que su papel es limitado. Educadores físicos y entrenadores pueden hacer uso de esta herramienta. En la escuela se pueden realizar conferencias o pláticas de orientación vocacional, donde se incluyan a los deportistas más sobresalientes de la comunidad para hablar de sus experiencias. Los instructores y entrenadores pueden ir de salón en salón invitando a la gente a adherirse a los eventos deportivos en compañía de sus más destacados pupilos. Esto puede motivar la iniciación si los jóvenes se ven reflejados. Balaguer, Escarti y Villamaría, (1995), señalan que un modelo muy semejante a un observador que en una demostración de habilidad realiza una

buena ejecución, puede ejercer una marcada influencia y ser un factor que favorezca el interés por practicar deporte o actividad física.

#### 3.4.1.6 La visión positiva de la práctica deportiva.

Blasco (1997) sugiere que para que el ejercicio sea aceptado y pueda ser promovido ante la población debe de cumplir con los siguientes criterios:

- Que sea visto como algo positivo.
- Que sea visto como algo al alcance de todos.
- Que existan múltiples posibilidades de ejercitación, adaptables a cada individuo.
- Que sea visto como algo que puede hacerse por cuenta propia, sin programas rigurosos e inflexibles.

Al respecto, una cultura del deporte tiene por objeto una visión de la actividad que lejos de estar relacionada con el cansancio o la pérdida de tiempo, sea ubicada como un beneficio y una necesidad y llegue a ser parte de la vida cotidiana de los jóvenes. Aunque para lograr este objetivo se requiere de medidas de tipo institucional, es un hecho que quienes tienen en sus manos gran parte de esta responsabilidad, son los entrenadores y educadores físicos. Por ejemplo, si para castigar la conducta de un joven se le pide que realice cien sentadillas, no se está sino sentando precedente de que el ejercicio es un “castigo” y que por lo tanto es “malo” hacerlo. Por ello el énfasis de cultivar la noción de “actividad física = beneficio”, comienza con un ejercicio de autocrítica hacia nuestras propias conductas como educadores.

#### 3.4.1.7 Otras estrategias.

Algunos estudios (Blasco, 1997), han encontrado que dentro de los factores que contribuyen a motivar la inserción a los programas de ejercicios, se incluye la percepción y primeras impresiones que tienen los posibles ejecutantes de entrenadores o instructores. Independientemente de las condiciones del local o centro deportivo, la apariencia física, la actitud y los conocimientos pueden jugar un papel importante cuando se trata de decidir

sobre llevar a cabo o no un programa de ejercicios. Por ello es recomendable que tanto: instructores, entrenadores, promotores deportivos o educadores físicos:

- Den normas específicas, detalladas y concretas sobre como llevar a cabo el ejercicio.
- Muestren una actitud amistosa y cercana.
- Mantengan y muestren mensajes relacionados con la actividad física y el deporte durante largos periodos de tiempo.
- Faciliten las relaciones interpersonales y promuevan conductas alternativas.
- Sepan brindar información oportuna sobre la actividad.
- Tengan una buena condición física y apariencia física saludable.

Las investigaciones llevadas a cabo sobre los motivos que tienen las personas para hacer ejercicio pueden brindar información de utilidad para que tanto entrenadores y como educadores creen estrategias eficaces para acercar a los adolescentes a practicar un deporte. Estos datos señalan que:

- Poseer conocimientos sobre la relación que guarda el ejercicio con las mejoras en la salud, así como una historia deportiva previa y una buena complejión atlética, están relacionados con una inclinación hacia iniciar un programa de ejercicios.
- Tener una posición económica desahogada parece facilitar la inclusión a los programas deportivos.
- El que un programa contenga ejercicios moderados, con horarios flexibles, pudiendo escoger entre varias actividades, así como la posibilidad de cambiar de actividad cuando se desee, son características que maximizan la iniciación y el mantenimiento de la ejercitación.
- Se ha encontrado que la mayoría de la gente se interesa por iniciar un programa de ejercitación, más por motivos de la salud, que por mejorar su condición física o apariencia física.
- Aunque existen motivos comunes tanto en hombres como en mujeres para realizar ejercicio tales como: mejorar la salud, hacer amigos, divertirse o mejorar la apariencia física, se ha encontrado que un motivo aparente de los hombres para

ejercitarse es la diversión, mientras que las mujeres alegan motivos como la pérdida de peso o la mejora de la apariencia física.

### 3.4.2 El mantenimiento

Tan pronto la gente sedentaria ha superado la inercia y ha empezado a hacer ejercicio, el siguiente obstáculo a salvar son las tentaciones a abandonar la actividad (Weinberg y Gould, 1996a), lo que nos lleva a pensar que “es más fácil iniciar un programa de ejercicios, que mantenerlo”. En este contexto, Cruz, (1997b) afirma que el elevado número de abandonos puede ser indicador de una inadecuada estructura organizativa del deporte juvenil e infantil. Por ejemplo, una deficiente educación física en la etapa de la educación básica puede originar una mala percepción del deporte, lo que a la postre puede ocasionar desinterés por los programas deportivos (Weinberg y Gould, 1996b). Las cifras de abandono también pueden deberse a un proceso de ensayo y error en la elección de un deporte, o bien, puede ser el resultado de un conflicto de intereses con otras actividades, factor éste último, que con más frecuencia conduce a las personas a dejar la actividad.

Sin embargo, se ha encontrado que una de las causas más importantes de abandono de los jóvenes de la actividad física y las competencias deportivas, es la actuación del entrenador o educador (Cruz, 1997b). Las investigaciones señalan que el éxito o fracaso de los programas de ejercicio dependen en primer término, de las cualidades y capacidades del profesor, ya que éste es una figura clave en la iniciación deportiva, debido a que planifica el entrenamiento e interactúa directamente con los jóvenes (Cruz, 1997b); y en segundo término, la intensidad del ejercicio, siendo los programas con mucha intensidad los que pueden llegar a ser estresantes o pueden ocasionar lesiones, sobre todo a los que se inician, y todo ello puede ser la excusa perfecta para decidir dejar la actividad (Weinberg y Gould, 1996a). En mas sobre este asunto, algunos estudios han confirmado que muchos jóvenes abandonan la práctica deportiva por *factores negativos* que pueden estar bajo el control de los entrenadores; en tanto, Cruz, (1997b) afirma que el motivo principal de abandono es la percepción de habilidad personal (recibir feedback sobre los éxitos o fracasos), (Cruz, 1997b). Por su parte, Weinberg y Gould, (1996b), mencionan un estudio donde se encontró

que aquellos entrenadores que daban instrucciones técnicas durante los juegos, eran valorados de forma más positiva por sus alumnos, que aquellos que solo transmitían estímulo y comunicación general. Los entrenadores que utilizaban más refuerzo e instrucciones técnicas contingentes al error, también tenían una valoración elevada lo que estaba relacionado con el mantenimiento.

En otros datos, las investigaciones han comprobado que cuando se instruye a los entrenadores y educadores en técnicas de entrenamiento psicológico se pueden apreciar efectos positivos en las prácticas deportivas como: que los jugadores valoran más a sus entrenadores, que aprecian más a sus compañeros y que muestran cambios positivos en su autoestima. Otros trabajos señalan que a medida que las observaciones de los entrenadores sean positivas, sinceras, y proporcionen información y estímulo al mismo tiempo, en actuaciones flojas, ello pudiera favorecer la eficacia, la competencia y el disfrute; y por tanto ello tendría un efecto positivo en la reducción de la tasa de abandono (Weinberg y Gould, 1996b). Es por esto que surge la necesidad de proporcionar asesoría a entrenadores, instructores y educadores físicos. Asesoría en el deporte competitivo y/o en la actividad física. Tarea, ésta, de las más importantes que realiza el psicólogo del deporte.

Por ello, si el propósito de psicólogo es mejorar la iniciación deportiva de los jóvenes e incidir en el mantenimiento de la práctica deportiva, deberá suministrar información y asesoría a entrenadores, educadores físicos e instructores, proporcionándoles información sobre los motivos que las personas tienen para realizar ejercicio, por que deciden abandonarlo y que estrategias son efectivas para mejorar el mantenimiento (Cruz, 1997b).

Ahora bien, ante las cifras de abandono es importante conocer sus causas, las cuales obedecen a circunstancias diferentes. Por ejemplo, en las actividades físicas que persiguen fines recreativos el abandono puede darse en razón de una alta expectativa sobre la actividad o la falta de integración con los compañeros de grupo. En los deportes, actividad que persiguen un objetivo particular, el abandono puede suscitarse por una inadecuada asimilación de la competencia. Ante esto, es prescindible que los profesionales del deporte juvenil lleven a cabo estadísticas de participación y realicen entrevistas de salida a los

jóvenes que deciden abandonar (en el apartado sobre el mantenimiento con adolescentes se propone un modelo de cuestionario).

Ahora bien, aunque la cifra de abandonos en el deporte puede parecer excesiva, es importante precisar operacionalmente el término. El abandono debe entenderse como la acción de desertar, o no continuar la conducta de ejercicio por tiempo prologado (suficiente para perder la forma física) o para siempre. Es importante distinguir, sin embargo, que no se puede hablar de abandono cuando se deja de entrenar para pasar a otra actividad, cuando se cambia de gimnasio o centro deportivo, o cuando existe un cambio de entrenador. Este dato es importante ya que muchos estudios hacen referencia al dato crudo sobre abandono sin tomar en cuenta estas particularidades. Así, cuando nos encontramos con que una persona deja de ejercitarse por algún problema con el club, el instructor o la actividad misma, pero más tarde se incorpora a una nueva actividad en otro sitio, son datos que deben tomarse en cuenta cada vez que se hable de cifras de abandono.

Por todo lo anterior, el psicólogo asesorará a entrenadores y educadores físicos en estrategias psicológicas que favorezcan la adhesión a los programas de actividad física y deporte de los jóvenes. En seguida se detallan estas estrategias dividiendo aquellas que son más útiles para la actividad física y las que se refieren particularmente a los deportes. Empero, todas las estrategias pueden adaptarse tanto a una actividad como a otra.

#### 3.4.2.1 Estrategias para la actividad física

Las estrategias mencionadas a continuación estarán dirigidas hacia educadores físicos y/o instructores para que las lleven a cabo durante las sesiones de ejercitación y tienen el propósito de incrementar las pautas de actividad física en los adolescentes que asisten al centro escolar o los centros deportivos donde la actividad este vista como medio de esparcimiento, salud y de desarrollo integral.

Cabe mencionar que en el caso de los educadores físicos, estos profesionales cubren horarios en primaria y secundaria particularmente en colegios públicos, donde la educación

física es parte del currículo. Aunque no se puede hablar de iniciación y mantenimiento, ya que los alumnos tienen asignado un horario para practicar educación física desde el inicio del ciclo escolar y además tienen la “obligación” de llevarlo a cabo, el modo en que la educación física sea asimilada por los alumnos será de particular importancia, ya que favorecerá o desalentará la participación deportiva a largo plazo. Es común observar en las clases de educación física que hay chicos que prefieren realizar otra actividad, como ayudar al profesor a pasar lista de los asistentes, y de este modo evadir la actividad; otros más se declaran “enfermos”, los hay quienes sencillamente muestran apatía, desgano y hasta enfado por realizar un ejercicio. Es difícil pensar que los escolares que muestran esta actitud, se ejerciten fuera del horario escolar o busquen continuar con la actividad deportiva después de terminar sus estudios de secundaria o preparatoria.

Por consiguiente, seguir estas sencillas reglas y llevarlas a la clase de educación física, al centro deportivo o el gimnasio, permitirá mejorar la percepción que de esta actividad se tiene, favorecerá la continuación de la práctica deportiva posterior a la educación básica y podrá incidir en la mejora de las relaciones educador-alumno, alumno-educador, entre otros beneficios.

#### 3.4.2.1.1 Estrategias




Ya que existe la intención de ejercitarse, firmar una declaración de intenciones o “contrato comportamental”, puede reforzar el compromiso y favorecer el mantenimiento. Un contrato comportamental o declaración de intenciones es un documento que contiene una declaración a título personal donde el firmante se compromete a cumplir el programa y acatar el régimen de ejercicios. Puede además, contener un objetivo determinado, una fecha pactada de terminación del programa, un esfuerzo determinado, una dieta determinada, entre otros. Aunque esta técnica frecuentemente es utilizada con fines terapéuticos, en los casos en que los usuarios se muestren dudosos o renuentes a proseguir un programa de ejercicios el empleo del contrato puede tener un impacto coercitivo importante (Weinberg y Gould, 1996a). Del mismo modo, el educador o instructor puede recomendar al usuario llevar un auto registro que le permita retroalimentarse acerca de su conducta. Con este

control el adolescente puede premiarse a si mismo por lograr una meta u objetivo o simplemente por ser constante y proseguir con el programa; este mismo puede emplearse para conocer el progreso en la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio.

Según Weinberg y Gould, (1996a), uno de los objetivos más importantes que debería perseguir todo instructor o educador físico, es lograr que la actividad sea agradable a los usuarios. Un educador líder, que posea entre sus habilidades y cualidades amabilidad, paciencia y buen entendimiento, esta comprobado que puede contribuir a incrementar las tasas de dedicación al ejercicio. Pero además, deberá permitir al adolescente la posibilidad de elegir entre una amplia gama de posibilidades de ejercitación (aeróbicos, spinning, natación, campismo, etc.), donde el sujeto pueda percibir que la actividad le es atractiva.

En cuanto al modo de ejercitación es recomendable ajustar la intensidad, vigilar la duración y frecuencia del ejercicio; que sea llevada a cabo al menos 3 o 4 días a la semana, que tenga una duración no menor a los 20 o 30 minutos y que sea realizado a una intensidad del 50 al 80% de la máxima capacidad, (Weinberg y Gould, 1996a). La figura 3.5 muestra los tres elementos básicos que debe contener la mayoría de los programas de ejercitación.

Figura 3.5 Los tres elementos básicos del buen ejercicio

INTENSIDAD	TIEMPO	FRECUENCIA
<p data-bbox="263 1377 550 1400">75% del esfuerzo máximo</p> 	<p data-bbox="686 1377 933 1400">Al menos 30' minutos</p> 	<p data-bbox="1037 1377 1380 1400">Al menos 3 veces por semana</p> 

Otra técnica que ha demostrado su efectividad en el mantenimiento de pautas de ejercicio es el establecimiento de metas. Éstas deben ser flexibles, realistas y establecidas



por los propios participantes o en función de ellos. El establecimiento de metas permite fijar un objetivo a cumplir que sirve de aliciente para que la persona se esfuerce por llevarlo a cabo. Las metas pueden establecerse con base en un requerimiento particular (como bajar de peso, desarrollar una determinada habilidad motriz, aprender a andar en bicicleta o mejorar la capacidad cardiovascular por motivos de salud) y con ello optimizar la conducta de ejercicio.

Entre otras estrategias, proporcionar feedback eficaz de manera individual durante una sesión de ejercicios suele ser más efectivo que elogiar a todo el grupo. Una frase franca y que brinde información al atleta sobre su actuación puede resultar más estimulante que una hora de halagos. Pensemos en una sesión de entrenamiento de pesas: un instructor tendrá más éxito empleando información sobre la correcta ejecución de un ejercicio (imaginar la ejecución antes de llevarla a cabo, colocar correctamente las manos sobre la barra, mantener derecha la espalda, etc.), que si todo el tiempo le dice: “tú puedes” o “échale ganas”. Sobre esta línea, sí el educador proporciona feedback inmediato y personalizado, elogia la asistencia y el mantenimiento de la actividad, amplía las probabilidades de que sus alumnos sigan ejercitándose.

Los educadores e instructores que buscan que familiares y amigos apoyen o muestren una actitud positiva hacia el que se ejercita, tienen mayores posibilidades de adherencia a su actividad, que aquellos que no se preocupan por la influencia que parientes o amistades pudieran tener sobre sus pupilos. Por tanto, es recomendable que estos profesionales se den a la tarea de establecer contacto con los padres, hermanos y amigos de sus alumnos, con el objeto de destacar el papel tan importante que juegan en la continuidad de la actividad física, así como en la consecución de los objetivos que persiguen éstos.

Sobre los modos recomendables de iniciar y mantener un programa de ejercicios, Cruz (1997b) y Weinberg y Gould, (1996a), coinciden en que la actividad en grupo favorece el mantenimiento debido a la aparición de lasos afectivos, de camaradería y compromiso que se generan tras la inclusión al conjunto. Además de ello, se produce un incremento del disfrute de la actividad, derivado del contacto social. Si a todo lo anterior le

añadimos un recurso auditivo como la música, que ha demostrado ser una técnica motivacional por excelencia por su efecto distractor, ya que los participantes dicen percibir menor cansancio y facilidad en la ejecución de una actividad (Cruz, 1997b), entonces haremos de la sesión una grata experiencia. Por consiguiente, los educadores, entrenadores o instructores, deberán promover programas y generar actividades que en la medida de lo posible se lleven a cabo en grupo. Sin embargo, si todo esto no fuera suficiente para incentivar a los jóvenes a integrarse a una actividad física de conjunto, pero desearan ejercitarse por su cuenta, es importante que el educador pueda:

- Enseñar el modo más eficaz de comenzar un programa de ejercicios.
- Ofrecer seguimiento y supervisión a dichos programas.
- Conminar a los jóvenes a que verifiquen junto con ellos los progresos o cambios en el programa.
- Fomentar el ejercicio en casa, enaltecendo su comodidad y demás beneficios.
- Ofrecer variedad y demás alternativas de ejercitación.

Por ultimo, Weinberg y Gould, (1996b), proponen lo que ellos llaman las 11 pautas para la mejora del mantenimiento de la actividad física:

- 1- Cuando los jóvenes estén haciendo las cosas bien, hacerles muchos elogios, darles estímulo, además añadir algunas recompensas como una sonrisa o una palmadita en la espalda.
- 2- Elogiar de forma sincera. Decirle al deportista que lo hizo bien cuando éste sabe que no fue así, transmite la idea de que solo deseamos que se sienta mejor, es bueno reconocer una mala actuación de manera específica y no punitiva.
- 3- Desarrollar expectativas realistas, adecuadas a la edad y nivel de capacidad.
- 4- Premiar el esfuerzo más que el resultado. Si un chico no ha clavado el gol que tanto ha buscado en la portería contraria, es conveniente recompensarlo ya que ha dado su máximo esfuerzo, aunque no se haya logrado el resultado esperado.
- 5- Centrar la atención en la enseñanza y el entrenamiento de destrezas, diseñando entrenamientos que maximicen la participación, incluyendo además, gran cantidad de actividades y destrezas, e instrucciones cortas y sencillas.

- 6- Modificar destrezas y actividades. *Ajustar la actividad al niño y no el niño a la actividad.* Por ejemplo, poner la canasta más abajo de donde se colocan regularmente, hacer obstáculos más pequeños y de un material menos rígido -tubos de PVC- para evitar lesiones, jugar béisbol con pelotas más grandes -pelotas de softball y menos duras, con bates más cortos y menos pesados, etc.
- 7- Modificar las reglas para elevar al máximo la acción, la participación y la motivación. Por ejemplo se puede jugar fútbol como handball. Si se cuenta con un grupo donde haya tanto hombres como mujeres, se puede introducir la regla de que solo las mujeres pueden anotar gol para así facilitar su participación; además para incrementar la acción se pueden introducir dos o más balones. En este mismo juego las pelotas pueden cambiarse por balones medicinales de 1 kilogramo y así, además de todo se ejercita la resistencia y la fuerza.
- 8- Recompensar la técnica correcta, no solamente el resultado. Es importante motivar y reforzar la correcta ejecución independientemente del resultado. Una buena ejecución de clavado en el trampolín de tres metros, una correcta realización de la técnica de pase de vallas, una mejoría notable en la aplicación de tiros libres, la culminación de una tabla gimnástica, la total coordinación de ejercicios aeróbicos; son solo algunos ejemplos que independientemente de los resultados deben de premiarse y reforzarse.
- 9- Cuando se corrigen errores, utilizar un enfoque positivo. El enfoque “tipo sándwich” desarrollado por Weinberg y Gould, (1996b) plantea que cuando un adolescente cometa un error, en primer lugar se debe mencionar aquello que hizo bien, reduciendo así la frustración causada por el error; en segundo lugar brindar información técnica, en un lenguaje sencillo y con pocas palabras, que sirva para corregir el error; y tercero finalizar de una manera positiva con una observación alentadora como “ya saldrá mejor”, “no es nada fácil, pero tu puedes hacerlo”, etc.
- 10- Crear un entorno que reduzca el miedo a intentar nuevas destrezas. En ocasiones el aprendizaje de una nueva destreza motriz o una nueva técnica, puede provocar desconcierto, ante ello tomar medidas de seguridad, discutir con los alumnos sobre la actividad y estar muy pendiente de la ejecución, puede aminorar el temor.

También ayuda, no tolerar la burla en el error, así como, ver los errores como escaños para el éxito.

11- ¡Sea entusiasta, sonría, interactúe y escuche!

### 3.4.2.2 Estrategias para el deporte

En este apartado se describen algunas de las estrategias que favorecen el mantenimiento de pautas de ejercicio en el deporte. Esta separación obedece particularmente al hecho de que la práctica deportiva implica, entre otras cosas, competencia, y ello supone una intervención que aminore los efectos provocados por la “presión” y los efectos psicológicos colaterales que pudieran desencadenar en abandono. Las estrategias están encaminadas a que los entrenadores desarrollen técnicas psicológicas que permitan a sus jugadores antes que nada, disfrutar de su práctica, disminuir el riesgo de abandono y al mismo tiempo mejorar su rendimiento.

#### 3.4.2.2.1 El entrenador

En los grupos deportivos el entrenador cumple importantes papeles: como educador, por que a través de unos principios pedagógicos enseña las particularidades de cada deporte; como estratega, porque planifica la mejor manera de enfrentar la competencia; como psicólogo, porque encuentra la forma más efectiva de motivar a sus atletas; y como fisiólogo, porque planifica el entrenamiento con base en la respuesta del organismo al esfuerzo. A través de su trabajo el entrenador tiene que interactuar con sus atletas y tomar decisiones. Martens y Colbs. (1995d) plantean que una de las decisiones más importantes de todo entrenador es la definición de los objetivos que persigue. Definir si la actividad esta dirigida a tener un equipo ganador, si la actividad sob busca la diversión, o si la actividad solo tiene la intención de ayudar a los jóvenes a realizarse. Independientemente de la decisión tomada, el entrenamiento siempre deberá estar basado en lo que se juzgue conveniente para los atletas, y después, en todo aquello que permita mejorar el rendimiento de los jóvenes. Otra decisión importante tiene que ver con lo que Martens y Colbs, llaman “el estilo de entrenamiento”. Existen tres estilos:

- 1- El estilo autoritario: que se caracteriza por que el entrenador toma todas las decisiones, el atleta simplemente recibe órdenes y como el entrenador “posee todos los conocimientos y experiencia” su papel se reduce a decirle al atleta lo que debe hacer.
- 2- El estilo sumiso: se caracteriza por que el entrenador casi siempre evade tomar decisiones, no da muchas instrucciones, frecuentemente pierde el control del grupo y puede carecer de habilidad para brindar información.
- 3- El estilo cooperativo: los entrenadores que tienen este estilo comparten la toma de decisiones, y sin dejar a un lado su liderazgo, mantienen una relación estrecha con sus atletas para alcanzar los objetivos o metas propuestos.

Un entrenador de éxito debe dejar claro el estilo de entrenador que desea asumir (Martens y Colbs., 1995d). El estilo autoritario y el cooperativo son dos estilos que suelen ser mejor percibidos por los jugadores o atletas. Para Buceta (1995) el estilo autoritario es preferido dentro los deportes de equipo mientras que el estilo democrático es señalado como el más conveniente para los deportes individuales. Con todo, un conocimiento profundo del deporte que se desea enseñar, estar motivado y poseer empatía, son las características más importantes de los buenos entrenadores.

#### 3.4.2.2.2 La comunicación

Cuidar los esquemas de comunicación que se establecen entre el entrenador y sus atletas es una tarea primordial si se quiere tener efectos positivos sobre el mantenimiento. Por ello, el entrenador deberá enfocarse en la mejora de sus facultades de comunicación, por ejemplo, comunicar con un enfoque positivo, técnica ésta, que consiste en reforzar las conductas deseables a través de pequeños elogios o cumplidos e informar sobre las expectativas reales del rendimiento de los atletas. Este enfoque incluye el reconocimiento de que los jóvenes pueden equivocarse. En esa línea, Martens y Colbs, (1995c) afirman que es bueno ser tolerante cuando un joven se equivoca en la realización de una tarea deportiva, ya que esto es parte del proceso de aprendizaje; pero se puede aminorar la carga psicológica

tras el error, si se aportan mensajes ricos en información y se dan instrucciones específicas que le den solución.

Ser coherente también es otra forma de comunicación eficaz. Si se quiere influir y controlar a los atletas será bien visto que todo lo que se diga se lleve a cabo. Sí por ejemplo el entrenador quedo en agasajar de algún modo a sus atletas por ganar un partido importante, tendrá que cumplir su palabra. La coherencia puede verse más claramente en el establecimiento de reglas dentro del equipo; el entrenador será siempre el primero en seguir dichas reglas. Por ejemplo, si queda con sus alumnos de llegar a una hora a la práctica, el entrenador deberá ser siempre el más puntual de todos; si les pide a sus atletas que “no caer en las provocaciones del equipo rival”, el es el primero que no debe perder la cabeza ante los ademanes e insultos de los oponentes.

A pesar de todo, la comunicación se ve truncada debido a que muchos entrenadores son “malos oyentes”. Según Martens y Colbs, (1995b), los entrenadores “están tan ocupados ordenando” que nunca tienen tiempo para escuchar, asumen que lo saben todo y creen que sus atletas no dicen nada que valga la pena ser escuchado. Persistir en esta conducta puede tener efectos nocivos en el grupo, boicots al entrenador al dar una orden, manifestaciones de repudio o descuerdo, desinterés ante una actividad o la búsqueda de llamar la atención por medios poco sanos. Para desarrollar aptitudes de un buen escucha Martens y Colbs, (1995b) sugieren que los entrenadores:

- Reconozcan la necesidad de saber escuchar.
- Presten atención total a lo que dicen sus atletas.
- Durante la escucha, indaguen el significado exacto del mensaje.
- Se abstengan de interrumpir.
- Respeten el derecho que tienen los atletas de compartir sus ideas.
- Repriman el deseo de responder emocionalmente y, al responder lo hagan de la manera más constructiva.
- Pregunten cuando no comprendan algo.

En más sobre este tema, la escucha activa es otro elemento fundamental del proceso de comunicación. Esta consiste en proveer (al emisor del mensaje), de “pruebas” de que se está escuchando lo que se nos dice. Por ejemplo si un atleta comenta que se siente mal cada vez que se acerca una competencia, la escucha activa del entrenador puede consistir en indagar en que consisten las sensaciones de malestar. El entrenador también puede mejorar su comunicación *no* verbal, siendo conciente de lo que su cuerpo expresa a través de sus movimientos, es decir, cuando se comunica algo hay que cuidar más *como* se dice, que lo que se dice (Martens y Colbs, 1995b).

#### 3.4.2.2.3 La competencia

Muchas opiniones, a favor y en contra, se han vertido acerca de cómo la competencia afecta física y psicológicamente a niños y adolescentes. Los detractores de la competencia en edades tempranas sostienen que es nocivo centrar la actividad en torno al logro deportivo. Estos afirman que la competencia provoca en los jóvenes estrés precompetitivo; presión por complacer al entrenador o familiares, una falta de disfrute de la actividad, y todo ello puede traer como consecuencia el abandono. Los defensores por su parte, afirman que la actividad deportiva no puede estar exenta de rivalidad, por tanto, no se puede hablar de efectos nocivos cuando los participantes conocen que los deportes implican competencia; y si existen efectos nocivos, éstos obedecen a desajustes propios de los entrenamientos que la mayoría de las veces pueden corregirse. Con todo, los defensores de la competencia aceptan que una mala planificación del entrenamiento trae como consecuencia efectos psicológicos importantes, que pueden ocasionar problemas de comportamiento o el abandono de la actividad. De cualquier modo, es un hecho que la competencia siempre estará presente en el deporte, ya sea en el de rendimiento o el amateur, y que el énfasis en la victoria tiene efectos dañinos en niños y adolescentes. Por tanto, el trabajo a realizar consiste en aminorar dichos efectos, restando importancia a la victoria y haciendo de la competencia una experiencia placentera (Weinberg y Gould, 1996b). Para lograr este propósito, el psicólogo debe instruir a profesores y entrenadores a que fomenten los sentimientos de autoeficacia y auto confianza en los adolescentes, animándoles a hacer atribuciones apropiadas ante el éxito o el fracaso, y trabajando junto

con los padres, a estructurar la experiencia deportiva de modo que sea vista por los jóvenes como un medio para satisfacer su necesidad de divertirse y sentirse competentes, de tal manera que la ejercitación se convierta en excitante sin llegar a ser amenazante. (Martens y Colbs., 1995c).

Igual importancia tiene el hecho de que los entrenadores sepan ir construyendo en el adolescente una sensación de confianza ante la competencia. Muchos jóvenes que se inician en un deporte, la mayoría de veces teme a la primera competencia. Forzar o presionar al atleta a que intervenga en una competencia puede ser contraproducente. Los efectos de una intervención prematura traen como consecuencia temor al fracaso, pérdida de la confianza en sí mismo, y el subsiguiente abandono. Lo ideal es ir introduciendo al atleta en competencias de iniciación, organizar entrenamientos de donde haya cierta rivalidad (formar equipo de relevos, ver quien salta más alto o llega primero, encesta más o mete más goles, etc.), y promover encuentros entre novatos siempre en un ambiente de juego.

#### 4.4.2.2.4 El aprendizaje de la destreza motriz

Para Martens y Colbs, (1995c), la principal motivación de los atletas jóvenes por realizar ejercicio es la diversión y la sensación de sentirse competentes. En los deportes, el correcto aprendizaje de las destrezas motrices depende en gran medida de que el entrenador brinde a sus atletas un ambiente estimulante de entrenamiento que los haga sentirse capaces. El entrenador que logre desarrollar un ambiente propicio, podrá observar que las destrezas deportivas de sus alumnos son aprendidas más rápidamente, logran automatizarlas y logran convertirlas en hábitos que los llevan al perfeccionamiento aun en las situaciones más difíciles de la competencia. Además, el correcto aprendizaje adquirido en condiciones favorables, trae consigo disfrute y una actitud positiva hacia la actividad, que de paso, favorece el mantenimiento. Sin embargo, muchas sesiones de entrenamiento carecen de estos componentes y las destrezas deportivas son enseñadas bajo condiciones de estrés, monotonía y confusión, mismas que derivan en una actitud negativa de la actividad deportiva y provocan la deserción (Oxendine, 1985).



Para disminuir los efectos de una deficiente enseñanza de las destrezas, el entrenador deberá ante todo procurar ser un buen *profesor*. Con las habilidades y principios pedagógicos de un buen profesor, el entrenador será capaz de ofrecer retroalimentación, detectar errores de ejecución, analizar un movimiento, reforzar la mejora de la ejecución, ofrecer propuestas claras como solución y por consiguiente, dedicar entrenamientos ricos en datos relevantes y estimulación. Para lograrlo, los entrenadores deben ser conocedores expertos del *proceso de aprendizaje*.

Para Oxendine, (1985), el aprendizaje de una destreza motriz pone en juego un proceso tanto físico, como mental. Desde las destrezas más simples, como caminar o correr, hasta las más complejas como andar en bicicleta o pasar una valla, requieren de la coordinación y armonía de ambas capacidades. En el aprendizaje existen tres fases del aprendizaje motriz, (Oxendine, 1985), estas son:

- *La fase cognitiva*: donde el sujeto obtiene información y toma conciencia del tipo de ejecución del movimiento que debe realizar.
- *La fase asociativa*: también conocida como fase práctica a de fijación, referente a la puesta en marcha de la destreza motriz hasta su completo dominio.
- *La fase automática*: donde el aprendizaje de la destreza llega a un punto de perfeccionamiento tal, que se convierte en hábito.

Este proceso de tres fases se da al cabo de mucha práctica y en ocasiones lleva años adquirir la perfección. Los entrenadores que deseen que sus atletas desarrollen o incorporen nuevas destrezas a su repertorio de ejercicios, deben tomar en cuenta este proceso, coordinando y enlazando cada una de las fases de aprendizaje, con base en los requerimientos de la actividad y el proceso del entrenamiento de cada uno de sus atletas.

Por otro lado, en el proceso de aprendizaje, el feedback eficaz (información de la calidad de la ejecución), favorece el control y desarrollo del aprendizaje. Existen dos tipos de feedback, el intrínseco y el extrínseco. En el primer caso, el atleta recibe información de su ejecución a través de la misma práctica, por ejemplo, cuando logra o no, salvar la varilla en el salto de altura; en el segundo caso recibe información de su ejecución a través de un

medio externo (video, cronometro, entrenador). El entrenador sin embargo, es el medio mas importante de obtención de feedback exterior, dado que los atletas no siempre se ven a sí mismos y por tanto no pueden auto-corregirse. Si el entrenador desea contrarrestar los efectos de una deficiente ejecución, con el empleo de feedback se pueden corregir aquellos movimientos que dificultan la técnica correcta. Para este fin, el entrenador puede hacer uso de ideas originales y creativas, por ejemplo, colocar unos huevos en cada mano de los corredores de velocidad para mejorar su técnica de braceo. Esta técnica permite que el atleta mantenga relajado el tranco y los brazos. La presión ejercida funciona de feedback sobre la ejecución de la actividad.

Por otra parte, uno de los efectos causantes de abandono de la práctica deportiva derivado de las sesiones de entrenamiento es la *inhibición*, caracterizado particularmente por una reducción del rendimiento de la tarea. Este fenómeno es ocasionado, entre otras cosas, por la ejecución repetitiva de una misma actividad, (Oxendine, 1985). Para disminuir este efecto se recomienda que la actividad tenga pausas, variantes en el tipo de ejercicio y entrenamientos cortos. Un problema similar se observa con los entrenamientos prolongados, éstos provocan una baja de rendimiento que no siempre va ligada a la fatiga, sino a un cansancio a nivel de sistema nervioso a causa de la inhibición. En este caso es recomendable que los entrenamientos se lleven a cabo con la menor carga psicológica; para ello, la enseñanza de nuevas destrezas debe realizarse durante los primeros minutos de una sesión de entrenamiento. También contribuyen a este objetivo el diseño de prácticas libres de monotonía y repetición. En el mismo ámbito, Martens y Colbs, (1995a) proponen que el modo más efectivo de hacer que los atletas se muestren estimulados para realizar una tarea es ajustando la dificultad de la habilidad a la del atleta, todo a través de una gran cantidad de actividades, manteniendo a todos los jugadores activos y evitando dar muchas instrucciones y/o evaluando a los atletas.

El modo de presentar el material de aprendizaje es un factor importante que influye en el nivel de aprendizaje (Oxendine, 1985). En este contexto se proponen dos métodos: el aprendizaje total y el aprendizaje parcial. El primero centra la atención del aprendizaje en la ejecución global de la tarea; el aprendizaje parcial se basa en un tipo de ejecución

fraccionado o en partes. Ambos tienen ventajas y desventajas, lo óptimo es utilizarlas por igual según las necesidades pedagógicas que requiera la tarea, por ejemplo el aprendizaje global puede emplearse en los cursos de iniciación deportiva o como medio para enlazar una serie de ejercicios o la introducción a una nueva destreza. El aprendizaje parcial es más eficaz en la enseñanza de destrezas complejas o difíciles como los giros en los clavados, la salida de velocidad o el tiro a la canasta.

Ahora bien, hoy en día en casi todos los entrenamientos de los deportes, la mayor parte del tiempo de entrenamiento se dedica a la preparación física, marginando así a la preparación mental. Los estudios han comprobado que el aprendizaje de la destreza motriz mejora con el solo hecho de evocarla; en consecuencia, si la ejercitación mental y psíquica actúan de manera conjunta superarán cualquier entrenamiento extenuante. Muchos entrenadores sin embargo, insisten en diseñar sus entrenamientos solo con la ejecución de ejercicios físicos. No obstante, la ejercitación mental se da aun sin la instrucción formal; al parecer todos los deportistas parecen dedicar algún tipo de pensamiento ante una ejecución próxima (Oxendine, 1985). Por ejemplo, un tenista a punto del saque, planea donde quiere colocar su pelota; un jugador de voleibol parece dedicar unos instantes a la ejecución mental del saque para que este sea lo más incomodo para el equipo adversario. El ensayo mental de una destreza motriz beneficia su aprendizaje; el repaso imaginado de un movimiento previo a su ejecución, mejora su eficacia y este procedimiento facilita la concentración requerida para la competencia. El ensayo mental por tanto, es una técnica que debe ejercitarse y dársele un espacio para su puesta en marcha durante los entrenamientos. Es por todo lo anterior que los entrenadores deben considerar las ventajas de esta técnica, desarrollando prácticas que incluyan el entrenamiento mental como una herramienta estratégica.

Los entrenadores también pueden beneficiarse de la transferencia de destrezas motrices aprendidas de otros deportes o ejecuciones, para que sean ajustadas en el desarrollo de nuevas habilidades en sus disciplinas. Tal es el caso del swing en el béisbol, que bien puede adaptarse al golpe en el Golf; el remate con el pie de fútbol soccer, al gol de

campo en fútbol americano; el lanzamiento en béisbol, al lanzamiento de jabalina, etcétera (Oxendine, 1985).

Por último, según Martens y Colbs, (1995a), para que las personas se sientan motivadas en el aprendizaje de nuevas destrezas, éstas deben contener un grado de dificultad suficientemente difícil y compleja para que signifique un reto, pero al mismo tiempo lo suficientemente sencilla para que sea ejecutada sin problemas.

#### 4.4.2.2.5 Refuerzo positivo

Para eliminar la posibilidad de errores y fortalecer el desarrollo del aprendizaje de nuevas destrezas durante los entrenamientos o las competencias, los entrenadores han desarrollado tácticas de entrenamiento a partir del llamado control aversivo, sometiendo a los atletas a castigos cuando cometen errores. Parten del supuesto de que si los jugadores temen al error (y por tanto al castigo que les precede), entonces harán bien las cosas, (Smith, 1985). Sin embargo, aunque está comprobado que el castigo y la crítica pueden eliminar algunas conductas indeseables, está claro también que el castigo, en el caso particular de las actividades deportivas, tiene efectos colaterales que pueden derivar en bajo rendimiento o abandono. Así, el jugador que es sometido a castigo cuando falla presentará entre otras secuelas: miedo ante el fracaso, la visión de que la competencia representa una amenaza y no un reto, disminución del factor disfrute, y una pérdida de la motivación para seguirse ejercitando. El empleo del castigo también puede contribuir a crear situaciones de resentimiento y hostilidad hacia el entrenador o sus compañeros que hacen desagradable la práctica.

Una alternativa viable para disminuir los efectos del control y el uso del castigo en competencias y entrenamientos, es la que Smith llama, *aproximación positiva*; dirigida a fortalecer las conductas deseables a través del refuerzo y la instrucción técnica. Con esta técnica los errores son vistos como “escalones hacia el logro”. Con ello también, se estimula la creación de un ambiente positivo en las prácticas, se fortalecen las relaciones

entre entrenadores y atletas, y el grupo logra consolidar la cohesión y la diversión en el equipo.

Como es sabido, el refuerzo incrementa la probabilidad de que se presente una conducta (más encestes de tiro libre, por ejemplo). El entrenador debe encontrar un reforzador adecuado para cada deportista y aplicarlo tan pronto se presente la conducta deseada. El elogio, la sonrisa, el aplauso o el contacto físico (palmada el hombro), entre otros tipos de refuerzo, deben ser tomados en cuenta en la selección del reforzador que mejor se adapte a cada atleta. En la búsqueda del refuerzo idóneo para cada deportista deben ser tomadas en cuenta las preferencias del atleta, así como la combinación de distintos modos de refuerzo a fin de encontrar el aliciente más eficaz, el psicólogo puede ayudar en esta tarea. Acto seguido, los refuerzos deberán ser suministrados en situaciones donde el jugador haya realizado una buena ejecución. Será conveniente que el entrenador tenga claro que conducta específica desea incrementar (el correcto libramiento de la valla, mayor número de ponches por parte de un pitcher, la reducción de la marca personal en los cien metros estilo libre, etc.), y al mismo tiempo que refuerza la ejecución de la conducta, puede proporcionar feedback, describiendo al atleta el modo en que realizó su ejecución. Por ejemplo, un portero que en un lance espectacular atajó un balón dirigido directamente a gol, se le puede decir algo como “¡muy bien muchacho, ese lance sobre tú lado derecho y la buena estirada de tus brazos, estuvieron excelentes!”. Martens y Colbs, (1995b) mencionan un estudio donde se observó a un entrenador de baloncesto de una preparatoria de UCLA. Las conclusiones de la observación reportaron que del total de los mensajes del entrenador a sus jugadores, 75% eran instrucciones específicas, 12% incitaban a moverse, 7% eran elogios y 6% eran regaños. Estos autores sugieren no evaluar a los propios atletas, sino a sus comportamientos, por ejemplo, cuando un jugador ha cometido un error táctico, decirle algo como: “esta fue una decisión equivocada”, limitando así el comentario a la propia conducta.

Con todo, el empleo de refuerzo ha demostrado tener mejores resultados durante el aprendizaje de destrezas nuevas o complejas. Aquí también es indispensable que el entrenador tenga claro que conductas desea que se aprendan. Ante el aprendizaje de una

destreza compleja, el entrenador puede descomponerla a su vez en subdestrezas. Acto seguido, ir introduciendo al atleta en la ejecución de la destreza, reforzando cada paso que se aproxime más a la ejecución correcta, y así, hasta ir armando toda la ejecución completa. Este proceso, mejor conocido en psicología como “moldeamiento”, permite también ir aprendiendo destrezas nuevas que de otro modo serían más difíciles de formar. En los entrenamientos, la aplicación de reforzamiento debe emplearse en la etapa de aprendizaje de forma continua. Una vez aprendida la destreza, se debe optar por reforzar de tiempo en tiempo, únicamente como medio para mantener esa ejecución.

El refuerzo positivo en el deporte también puede suministrarse si el propósito es disminuir problemas de conducta en el equipo, reforzando las conductas que contribuyan a mejorar la cohesión del equipo como: el trabajo en equipo, el apoyo entre jugadores y/o el juego limpio (fair play). Reforzar el esfuerzo más que el resultado, puede tener excelentes consecuencias. El esfuerzo es el elemento más importante que hay que gratificar, Smith lo expresa así: “si los jugadores han tenido una buena instrucción técnica, están liberados del miedo al fracaso y se están esforzando al máximo, entonces el triunfo y la ejecución cobran importancia para ellos” (Smith, 1985, p. 85).

Por último, el feedback ha demostrado ser una herramienta eficaz. Es capaz de comunicar el mensaje sobre si se han logrado cumplir los objetivos del entrenador. El feedback, también puede contribuir a que un deportista que no está satisfecho con su nivel de ejecución encuentre en la información sobre su rendimiento, la motivación que necesita para mejorar. Otro tipo de feedback que funciona como motivador adyacente, es el establecimiento de metas. La proximidad o lejanía de la meta funciona como aliciente para el logro de ésta.

De este modo, el feedback tiene efectos tanto motivacionales como instruccionales y ayuda a dirigir la conducta aportando información sobre el objetivo al que se desea llegar, el nivel de precisión de la destreza y el nivel habitual de dicha destreza.

Para medir la ejecución de un programa de reforzamiento a través de feedback, se deberán operativizar las destrezas (número de ponches por parte de un pitcher, independientemente del resultado). La evaluación puede hacerse de forma global o específica. Con esta evaluación se refuerzan las conductas deseadas y se focaliza la atención de los jugadores hacia lo que se deben hacer. Por ejemplo, pueden llevarse a cabo mediciones del número de tiros erróneos en el básquetbol. También funciona como feedback, descontar los errores de los aciertos (Smith, 1985).

#### 4.4.2.2.6 La profecía autocumplida

Las expectativas que el entrenador desarrolla acerca de las habilidades de sus atletas durante el inicio de una temporada pueden servir como profecías autocumplidas (Sternberg, 1985 y Martens y Colbs, 1995c). Para la teoría de la profecía autocumplida, llevada al ámbito deportivo, esta se cumple en cuatro pasos:

*Primero.* Siempre que comienza una temporada la mayoría de los entrenadores genera una serie de expectativas sobre el rendimiento de cada uno de sus atletas. Estas primeras impresiones son elaboradas con información sobre el status socioeconómico, el sexo, el tamaño corporal y las puntuaciones obtenidas en las pruebas de capacidad física. Otras fuentes de información que los entrenadores emplean son, el rendimiento pasado o vida deportiva, así como el modo de comportarse en situaciones como la adaptación al grupo, la respuesta a las críticas, la interacción con los compañeros, la valoración que tienen otros entrenadores del atleta, etcétera. Los entrenadores pueden enriquecer sus expectativas, dependiendo de la diversidad de medios que empleen para este fin. En este sentido, el juicio del entrenador puede ser acertado o no, todo depende de los instrumentos que emplee para allegarse información sobre el rendimiento futuro de sus atletas. A menor número de instrumentos, el entrenador se verá tentado a basar sus primeras impresiones en simples corazonadas.

*Segundo-* Para Sternberg, (1985), la expectativa que el entrenador formula de cada atleta al inicio de la temporada puede afectar el trato que le proporcione a cada uno de ellos. El entrenador Pigmalion, nombre con que Sternberg denomina al entrenador que administra

un trato diferencial a cada uno de sus atletas, basado en las expectativas generadas al inicio de la temporada, durante los entrenamientos y la competencia. Este trato diferencial se caracteriza por:

- La frecuencia y calidad de las interacciones que proporciona a los atletas.
- La cantidad y calidad de instrucción que brinda a cada deportista.
- La frecuencia y tipo de feedback de la ejecución que cada deportista recibe.

En el caso de la frecuencia y calidad de las interacciones atleta-entrenador, el trato diferencial se caracteriza por un bajo interés del entrenador por iniciar o mantener un contacto interpersonal con los atletas considerados menos capaces. En cuanto a la calidad de la interacción, un entrenador Pigmalion tenderá a ofrecer un mayor acercamiento a los jugadores de alta expectativa, proporcionándoles mayor número de instrucciones y estímulos, mientras que un trato muy diferente recibirían los atletas de menor expectativa.

Mayor impacto puede tener el trato diferencial en la cantidad y calidad de la instrucción dirigida a los atletas de baja expectativa. Este trato se caracteriza por la tendencia a reducir la cantidad de material de aprendizaje y/o destrezas que deben aprender estos deportistas. Además, el entrenador puede desistir de brindar ayuda o darse por vencido fácilmente ante las primeras fallas en el aprendizaje de nuevas y/o difíciles destrezas.

Otro factor de trato diferencial tiene que ver con el tipo y frecuencia de feedback que el entrenador proporciona a los jugadores. Un entrenador Pigmalion, ofrecerá menor refuerzo a los atletas de baja expectativa y proporcionará feedback insuficiente ante una buena o mala ejecución. Así, ante una falla los atletas de baja expectativa pueden recibir algún tipo de estímulo como: ¡échale ganas muchacho!, pero no recibirán información técnica acerca de cómo mejorar su actuación.

*Tercero-* Lo que sigue en este proceso es la afectación del deportista tanto en su nivel de ejecución como en su estado psicológico tras el trato sesgado del entrenador. La presencia o ausencia de feedback durante los entrenamientos o competencias que los



entrenadores proporcionan a cada uno de sus deportistas incide en su autoconcepto debido a que con su comportamiento les comunica lo competentes que pueden llegar a ser. Algo parecido sucede con el número y la frecuencia de la instrucción correctiva que el entrenador provee ante una mala ejecución. Este acto puede indicar a los atletas lo habilidosos que el entrenador considera que son. Los entrenadores Pigmalion, también suelen comunicar sus creencias sobre la capacidad de los atletas de baja expectativa mediante la atribución. Por ejemplo, las buenas actuaciones de los atletas de alta expectativa son atribuidas a la destreza y capacidad con la que están provistos, mientras que las buenas actuaciones de los jugadores de baja expectativa serían atribuidas a la suerte o a las fallas de los contrarios.

En ese orden de ideas, Martens y Colbs, (1995a) afirman que algunos jóvenes temen a los deportes porque creen que su nivel de ejecución determina su propio valor como atletas; de este modo, aprenden a *temer al fracaso* porque los errores y omisiones son falsamente interpretados como fallas y no como parte del proceso de aprendizaje. La presión por la competencia puede hacer que los jóvenes formulen metas ilusorias sobre su propio rendimiento y ello los lleva a decepcionarse de su actuación. Los atletas *orientados al éxito* ven la victoria como una consecuencia de su capacidad, y las fallas, como consecuencia de un esfuerzo insuficiente. Por el contrario, los atletas *orientados al fracaso* ven las fallas como una falta de capacidad y cuando logran la victoria lo atribuyen a la suerte. En resumen, este tipo de atribución y los otros tipos de trato diferenciado merman el sentido de competencia y posibilidades de desarrollo de los deportistas considerados poco habilidosos.

*Cuarto-* Completa el ciclo de la profecía autocumplida la confirmación de que las expectativas del entrenador eran ciertas. Dicho de otro modo, cuando el comportamiento y la ejecución del atleta (afectado por el trato diferenciado del entrenador) se ajusta a la expectativa inicial de éste último, refuerza la creencia de que su juicio es inequívoco y por consiguiente, el entrenador tenderá a seguir elaborando expectativas con poco sustento en futuros atletas, repitiendo el ciclo.

Es importante sin embargo, señalar que no en todos los entrenadores se observan conductas de profecía autocumplida. No todos los atletas permiten que las expectativas del

entrenador afecten su actuación o su autoconcepto. En algunos casos los deportistas que no se ven favorecidos con el feedback evaluador de su entrenador, buscan otros medios que les brinden esta información.

Para Sternberg, (1985), si se quieren disminuir los estragos de la profecía autocumplida, los entrenadores:

- Deben determinar y ampliar las fuentes que les proveen de información sobre cada uno de sus atletas al inicio de la temporada, empleando medios como los test de condición física o de ejecución, que son más objetivos.
- Deben ser concientes de que sus expectativas iniciales sobre el rendimiento de sus atletas pueden no ser exactas, por ello es importante realizar evaluaciones periódicas a lo largo de toda la temporada.
- Deben estar al corriente del tiempo que dedican sus atletas al aprendizaje de nuevas destrezas y a aquellas actividades no relacionadas con este aprendizaje; pueden apoyarse para esta tarea en observadores externos.
- El aprendizaje de destrezas deportivas requiere de tiempo y la asignación de actividades instruccionales; por ello, cuando un entrenador haya observado que algunos de sus atletas son menos habilidosos que otros, debe proporcionar instrucciones que lleven a estos deportistas a mejorar sus destrezas a través de la descomposición de la destreza, el empleo de ayudas de ejecución, y/o dedicarle tiempo extra al atleta después de terminado el tiempo habitual de entrenamiento.
- El entrenador debe insistir en la mejora de la ejecución de la destreza como medio de evaluación y refuerzo de los atletas. Si el entrenador sabe transmitir a sus atletas que todos ellos son capaces de mejorar sus habilites de ejecución, entonces será capaz de mejorar el rendimiento, de fortalecer la seguridad y la confianza del atleta y además, favorecerá el mantenimiento y disfrute de todos y cada uno de sus deportistas.

A continuación se presenta una lista de estrategias que aminoran los efectos de la competencia, fortalecen la relación atleta-entrenador, y particularmente favorecen el mantenimiento en la actividad deportiva, estas son:

- Recompensar las jugadas correctas, así como el esfuerzo.

- Dar ánimos y sobre todo instrucciones técnicas certeras ante los errores.
- Transmitir las instrucciones técnicas en forma positiva.
- Utilizar el castigo y las instrucciones punitivas lo menos posible.
- Establecer objetivos para mejorar las destrezas deportivas, más que para obtener resultados.
- Mejorar la comunicación y las interacciones en el entrenamiento y las competencias.
- Ser conscientes de que los entrenamientos para adultos no son adecuados para los niños o los adolescentes.
- Mantener a los padres de los atletas al tanto de los objetivos del entrenamiento y tener reuniones periódicas con ellos.
- Recompensar la asistencia y la participación, llevando un registro para alentar la participación en tiempos prolongados (por ejemplo poner una estrellita en un tablero), los incentivos adicionales han de administrarse a lo largo de todo el programa.
- Reforzar el éxito por medio de un elogio verbal, sincero y espontáneo, pudiendo utilizarse también las recompensas materiales.
- Premiar la ejecución y no el desenlace.
- Premiar los pequeños logros que conducen al objetivo final.
- Recompensar también, el aprendizaje y la puesta en marcha de las normas del equipo.
- Premiar a un joven frecuentemente cuando se encuentra aprendiendo una habilidad nueva.
- Premiar ocasionalmente siempre ya que la habilidad haya sido dominada.
- Premiar tan pronto como sea posible siempre que haya evidencia de que se realizó una ejecución correcta o una razonable aproximación.
- Enseñar a los atletas que la recompensa intrínseca tiene un valor superior al de las recompensas extrínsecas
- Ignorar la mala conducta de los atletas que quieren llamar la atención (extinción) enseñándoles que la conducta inaceptable carece de valor y no lleva a ninguna parte.
- Enseñar a los atletas a alcanzar metas de ejecución personales.

En suma, si los profesores consiguen que sus programas sean agradables, proporcionen satisfacción y resulten prácticos para sus alumnos, la actividad bien puede

competir con cualquier otra actividad de ocio. Además, si los profesores son amables y profesionales y logran que los participantes se sientan únicos y cómodos, bien pueden suplir cualquier carencia en sus instalaciones (Weinberg y Gould, 1996a).

Por último, existe una correspondencia entre el incremento en la adhesión y el mantenimiento en la actividad física, y la mejora de las condiciones laborales de los profesionales del deporte. A mayor incremento de usuarios que se ejercitan, mayores posibilidades de incrementar las posibilidades de desarrollo de estos profesionales.

#### 4.5 EL PAPEL DEL PSICÓLOGO CON LOS PADRES DE LOS DEPORTISTAS

*“Gloria era una niña de 10 años. Como muchas niñas de su edad, juega y se divierte corriendo y brincando de aquí allá. Ella practica el atletismo desde hace dos años. Su entrenamiento consiste en ejercicios de calentamiento, juegos predeportivos y ejercicios de iniciación a la técnica de la carrera, entre otros. Su padre, un atleta retirado que practicaba los 800 metros planos, como todo padre orgulloso del talento de su hija, la impulsa y la motiva. Sin embargo también se le ve constantemente regañando a Gloria cuando su desempeño es pobre. Supervisa y da gritos desde fuera de la pista lo que le ocasiona confusión cuando su entrenador le pide otra cosa. Gloria tiene talento y carácter, pero la actitud de su padre pueden echar a perder su futuro como deportista”.*

HPG

Si una de las tareas importantes del psicólogo en el deporte es la intervención con los entrenadores, desde mi punto de vista, la tarea que le sigue en importancia es la intervención con los padres. Esta intervención es fundamental en las tareas de iniciación y mantenimiento de la actividad física y el deporte. Según Smoll, (1985) entre los muchos efectos positivos de la práctica deportiva se encuentra la unidad familiar. Es por ello que entrenadores, padres de familia y deportistas deberían formar parte de un equipo que trabaja conjuntamente en el logro de metas comunes. Por lo mismo, es importante alentar a los padres a que se involucren en los distintos ámbitos del deporte de sus hijos como parte de la educación que les proveen.

La labor del psicólogo en este terreno contempla en primer lugar, la asesoría y capacitación de los profesionales del deporte acerca del papel que juegan los padres, y en el modo más efectivo de sacar provecho de su participación. En segundo lugar, el psicólogo

trabaja con los padres de familia, asesorándolos y concientizándolos acerca de la responsabilidad que asumen cuando aprueban que sus hijos practiquen una actividad física o deportiva (ver tabla 3.4). La importancia del papel que juegan los padres en la actividad física surge del análisis del denominado “triángulo deportivo”, compuesto por el entrenador, el deportista y los padres (Smoll, 1985 y Cruz, 1997b), y que constituyen un aspecto natural en los deportes juveniles. El acierto del entrenador en su trato con los tutores puede ser significativo en la consecución de objetivos de los programas de ejercitación.

**Tabla 3.4 Tareas del psicólogo con los padres de familia**

INICIACIÓN	O	A	MANTENIMIENTO	O	A	C
Orienta y asesora a los padres la importancia de que sus hijos realicen ejercicio	X	X	Asesora y capacita a los entrenadores y educadores físicos sobre los tipos de padres a los que se pueden enfrentar		X	X
Orienta y asesora a los padres sobre los medios más efectivos de promover el inicio de la práctica deportiva de sus hijos	X	X	Asesora y capacita a los entrenadores y educadores físicos sobre los medios más efectivos para enfrentar a padres problemáticos		X	X
Orienta y asesora a los padres sobre el modo de brindar información a sus hijos sobre los deportes, que les permita tomar una decisión acertada	X	X	Orienta y asesora a los padres sobre el papel que juegan dentro del llamado “triángulo deportivo” y como pueden coadyuvar al desarrollo deportivo de sus hijos	X	X	

O = orientar, A = asesorar, C = capacitar

Como afirma Cruz, (1997b), con el asesoramiento a padres y entrenadores se logra:

- Mejorar la comunicación entre los tres elementos de la práctica deportiva o triángulo deportivo (entrenadores, deportistas y padres de familia).
- Desarrollar una cultura del deporte.
- Evitar la presión por los resultados de parte de los padres y de este modo, contribuir a la disminución de síntomas de estrés y otros males derivados de la práctica deportiva

Ahora bien, tal como señala Smoll, (1985), muchos padres contribuyen eficazmente en las actividades de los programas del deporte juvenil; desafortunadamente, algunos padres llegan a tener efectos negativos en el grupo. Los padres problemáticos, como los

muy desinteresados o excesivamente preocupados por la práctica deportiva de sus hijos, son minoría frente a los padres cooperadores (Cruz, 1997b).

Cruz, (1997b) y Smoll, (1985), coinciden en que las tareas más importantes que tienen los padres con sus hijos dentro de la actividad física y el deporte son:

- Favorecer la participación deportiva de niños y jóvenes.
- Informar a sus hijos sobre las diferentes posibilidades de ejercitación que tiene el deporte y la actividad física.
- Animar a sus hijos a practicar un deporte o actividad física, sin presionarlos, amenazarlos o chantajearlos.
- Conseguir que sus hijos tengan una razón para participar en los deportes, pero también para no practicarlos.
- Respetar su decisión.
- Actuar como modelos.

Los padres deben ser concientes que la práctica deportiva es extracurricular; eso significa que podrá ser realizada fuera del horario de clases de la escuela, incluso fuera de ésta, lo que implica tiempo para trasladarse al área de práctica, recursos, y delegar en otra persona (el educador o el entrenador) la integridad de sus hijos. Los padres también, pueden ayudar a sus hijos a decidirse sobre el deporte o actividad que pueden practicar; exponiéndoles las ventajas, beneficios y compromisos que contraen al escoger una actividad, creándoles conciencia de las consecuencias de su decisión.

El principio: “cada niño es importante y es diferente”, debe ser empleado por los padres para ayudar a sus hijos en la elección del deporte. Basados en este principio, en la elección de un deporte se deben tomar en cuenta: las características del niño (edad, condición física, nivel de confianza); las características del deporte (individual, de conjunto, competitivo, recreativo); la calidad educativa de entrenadores y monitores; y algunas consideraciones prácticas como la distancia al centro deportivo, tiempo y tipo de entrenamiento, costo, viajes, uniformes, entre otros.

Pero la tarea de los padres no culmina con la elección de un deporte, además de ello; los padres deben asegurarse que la práctica deportiva de sus hijos posea un contenido saludable, que haga énfasis en la diversión y el esfuerzo, y carezca en lo posible de presión por los resultados. Del mismo modo, los padres deben cerciorarse que el aprendizaje de la técnica y la táctica estén impartidos con base en la diversión, en principios de deportividad y juego limpio. Por último, Cruz, (1997b) recomienda que los padres asistan cada vez que puedan a los entrenamientos y competencias de los jóvenes; con ello pueden comprobar el progreso de sus hijos, apoyarlos y colaborar de algún modo en las actividades del club.

#### 4.5.1 Padres problemáticos

Padres y entrenadores juegan un rol educativo muy importante sobre los deportistas jóvenes. Mediante la sana convivencia en el deporte, padres y entrenadores enseñan a los jóvenes valores positivos como la deportividad, el juego limpio, perseverancia, disciplina entre otros. En los diferentes escenarios deportivos la disputa por el triunfo puede generar situaciones muchas veces alejados de los valores arriba mencionados. Al respecto, Smoll, (1985), considera que en la actividad deportiva de competencia, tanto padres como entrenadores deben convencerse antes que nada, que los jóvenes deportistas nunca deben considerarse perdedores mientras hayan dado su máximo esfuerzo. A pesar de esta advertencia, algunos padres llegan a ser fuente de estrés para sus hijos.

Muchas veces esto sucede cuando los padres se identifican mucho con las actuaciones deportivas de sus hijos; haciendo de éstos últimos “una prolongación de si mismos”. Estos padres ven en las actuaciones de sus hijos su propio valor u autoconcepto. Surgen así los padres frustrados que buscan obtener éxito a través de sus hijos y frecuentemente se les ve presionándolos a obtener mejores resultados de sus actuaciones. También se dan los casos de padres que siendo muy sobresalientes en el deporte, desean emular sus triunfos a través de sus hijos; pero si éstos no logran el mismo rendimiento, suelen relegarlos y disminuirles su apoyo (Smoll, 1985). Estos padres tienen un comportamiento inadecuado durante los entrenamientos o los encuentros atléticos e influyen de manera negativa en el rendimiento y la diversión de los deportistas. Para Smoll, (1985) existen cinco tipos de *padres*

*problemáticos*; su conocimiento puede ayudar a encontrar el modo de contrarrestar su efecto negativo en el equipo. Se describen brevemente a continuación:

- 1- *Padres excesivamente críticos*: a estos padres se les ve frecuentemente regañando, difícilmente pronuncian una palabra de aliento, no expresan confianza y casi nunca están satisfechos con la actuación de sus hijos. Se recomienda que el entrenador se entreviste con él y lo conmine a dejar de relacionar el éxito o el fracaso de sus hijos con el suyo propio. Debe hacerle ver que la crítica constante causa estrés en los chicos, provoca errores de ejecución y hace de la competencia una situación desagradable. Los padres deben comprender que el mejor modo de ayudar a sus hijos en las competencias es proveerles de elogios y ánimos.
- 2- *Padres desinteresados*: estos padres se caracterizan por su nulo interés por las actividades deportivas de sus hijos y por que casi nunca se presentan a sus competencias. A estos padres el entrenador o el psicólogo les debe orientar sobre el importante valor formativo que representa el deporte y la actividad física, y los muchos beneficios derivados de su práctica; haciendo énfasis en lo perjudicial que para los jóvenes significa el desinterés o una actitud negativa hacia el deporte.
- 3- *Padres vociferantes*: estos padres emplean toda gama de insultos y groserías para ofender a los jugadores y entrenadores del equipo contrario y los árbitros. Ante este hecho, es conveniente que los entrenadores no entren en discusiones estériles con estos ellos durante el desarrollo de la competencia. Debe esperar hasta el medio tiempo o aprovechar un espacio libre para entablar una plática con él y conminarlo a dejar esa actitud. Otra alternativa es pedirle que realice una labor dentro del equipo para mantenerlo ocupado, pero en caso de reincidencia se puede pedir la ayuda a los árbitros.
- 4- *Padres entrenadores*: estos padres frecuentemente asumen el papel de entrenadores y dan instrucciones a los jugadores, contradiciendo o boicoteando las órdenes del entrenador durante los encuentros. De igual manera que los padres vociferantes, se recomienda no increparles durante la competencia. Debe buscarse un tiempo para hacerle ver lo perjudicial que resulta su conducta para los atletas, ya que solo logra confundirlos y los saca de su concentración. En este caso el entrenador debe dejar bien claro quien es el que manda en el equipo.



5- *Padres sobreprotectores*: estos padres se caracterizan por su angustia y comentarios ante las competencias de sus hijos. Amenazan con sacarlos de la práctica sino se les da una garantía que aleje a sus hijos de todo peligro. Con estos padres se debe trabajar en la disminución de ese miedo, que la mayoría de las veces esta sostenido en una serie de mitos acerca del deporte. Estos mitos se pueden contrarrestar suministrado información acerca de las medidas de seguridad que existen dentro del equipo, hablando de la buena preparación de los chicos, lo cual reduce las probabilidades de alguna lesión de gravedad y haciendo énfasis en las bondades de la práctica deportiva.

Cruz, (1997b) por su parte, recomienda que para reducir los efectos de la mala conducta de algunos padres durante las competencias:

- Los padres permanezcan en la zona de espectadores.
- No emitan críticas o instrucciones a sus hijos.
- No emitan juicios o comentarios sobre los adversarios o los árbitros.
- No interfieran en el trabajo del entrenador

En la misma línea, Cruz, (1997b) afirma que el entrenador debe estar capacitado para neutralizar el efecto de un padre o padres problemáticos; así como dejarles claro que los programas de deporte juvenil no están diseñados para los adultos y que por lo tanto los entrenamientos corresponden a ese nivel de desarrollo. Por ultimo, los padres deben aceptar que el entrenador es la máxima autoridad; que los triunfos o fracasos son solo de sus hijos, y que deben ser muy comprensivos en aceptar el modo en que los jóvenes expresan su frustración tras la derrota.

#### 4.5.2 La entrevista con los padres

Por otra parte, Martens y cols., (1995e) señalan que la clave para conseguir que los padres colaboren y aprecien el esfuerzo del entrenador, consiste en hablarles del programa deportivo y contestar sus inquietudes. Así mismo, para Smoll, (1985) y Martens y cols., (1995e) es recomendable programar una entrevista entre padres y entrenadores durante la

pretemporada con el fin de evitar experiencias desagradables durante los entrenamientos o las competencias. El objetivo que debe perseguir la entrevista será la de mejorar la comprensión de los padres acerca de los deportes juveniles. La entrevista debe regirse por los siguientes puntos:

- Que la entrevista se desarrolle al inicio de la temporada.
- Que haya un espacio (sala de conferencias, auditorio, salón, etc.), y mobiliario adecuado para la actividad.
- Que sea elaborada una invitación a los padres de familia y que se confirme su asistencia.
- Que se programen los temas a tratar.

El programa puede tener el siguiente lineamiento:

- *Apertura:* de aproximadamente 5 minutos. En esta fase de la entrevista el entrenador debe dar la bienvenida, presentarse, agradecer el apoyo e interés de los padres asistentes, presentar una breve semblanza de su historial como entrenador, hablar de los objetivos que persigue el equipo y hacer un comentario sobre la manera en que los padres pueden colaborar en la realización de estos objetivos.
- *Parte principal:* con una duración aproximada de 15 a 20 minutos, en este tiempo el entrenador debe abordar los temas referentes a fechas de entrenamiento, fechas de competencias, inicio y conclusión de las prácticas, viajes, reglamentación y exponer brevemente las características del deporte que se practica. Para este último fin el entrenador se puede auxiliar de medios gráficos como videos, películas o láminas.
- *Fase final:* en un lapso de aproximadamente 10 minutos, el entrenador deberá hablar sobre el papel que juegan los padres en la actividad física, comentar sobre las posibles diferencias que pudieran tener padres y entrenadores, finalizando la sesión con una dinámica de preguntas y respuestas. El entrenador debe estar preparado para contestar acertadamente todas y cada una de las preguntas de los padres, resaltando lo positivo de su intervención y la preocupación que muestran por la práctica deportiva de sus hijos.

En otro orden de ideas, según Weinberg y Gould, (1996a), dentro los factores situacionales que determinan la dedicación a la actividad física, se hallan los factores de respaldo social que se caracterizan por una actitud positiva hacia la actividad física por parte de familiares y amigos, lo cual favorece la iniciación y el mantenimiento. Esto explica por que los padres, hermanos y amigos pueden tener un efecto determinante en la iniciación de pautas de ejercicio. El tipo de estímulo que familiares y amigos pueden proporcionar para mejorar la adhesión al ejercicio puede ser tan sencillo como decir “así se hace” o “estoy orgulloso de ti” (Weinberg y Gould, 1996a).

En resumen, la adquisición de conocimientos sobre las reglas, destrezas y estrategias en el deporte, harán que los padres tengan una actitud más positiva, participen de manera entusiasta y disfruten más de la participación de sus hijos permitiendo así, la iniciación y la adhesión.

#### 4.6 EL PAPEL DEL PSICÓLOGO CON LOS OTROS PROFESIONALES

*“Un importante promotor de las actividades deportivas de un Colegio Universitario, era un profesor de la asignatura de Química. Aunque casi nunca instaba a sus alumnos a realizar ejercicio, el promovía la actividad a través del ejemplo y la implicación de sus alumnos en tareas de esfuerzo. El corría diariamente en los campos de fútbol del plantel enfundado en short y camiseta; realizaba evaluaciones del rendimiento físico para que sus alumnos conocieran el funcionamiento metabólico del cuerpo ante el esfuerzo y no dudaba en otorgar permiso para ausentarse a los alumnos que pertenecían a las selecciones deportivas del Colegio”.*

HPG

De las diferentes ramas de la psicología, la psicología de la salud promueve la teoría que afirma que la actividad física y el deporte tiene efectos positivos en la salud física y psicológica de los individuos, ya sea previniendo la aparición de trastornos de la salud o favoreciendo el tratamiento de los mismos (Blasco, 1996). En este contexto se han diseñado programas que emplean el recurso del ejercicio físico y el deporte como una herramienta terapéutica. Estos programas han sido empleados particularmente por los profesionales de la salud como médicos, psicólogos clínicos, trabajadores sociales, orientadores

vocacionales, entre otros. El presente apartado pretende hacer un llamado a los profesionales de la salud para que sigan utilizando o recomendando la actividad física como una herramienta que previene y favorece el tratamiento y rehabilitación de importantes padecimientos físicos y psicológicos.

La intervención del psicólogo al respecto, debe estar encaminada a informar y asesorar a los profesionales que intervienen, aún de manera indirecta con el adolescente de los beneficios que trae consigo el empleo de programas de ejercitación (ver tabla 3.5).

#### 4.6.1 La prevención

Uno de los componentes esenciales de la psicología de la salud es la prevención. De esta área se pueden extraer gran número de programas y técnicas encaminadas a prevenir problemas como drogadicción, alcoholismo, deserción escolar, depresión, estrés, entre otras, que pueden presentarse durante la adolescencia. El deporte funciona entre otras cosas como agente que disminuye el ausentismo laboral y previene la aparición de enfermedades, además de constituir un ahorro para las instituciones de salud y sus respectivos programas.

**Tabla 3.5 Tareas del psicólogo con los otros profesionales**

INICIACIÓN	O	A	MANTENIMIENTO	O	A
Promueve el carácter preventivo de la actividad física y el deporte ante los otros profesionales	X	X	Promueve el carácter benéfico sobre la salud de la actividad física y el deporte ante problemas psicológicos como la ansiedad, el estrés y la depresión	X	
Promueve el carácter terapéutico sobre la salud de la actividad física y el deporte	X	X	Orienta y asesora a académicos sobre los beneficios que trae consigo la práctica deportiva y la actividad física a la dinámica escolar y el aprendizaje	X	X

O = orientar, A = asesorar, C = capacitar

Por otro lado, Hurrelmann, (2000) señala que la delincuencia, la criminalidad y la agresión, entre otros trastornos psicológicos, pueden considerarse como efectos del estrés y la tensión. Para este autor la salud es un estado en el que están involucrados el bienestar físico, el psicológico y el social. La salud también, esta directamente ligada a las

características individuales y colectivas que se manifiestan en los estilos de vida. Estos estilos exigen de los individuos de una sociedad la posibilidad para afrontar las demandas internas y externas, lo que significa que las personas deberán tener la habilidad de ser flexibles y efectivos en determinadas situaciones. Muchas dificultades tienen los adolescentes a la hora de afrontar situaciones problema cuando no han adquirido esta habilidad.

Hurrelmann, (2000), realizó un estudio con jóvenes que se encontraban en *situaciones de riesgo*: padres muy exigentes de las expectativas de rendimiento escolar de sus hijos, fuerte tensión por demandas escolares, fracaso escolar, dificultades para obtener reconocimiento e integración en el grupo escolar y dificultades económicas. La correlación entre dos o más de los factores antes mencionados, desencadenan síntomas de estrés. Con este estudio Hurrelmann concluye que:

- Los síntomas de estrés aparecen derivados de una interpretación falsa del propio rendimiento escolar.
- La conducta social desviada y la delincuencia están asociadas a la inclusión en grupos igualmente desviados.
- El fracaso escolar y la integración en pandillas están muy relacionados con el consumo de drogas.
- Son evidentes una reducida autoestima cuando los niveles de estrés son altos.

Hurrelmann (2000), también encontró que las situaciones de tensión dentro de la familia del adolescente, conducen a un incremento de la incertidumbre sobre el futuro, acentuando los conflictos ya existentes con los padres. Otro hallazgo señala que los adolescentes que viven inmersos en condiciones problemáticas y llenas de conflictos, experimentan síntomas de deterioro de la salud y trastornos de la conducta, derivados de un intento fallido por integrarse a los grupos de iguales. Estos síntomas aparecen cuando los adolescentes no obtienen el grado de aceptación que esperaban en el grupo, cuando no poseen una posición social acorde al círculo de amigos o cuando pierden popularidad en el grupo. En consecuencia, los adolescentes se subestiman y se sienten inseguros y

confundidos sobre el comportamiento que deben de adoptar, es por ello que fácilmente se ven conducidos a adoptar una conducta desviada.

Hurrelmann, (2000), propone algunas estrategias de prevención e intervención contra conductas desviadas de las que se distinguen dos etapas de intervención: la "intervención preventiva", que tiene como objetivo prevenir trastornos potenciales derivados del contexto familiar y escolar; y la "intervención correctiva", que intenta reducir, y en la medida de lo posible eliminar, aquellos trastornos ya presentes. En el caso de la intervención preventiva las estrategias están dirigidas hacia el entrenamiento de habilidades personales y la mejora de las condiciones de vida de una persona o grupo; su objetivo es evitar situaciones de riesgo. La intervención correctiva se utiliza cuando los problemas de conducta ya se han manifestado. Dicha intervención se dirige a la corrección de la conducta de las personas mediante dos formas de asistencia, ellas son: el asesoramiento y la psicoterapia.

En suma, el objetivo es prevenir el incremento y consolidación de la conducta catalogada como problema. Además de lo anterior, la intervención debe considerar los recursos personales y los recursos sociales. Los primeros se emplean cuando la intervención se dirige a los individuos. Los recursos sociales son utilizados cuando la intervención se dirige a los factores ecológicos y ambientales. Ambas tienen por objeto influir sobre el comportamiento de los individuos.

Estas estrategias de intervención tienen por objeto estimular y fortalecer los recursos individuales y sociales para que sean empleados en situaciones difíciles o estresantes. Hurrelmann, (2000), propone cuatro líneas de intervención denominadas *medidas tipo a, b, c y d*, que se describen brevemente a continuación:

- *Medidas tipo A*: se refieren a aquellas medidas que se caracterizan por la mejora del rendimiento académico a través de un apoyo adecuado que permita neutralizar cualquier forma de conducta delictiva. Se basa en el principio de la mejora de la competencia social para hacer frente a las demandas de la escuela.
- *Medidas tipo B*: en esta área la intervención se basa en la influencia sistemática sobre la conducta por medios terapéuticos, apartando a los adolescentes de

conductas indeseables como la drogadicción, y recompensando las conductas deseables, como el deporte.

- Medidas tipo C: estas medidas están dirigidas a los factores relacionados con la actividad escolar, esto es, se hace una intervención respecto a la calidad de la enseñanza, que involucre a maestros y estudiantes, plan de estudios y medios más viables para el mejor cumplimiento del currículo.
- Medidas tipo D: esta se refiere a la intervención correctiva. En esta área la idea es ofrecer alternativas de relaciones sociales e inclusión de los adolescentes a nuevos grupos. Estas medidas, tienen por objeto fortalecer los sistemas de apoyo, construir redes de apoyo alternativas, establecer instituciones de asesoramiento juvenil y realizar tareas de asesoramiento dentro del entorno natural del adolescente.

Como se ha visto, las medidas de prevención pueden tener efectos positivos sobre los adolescentes. En una etapa catalogada como "de grandes cambios", las alternativas de prevención pueden integrarse a los programas dirigidos a los jóvenes con el objeto de reducir el riesgo de que puedan incurrir en conductas delictivas, que atenten contra su salud y la sociedad. Siguiendo esta línea, el ejercicio físico puede ser una alternativa de prevención contra los "riesgos" que se presentan durante la adolescencia. Luna y Carrasco, (2000) opinan que en ocasiones las técnicas de tratamiento contra el consumo de drogas es muy limitada, por ello la prevención es la mejor alternativa para afrontar esta problemática. Para su parte, Hurrelmann, (2000) señala que las actividades destinadas al ocio y el tiempo libre, deben ofrecer al adolescente experiencias y encuentros que le distraigan de las tentaciones del consumismo y le disuadan de participar en actividades que les perjudiquen.

Para Luna y Carrasco, (2000) la práctica regular de un ejercicio produce numerosos efectos positivos tanto físicos como psicológicos y en ese sentido, la actividad física representa una alternativa importante de prevención contra el consumo de drogas y otras conductas desviadas. Como herramienta de prevención el ejercicio físico permite:

- El incremento de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular del individuo que lo coloca en mejores condiciones para realizar con éxito las tareas de la vida cotidiana.
- El control del peso corporal y la consiguiente visión positiva de sí mismo.

- El incremento de la sensación de bienestar y un estado de ánimo relajado y placentero.
- Mejorar la salud y con ello generar alternativas para afrontar mejor el estrés.
- La ocupación del tiempo libre, disminuyendo el aburrimiento y reduciendo el riesgo del consumo de drogas por carencia de alternativas
- La oportunidad de establecer relaciones de amistad a través de la participación en actividades de conjunto.
- La ocasión para la adquisición y puesta en práctica de habilidades de autocontrol, donde la práctica del ejercicio físico proporciona al individuo oportunidades para adquirir e incrementar la capacidad de mantener una conducta.

Con base en lo anterior, algunos especialistas de la salud proponen a sus pacientes la realización de algún tipo de actividad física con fines terapéuticos. Recomiendan la realización de actividades aeróbicas donde la actividad se caracterice por ser divertida, relajante y carente de toda competencia. Recomiendan además, que la actividad física deba tener una duración aproximada de 20 a 30 minutos, aunque en periodos de hasta una hora se hayan mayores beneficios. Por último, proponen que un programa incluya movimientos rítmicos, aunque poco repetitivos (Marquez, 1995).

#### 3.6.1.1 Salud emocional y ejercicio físico

Por otro lado, se ha estudiado de cerca el efecto que tiene el ejercicio físico y la práctica deportiva sobre estados de ánimo como la depresión, la ansiedad y el estrés. En cuanto a la depresión, esta se caracteriza por una serie de sentimientos de desesperanza, tristeza, irritabilidad, indecisión, retirada social, e incluso ideas suicidas. La depresión es un padecimiento que ha sido experimentado alguna vez por la mayoría de la población. En la atención de este padecimiento se han empleado métodos de tratamiento como la psicoterapia, el tratamiento farmacológico y la terapia electroconvulsiva. Así mismo, el ejercicio ha sido utilizado como una herramienta que está relacionada con la inhibición de los síntomas en pacientes con este mal.



La carrera por su parte, parece ser un buen ejemplo de ejercitación que ha demostrado contrarrestar los efectos negativos de la depresión. Sime (citado en Marquez, 1995) señala que para motivar a los pacientes con depresión a iniciarse en la carrera los profesionales de la salud deben:

- Animar a la gente a correr con alguien que los acompañe.
- Recurrir a recompensas extrínsecas en el inicio de la actividad.
- Enseñar a la gente a advertir los beneficios de la actividad física a corto plazo.
- Elaborar un diario como fuente de motivación de progresos inmediatos.
- Divertirse y jugar.
- Animar a la gente a explotar sentimientos de autoeficacia.
- Plantear metas lo más reales posibles.

La ansiedad, por su parte, se define como un estado emocional palpable pero transitorio que se caracteriza por sentimientos de aprehensión y una actividad excesiva del sistema nervioso autónomo, así como, excitación extrema e hiperactividad. Se manifiesta por una reacción emocional ante una situación que le es amenazante. Los síntomas son: elevación de la tasa cardíaca, tensión muscular e incapacidad para concentrarse. Los estudios han permitido comprobar que el ejercicio físico está relacionado con la reducción de los niveles de ansiedad debido a su carácter distractivo. Algunos estudios realizados en pacientes psiquiátricos, policías y bomberos, han encontrado que una actividad aeróbica realizada durante tres días a la semana reduce los niveles de ansiedad en estos sujetos.

Otro padecimiento importante es el estrés, definido como un padecimiento que se presenta cuando el individuo es incapaz de atender o enfrentar con éxito las demandas generadas por él o por el medio ambiente. Los estudios sobre poblaciones entrenadas y no entrenadas (sedentarios), han encontrado que los sujetos entrenados muestran menores niveles de estrés respecto de los no entrenados, debido a que tienen una recuperación más rápida, tanto fisiológica como emocional ante situaciones estresantes. También se encontró que el entrenamiento aeróbico puede tener efectos positivos en los sujetos que se enfrentan a una situación estresante. Actividades como andar, correr, montar en bicicleta y nadar son actividades consideradas reductoras de estrés. Por tal motivo se recomienda que el ejercicio

físico administrado sea aeróbico, libre de competición, predecible y repetitivo. Luna y Carrasco, (2000) añaden que los efectos físicos y psicológicos de la práctica del ejercicio físico estará siempre asociada a una preocupación por la salud y el cuidado del cuerpo.

Un ejemplo terapéutico que empleó entre otras herramientas el ejercicio como medio para mejorar la salud, es el estudio de Saldaña, (1997). En este trabajo se atendió con éxito a un adolescente con obesidad con el propósito de modificar sus hábitos alimenticios e incrementar su actividad física con el fin de reducir el sobrepeso y aumentar su autoestima. Para este propósito, la intervención hecho mano de un régimen alimenticio (dieta), actividad física, técnicas de modificación de conducta y la implicación activa de los padres en el proceso terapéutico. Saldaña, (1997) plantea que el niños o adolescentes obesos puede sufrir múltiples problemas de salud asociados a su sobrepeso. Desde el punto de vista psicológico, los niños o adolescentes que sufren de este padecimiento pueden ver mermada su autoestima y frecuentemente son estigmatizados y rechazados por su condición. Por ello, los objetivos que deben satisfacer los tratamientos contra la obesidad, son la reducción de peso y la promoción de hábitos alimenticios y patrones de actividad física adecuados.

Por ultimo, de los personajes que más interactúa con los adolescentes, hablando particularmente de aquellos jóvenes que tienen la fortuna de continuar sus estudios después de la primaria, es el maestro. Los profesores tienen una tarea fundamental en la formación de sus alumnos; influyen sobre sus modos de pensar y actuar, y son responsables de la formación de hábitos y valores después de los padres. Por tanto, los maestros también tienen la responsabilidad de promover la práctica deportiva y el ejercicio, como parte de la formación integral del adolescente. Desafortunadamente, una inadecuada cultura física, falta de espacios y la percepción de que el “practicar un deporte es una pérdida de tiempo”, limita, por un lado, los alcances de los programas encaminados a incentivar esta actividad, y por el otro, subordina al ejercicio al plano de la actividad de ocio y sin ningún peso académico.

En ese sentido, la tarea del psicólogo consistirá en crear en el profesor la conciencia de que con la práctica del ejercicio físico y el deporte “no se pierde el tiempo”; mas aún los

adolescentes que se ejercitan están más concentrados, se encuentran más relajados y se muestran más interesados y receptivos en el salón de clases. El psicólogo debe brindar a estos profesionales no solo la información de los beneficios de la actividad física sino, resaltar las enormes ventajas que puede traer la ejercitación de los jóvenes para la dinámica en la clase. Con todo ello se espera que el maestro colabore en la creación de espacios para la práctica deportiva y que sea el propio profesor quien estimule y apoye dicha práctica.

En conclusión, el ejercicio tiene un efecto preventivo y correctivo en la salud. Es por eso que se hace necesario que la actividad física deba incluirse en los programas que aspiran a desarrollar las potencialidades de los adolescentes, prevenir o reducir algunos trastornos psicológicos o prevenir conductas no deseables. Se concluye también que la iniciación y mantenimiento del ejercicio requieren de una labor multidisciplinaria. Todos los actores que de un modo u otro tienen algo que ver en el trabajo con adolescentes tienen la posibilidad de facilitar sus tareas si promueven y estimulan la actividad física y el deporte. El gran reto es formar jóvenes saludables que enfrenten las vicisitudes del mundo contemporáneo aplicando las herramientas que entrenadores, maestros y profesionales de la salud, les puedan proporcionar.

#### 4.7 EL PAPEL DEL PSICÓLOGO HACIA LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y DEPORTIVAS

*“Luis García, jugador profesional retirado del balompié mexicano, dijo una vez en una entrevista ‘decidí retirarme definitivamente del fútbol cuando me di cuenta que ya no jugaba por diversión’”.*

*HPG*

La falta de profesionalización de algunos directivos y profesionales del deporte (Staff, 2003), la urgencia por resultados rápidos, y las repercusiones sociales que implican las decisiones de los funcionarios que administran el deporte y las instituciones educativas, es motivo suficiente para incluir a los psicólogos dentro del grupo de profesionales que trabaja en estos centros. Su tarea es prescindible cuando hablamos de: la formación, selección y contratación del personal, la evaluación del rendimiento, el manejo de los recursos

humanos, así como de la capacitación y asesoramiento a entrenadores y deportistas dentro de dichas instituciones (Portero y Riera, 1997).

Como vemos, la tarea del psicólogo no se limita al asesoramiento de entrenadores, deportistas y padres. El psicólogo interactúa también con otros profesionales y su labor se amplía cada vez más si pensamos que el deporte es una dimensión que involucra una enorme cantidad de recursos económicos, humanos y materiales. Para nadie es desconocido que en el deporte profesional, particularmente en el fútbol, se invierten recursos económicos de gran magnitud. A pesar de la enorme popularidad de este deporte, su práctica masiva y continuada se reduce solo a los fines de semana. La misma suerte corre el béisbol, el básquetbol, el voleibol, entre otros deportes. No en vano las cifras tan bajas en tiempos de dedicación, mantenimiento y participación de la mayoría de la gente en México.

Así también, la bajas recompensas por el trabajo de los profesionales del deporte, que muchas trabajan para 2 o más instituciones deportivas o centros escolares, provoca una alta rotación de personal y una falta de compromiso y filosofía en dichas instituciones (Staff, 2003). Por consiguiente, el número de abandonos en el deporte refleja entre otras cosas, una política inadecuada de la estructura de la organización del deporte infantil y juvenil, una falta de planeación estratégica sobre los objetivos que debe perseguir el deporte, una deficiente administración de los recursos humanos, así como, un conflicto de intereses con otras actividades o un proceso de ensayo y error en la elección del deporte a practicar, (Cruz, 1997b).

### 3.7.1 El club deportivo

Para Fordham y Leaf (1989a), las organizaciones deportivas, gimnasios y clubes con fines lucrativos, son negocios independientes, situados la mayoría de las veces en grandes ciudades, que basan sus ganancias en la venta de membresías o clases, y donde los empleados reciben una comisión por sus ventas o servicios. Muchos de estos establecimientos cuentan con instalaciones lujosas, maquinas para hacer ejercicio,

bicicletas estacionarias, bandas para caminar; además de saunas, albercas, canchas de hamball, raquetball, tenis, pista para trotar, entre otros servicios.

Estos centros cuentan además, con profesionales del deporte para cada una de las disciplinas que imparte. La organización de los programas de ejercicio corre a cargo de un coordinador que entre otras cosas, capacita y tiene ingerencia en la administración del centro. Los programas de ejercicios tienen como objetivo principal mejorar la condición física general y por lo regular no persiguen el rendimiento.

Fordham y Leaf (1989a) plantean que los clubes y gimnasios que funcionan como empresas deberán seguir los siguientes lineamientos:

- Informar al usuario de que su condición física actual es un determinante del tiempo; que dependerá de su esfuerzo y constancia el que logre obtener una buena forma física.
- Hacerle ver al usuario que el empleo de aparatos para hacer ejercicio no mejoran la condición física por si mismos, ello depende más bien del seguimiento regular de un adecuado programa de entrenamiento.
- Es importante que el usuario sepa que algunas máquinas para reducir de peso son ineficaces para este fin y pueden incluso ser dañinos para salud.
- El usuario también debe tener conocimiento de que las fajas, los plásticos y otros implementos utilizados para reducir tallas, lo único que provocan es deshidratación. Con lo que el peso corporal solo se pierde quemando calorías, más no perdiendo agua. Lo ideal es que se emplee un programa de ejercicios acorde a las particularidades del cliente.
- Los consumidores tiene que tener presente que una persona no puede reducir de peso o aumentar la masa muscular en un área particular del cuerpo, sin que éste se vea afectado por la descompensación.
- El establecimiento no debe hacer promesas exageradas de perdida de peso, o de que con sus programas se alivian el estreñimiento, la artritis, la alta presión arterial o los dolores de espalda.

- Los centros de entrenamiento tampoco pueden manifestar que los resultados mostrados en fotografías de “antes y después” son posibles para todos.
- El usuario debe ser animado a llevar un control estricto de su peso, talla, altura, ingestión y gasto de calorías, ritmo cardiaco, y ejercicios.
- Es importante que el consumidor este asesorado por un profesional del deporte certificado, que tenga conocimientos en biología, anatomía del cuerpo humano y de los efectos fisiológicos del ejercicio.
- Los promotores e instructores deportivos deben hacer énfasis en la importancia de que el usuario realice pruebas de tensión cardiovascular, el corazón, y los pulmones antes de iniciar un programa de ejercicios.

Muchos de los usuarios más frecuentes de estos centros lo forman amas de casa, ejecutivos de negocios y profesionales. Con ello las posibilidades de que los niños y jóvenes se ejerciten se ven reducidas, debido a que se le otorga mayor prioridad a estos consumidores, desplazando la asignación de espacios solo para el verano. Así, la responsabilidad de los establecimientos para acatar los lineamientos arriba expuestos, se rige por un reglamento mercantil; la responsabilidad para no caer en manos de instructores o centros de ejercitación poco profesionales, dependerán del conocimiento de dichos lineamientos y su exigencia, por parte de los usuarios.

Tal como se ha visto a lo largo de este trabajo, los problemas de participación y mantenimiento se deben a varios factores. Los encargados del deporte infantil y juvenil, así como las organizaciones deportivas y clubes deportivos, también tienen en este terreno su grado de responsabilidad. Desde luego, el papel del psicólogo en las organizaciones es el asesoramiento y la capacitación en la búsqueda de los medios que incrementen la adhesión y reduzcan el abandono (ver tabla 3.6). Las siguientes estrategias buscan ese objetivo.

### 3.7.2 Estrategias

La iniciación muchas veces, depende particularmente de la puesta en marcha de una serie de mecanismos de carácter gubernamental e institucional, así como, de la

movilización de recursos e infraestructura; pero también, recae la responsabilidad en las instituciones deportivas y clubes, y en los profesionales del deporte, en la promoción y difusión de la cultura deportiva.

Para Fordham y Leaf (1989b), la importancia que ha cobrado el deporte en la sociedad actual sugiere el diseño de estrategias de administración que resuelvan en principio los problemas derivados por la obsesión de ganar (alejado del espíritu deportivo de la participación), el fracaso para desarrollar una cultura física que involucre a la mayoría de la población, y la centralización de las actividades deportivas como resultado de un aumento en el número de personas que sigue los deportes por televisión.

**Tabla 3.6. Tareas del psicólogo a las instituciones educativas y deportivas**

INICIACIÓN	O	A	C	MANTENIMIENTO	O	A	C
Dirigir, capacitar y asesorar en recursos humanos		X	X	En la definición de los objetivos de las instituciones, dejar en claro que siempre habrá de buscarse el desarrollo integral y practicar ejercicio en un entorno saludable	X		
Orientar sobre el rumbo y los objetivos que debe perseguir una institución deportiva, destacando su importante papel formativo	X	X					

O = orientar, A = asesorar, C = capacitar

Aun con los problemas arriba enumerados, para muchos encargados del deporte infantil y juvenil, el incremento en el número de participantes en las competencias deportivas es suficiente para entender que los programas están dando los resultados esperados. Sin embargo, una elevada participación no significa que los programas deportivos tengan éxito, ya que las cifras de participación no son un indicativo de la mejora en la calidad de los programas y por ende de la satisfacción que niños y adolescentes experimentan cuando se ejercitan. Por lo tanto las autoridades deportivas deben de tener como meta principal hacer que niños y jóvenes practiquen deporte en un ambiente saludable y estimulante.

Para Staff, (2003), la tendencia actual en los programas de ejercitación debe consistir en proporcionar al individuo un bienestar integral (menta-cuerpo) por parte de los profesionales del deporte. Es un hecho sin embargo, que algunos adultos u organizadores de eventos deportivos dan mucha importancia a la victoria en las competencias deportivas de niños y jóvenes, sin tomar en cuenta los efectos adversos derivados de la demanda física y psicológica. Para Cruz (1997b), el deporte infantil y juvenil se encuentra en crisis debido a que en algunas competencias quiere imitarse al deporte profesional de los adultos. Por lo anterior, los organizadores del deporte juvenil e infantil que siguen este lineamiento deben reconsiderar los objetivos de sus programas y replantearse la manera en como definen y dirigen la práctica deportiva de estas etapas. Para ello, la actividad deportiva no debe tener a la competencia como la única posibilidad de ejercitación de niños y jóvenes (Cruz, 1997b), el juego y la actividad recreativa cumplen este propósito; pero aun si la actividad posee un carácter absolutamente competitivo, es aconsejable que se modifiquen algunas veces los reglamentos de los deportes para que la competencia no se vuelva una amenaza, sino una actividad divertida y formativa.

Otra tarea más que debe encomendarse a los dirigentes del deporte y la actividad física tiene que ver con el seguimiento de niños y adolescentes a lo largo de las diferentes fases de su carrera deportiva, con el objeto de encontrar datos que revelen patrones de conducta deportiva como: causas de abandono, perfil del deportista exitoso, efecto de los programas de cultura física, etc. Es deber también de los encargados del deporte apoyar y promover las investigaciones que permitan corroborar las teorías ya existentes sobre la iniciación, así como, hallar nuevos y diferentes motivos que tendría la gente para abandonar el deporte; todo ello con el propósito de que se puedan diseñar estrategias para contrarrestar estas dificultades. Para Weinberg, y Gould (1996) y Cruz, (1997b), los responsables del deporte de un país deben incentivar la participación de los profesionales de la educación física en las competencias deportivas para incrementar los niveles de iniciación. Cruz, (1997b) añade además que, las autoridades deportivas han de fijarse como objetivo prioritario que niños y jóvenes practiquen deporte o ejercicio en un entorno saludable tal como lo señala la Declaración de los Derechos de los Deportistas Jóvenes:

- Derecho a participar en las competiciones deportivas.



- Derecho a participar en un nivel adecuado con la habilidad de cada niño.
- Derecho a tener un educador adulto calificado.
- Derecho a jugar como un niño y no como un adulto.
- Derecho a compartir el liderazgo y la toma de decisiones en su participación Deportiva.
- Derecho a una preparación adecuada para la participación en competiciones deportivas.
- Derecho a una igualdad de oportunidades para tratar de conseguir el éxito.
- Derecho a ser tratado con dignidad.
- Derecho a divertirse en su participación deportiva.

Ahora bien, como sabemos, el ejercicio físico y el deporte posibilitan el desarrollo integral de los adolescentes, este argumento puede esgrimirse a la hora de gestionar con maestros, autoridades, dirigentes deportivos y asociaciones, su contribución con recursos económicos, recursos humanos, infraestructura, apoyo y promoción. Para que ello sea una realidad es necesario que los recursos destinados a la práctica deportiva y el ejercicio físico no sean vistos como "un gasto sin sentido", sino, como una inversión a largo plazo. Deben incrementarse los tiempos (en horas y días efectivos), destinados para la práctica deportiva y el ejercicio físico, tanto en los niveles básicos (primaria y secundaria), como en las instituciones de educación media superior y superior (cabe recordar que la adolescencia se inicia casi al final de la educación primaria y culmina casi al comienzo de la educación superior). Con ello, se le da mayor relevancia (como se hace con otras materias) a estas actividades y se le otorga un espacio "digno", que no sea solo el de una actividad extracurricular.

Para los organismos encargados del deporte juvenil es importante saber que las personas tienden a inscribirse a los programas deportivos durante los meses de enero y febrero, así como después de un evento importante como los Juegos Olímpicos, o los Campeonatos Mundiales de Fútbol (Weinberg y Gould 1996a). Este dato es relevante si se quiere promover la iniciación de la actividad física o deporte.

Cierto es que las instituciones deportivas deben su razón de ser a la ejercitación de sus beneficiarios; cierto es que para la mayoría de las instituciones educativas, la actividad física y el deporte forman parte del desarrollo integral de los alumnos y en algunos casos la actividad refuerza la identidad (caso concreto, los Pumas de la UNAM, las Águilas Blancas del IPN, los Borregos Salvajes del Tecnológico de Monterrey, entre otros); cierto es también, que las instituciones de carácter privado deben sus ganancias a la constancia de sus clientes; por tanto, es prescindible que las instituciones educativas y deportivas (privadas o públicas), asuman que la iniciación y el mantenimiento son factores clave en el desarrollo de la actividad física y los deportes, que deben ser reconocidos como tales, que debe promoverse su investigación y que deben contar con estrategias y personal calificado (entre ellos el psicólogo) que fortalezcan estos rubros.

En resumen, la labor del psicólogo es aportar argumentos sobre los beneficios de la actividad física y la práctica deportiva en los adolescentes, así como el modo en que las instituciones educativas y deportivas se benefician con el fomento a esta tarea.

### 3.8 ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

*“En unos Juegos Olímpicos, un gimnasta tenía por primera vez en su carrera la oportunidad de disputar la medalla de oro. Había entrenado por años para llegar hasta ese lugar. Siendo los últimos Juegos en los que participaba, todas sus esperanzas y expectativas estaban cifradas en ese evento. Al competidor solo le faltaba una ejecución para terminar su participación. Pero había un problema, el competidor había quedado resentido de una lesión en la columna, la cual, no le impedía seguir compitiendo, pero al más mínimo error su integridad física se vería seriamente agravada, al grado de quedar impedido de caminar tal vez para siempre. El momento se acercaba y había que tomar una decisión, pero ¿cuál decisión sería la más correcta: no continuar participando y de ese modo proteger la integridad física, pero al mismo tiempo perder la oportunidad de llevarse la medalla de oro por la que tanto se había esforzado; o aventurarse a seguir compitiendo, con la consecuente posibilidad de ganar o quedar inmóvil para toda la vida?”*

HPG

Al abordar el factor psicológico y las implicaciones emocionales que trae consigo la inclusión a los programas de ejercicio físico en los adolescentes, es difícil imaginar que se

requieren de otros conocimientos para integrar un programa encaminado a brindar información sobre este rubro. Esos conocimientos son proporcionados por la educación física, la teoría del entrenamiento, la fisiología, la pedagogía y por supuesto la psicología del deporte. Así tenemos que la teoría del entrenamiento es una serie de conocimientos encaminados al estudio del rendimiento deportivo. Dentro de esta misma teoría podemos encontrar algunas investigaciones que nos previenen de los efectos dañinos de la práctica deportiva o el ejercicio físico en niños y adolescentes, derivados de una ejercitación precoz o nula. Al respecto Macek, (1996), sostiene que la iniciación del niño en el deporte y la actividad física debe manejarse de manera integral. En su estudio encontró que la poca actividad física (hipoactividad o hipocinestecia) puede tener efectos adversos en el desarrollo del niño; así, privar al niño de jugar tiene efectos negativos en la actividad motora posterior y puede ser causa de aislamiento social. Esto se debe a que las cargas físicas bajas pueden reducir significativamente la cantidad de estímulos necesarios para el desarrollo normal del organismo. Del mismo modo, una participación precoz o una alta intensidad en los entrenamientos pueden tener efectos adversos en el desarrollo del niño y el adolescente. Por ejemplo cuando un joven padece hipertensión, el entrenamiento de alta intensidad puede dar origen a múltiples alteraciones a nivel muscular o esquelético. Macek, (1996) propone que en el caso de baja actividad física, el niño tendrá que someterse a la realización de un cierto tipo de ejercicios, que tengan la característica de ser espontáneos y controlados, y con una duración de una hora todos los días. En el caso de los jóvenes que practican un deporte de alto nivel, se recomienda que lo realicen de forma mesurada y con el acompañamiento de un médico y un entrenador experimentados. Por último Macek, (1996) señala que tanto la hipoactividad como los entrenamientos de mucha intensidad implican riesgos para el desarrollo normal del adolescente que deben ser tomados en cuenta en la elección de un deporte o actividad.

Frohner, (1997) por su parte, sostiene que deberá cuidarse el tipo de *cargabilidad*<sup>4</sup> que se debe administrar a un niño o adolescente, dependiendo del nivel de desarrollo, y tomando en cuenta los siguientes aspectos: la edad, el sexo, el nivel de desarrollo, la

---

<sup>4</sup> Capacidad individual que posee cada deportista para aprovechar positivamente las cargas de entrenamiento y competencia a que es sometido (Frohner, 1997, p. 32)

constitución física, el estado de entrenamiento, disposición para el entrenamiento y ambiente de entrenamiento. También señala que para evitar perturbaciones de cargabilidad se debe asegurar que la carga de entrenamiento sea particular a cada deportista; que la carga de entrenamiento respete el ritmo de maduración y crecimiento del adolescente y que se cuide el estatus individual del deportista desde el punto de vista constitucional y de la fisiología del desarrollo.

Aquino y Zapata (1987), advierten que si bien las tareas motrices desarrolladas en la escuela permiten que algunos jóvenes se dediquen a una actividad deportiva con fines competitivos y de rendimiento, los altos rendimientos escolares no deberían ni siquiera plantearse, puesto que desvirtúan el sentido pedagógico formativo de la tarea motriz. Las características de la actividad motriz deben tener un contenido que incorpore las formas deportivas como medios para la utilización del tiempo libre, el mantenimiento de la salud y el desarrollo psicomotor.

Por otra parte, Fajardo, (1996) plantea que la alta intensidad de la práctica deportiva o el ejercicio físico en las niñas púberes puede tener efectos poco benéficos sobre la aparición de la menarquía. Así mismo señala que la aparición de la menarquía en las adolescentes esta condicionada a factores genéticos y de alimentación. Ante esto, el inicio temprano de la práctica deportiva o el ejercicio físico *intensos*, puede acarrear en las niñas problemas de fracturas por estrés, escoliosis y osteoporosis. Sin embargo aclara que con su investigación, no pretende alejar a las niñas de las prácticas deportivas, sino hacer notar la importancia de que, en ellas, estas actividades deberán poseer un carácter eminentemente recreativo y no someterse a ejercicios excesivos durante esta etapa.

Sobre esta línea, los esfuerzos encaminados a prevenir las posibles dificultades de un sobreentrenamiento en los jóvenes y adolescentes han encontrado eco en la aparición de pruebas que permiten medir la capacidad física de esta etapa y al mismo tiempo, permita a educadores físicos y entrenadores mejorar los programas de entrenamiento. Una prueba diseñada para este fin, fue elaborado por la Comisión Nacional del Deporte (CONADE). Se elaboró y probó una batería de pruebas de valoración física denominada "Pentatlón

escolar”, en una población de niños y adolescentes de educación básica. La prueba permite entre otras cosas: conocer las características de la población mexicana respecto a su peso y talla; contar con parámetros de desarrollo físico de la población escolar; establecer tablas de referencia para la población de 6 a 14 años; y detecta posibles talentos deportivos. En este estudio también se encontró que la velocidad y la resistencia tienden a incrementarse con la edad; que estas capacidades se incrementan principalmente durante el periodo de desarrollo sexual; y que en general estos niños presentaban una pobre capacidad de fuerza tanto en abdomen como en extremidades inferiores en ambos sexos.

Por otro lado, es importante mencionar que el deporte solo es un medio, una alternativa más para el desarrollo integral de los jóvenes. El deporte no es la *panacea*, ni pretende ser la única manera en que los adolescentes ocupen su tiempo libre. Al desarrollar estrategias para contrarrestar el abandono de la práctica deportiva, debemos tomar en cuenta que los adolescentes también tienen derecho a no iniciar o seguir con la actividad y, respetar esa decisión. Incluso, existen casos en los que la práctica deportiva puede llegar a ser perjudicial, como en el caso de los deportistas que siguen entrenando a sabiendas de que están lesionados.

Otro modo en el que la práctica deportiva puede ser perjudicial, es cuando el deporte se vuelve una adicción. Weinberg y Gould (1996a), llaman *adicción negativa al ejercicio*, a la situación en donde la vida se estructura en torno a la actividad física hasta el punto en el que las personas delegan a segundo plano cualquier otra actividad, como el trabajo, las tareas domésticas, los estudios, la familia y la convivencia social. Los estudios con corredores adictos indican que estos sujetos se encuentran totalmente consumidos por la necesidad de correr. Si llegan a interrumpir la actividad por un tiempo, a menudo se deprimen, se vuelven ansiosos e irritables, sus relaciones interpersonales se deterioran y se observa en ellos desasosiego, insomnio y fatiga general (Weinberg y Gould, 1996a). Otros síntomas de la abstinencia que pueden observarse tras la interrupción de la actividad física son agudos problemas personales, tensión, y sentimientos de culpa. Con todo, esto no se debe confundir con la dedicación de los atletas que se consagran al cien por ciento por

alcanzar el nivel de rendimiento requerido para lograr sus objetivos, tal es el caso de los deportistas de alto rendimiento.

Un ejemplo más en donde, a pesar de las ventajas psicológicas de practicar ejercicio físico, ejercitarse puede no ser lo más conveniente son algunos casos severos de depresión, estrés u otros trastornos emocionales (Weinberg y Gould, 1996a). Para Weinberg y Gould, (1996a), los ejercicios aeróbicos no deberían prescribirse a pacientes con un sobrepeso mayor del 40% del peso ideal, así como a personas que padecen enfermedades cardíacas graves, o que sufren de presión sanguínea elevada imposible de controlar con medicamento.

Así mismo, la presión social por mejorar la figura y tener un “peso correcto” pueden llevar a las personas a realizar ejercicio físico hasta el extremo, con las consabidas consecuencias de la adicción al ejercicio que se ya han mencionado y problemas de anorexia y bulimia en el peor de los casos. Con esa misma idea de belleza, algunos clubes o gimnasios, suelen hacer promesas ilusorias de pérdida de peso poco realistas. Se sabe incluso, que existen instructores que recetan complementos alimenticios para aumentar la masa muscular o bajar de peso sin el control médico adecuado, causando estragos en la salud de sus alumnos.

Es claro que con estas consideraciones no se intenta alejar a las personas de la posibilidad de ejercitarse; por el contrario, es un intento para que las personas que deseen iniciar un programa de ejercicios, estén concientes de las consecuencias de una mala planificación, de ponerse en manos de sujetos que no están preparados y para que se den a la tarea de hacer ejercicio comenzando con una visita al médico.

## CONCLUSIONES

*“Una de las estampas mas bellas del fair play (juego limpio) de la Copa Mundial de Fútbol Corea-Japón, fue el partido por el tercer lugar entre las selecciones de Turquía y Corea. Los turcos dominaban el encuentro con un marcador favorable de tres goles a uno y se enfilaban a una cómoda victoria a dos minutos de finalizar el encuentro. Sorpresivamente, un ataque coreano por el extremo derecho llevó a uno de sus delanteros hasta fuera del área grande de la portería turca. Desde ahí, envió un potente disparo que encontró su objetivo en el fondo de la red; la multitud era una locura. Corea se ponía a un tanto de la igualada, pero ya no habría tiempo, unos segundos más tarde el árbitro daría por terminado el encuentro. Los jugadores coreanos se derrumbaron en el césped, lloraban inconsolables mientras los turcos festejaban su triunfo. Lo más bello del juego sin embargo, fue que aun con el encuentro terminado y con la escuadra coreana derrotada, el público no abandono el estadio, lo que es más, aplaudía el desempeño de su selección y reconocía la superioridad de los turcos. Éstos últimos, levantaban a los coreanos que seguían recostados en el césped. Junto con ellos recorrieron el terreno de juego, el público no dejaba de aplaudir y cantar, fue una fiesta a pesar de la derrota. Al final, coreanos, turcos y los hijos de ambos celebraban, y tomados de las manos recorrían el estadio y la gente se les entregaba; por un instante, las barreras culturales se rompieron; por unos instantes se cumplió con el cometido del pensador francés Pierre de Coubertin: ‘lo más importante no es ganar, sino competir’”.*

HPG

El como y el porque del comportamiento humano ha sido a lo largo de la historia una de las interrogantes que más ha atraído al hombre. La psicología es una disciplina que se encarga de desentrañar esas interrogantes. En ese intento ha desarrollado teorías y postulados teóricos que muchas veces se contraponen sin llegar a ponerse de acuerdo, y otras veces, se integran formando una concepción distinta pero más productiva. La Psicología del Deporte, como una rama de la Psicología General, no esta exenta de contradicciones y “mezcolanzas” y a la fecha se sigue discutiendo su objeto de estudio y definición (Cruz 1997a). Estas contradicciones también se ven reflejadas en el abordaje del desarrollo motor del niño, en la búsqueda de las causas que motivan a las personas a ejercitarse, en el diseño de estrategias para la mejora del rendimiento, en el marco teórico desde el cual analizar la conducta de ejercicio, entre otros aspectos. Desentrañar los misterios que envuelven al comportamiento humano desde una perspectiva única, tampoco ha favorecido su explicación. En la misma línea, la Psicología del Deporte no ha limitado el estudio de la conducta relacionada con el ámbito de la actividad física y el deporte a un solo

modelo de interpretación psicológica. El presente trabajo no tiene como propósito abordar estas contradicciones, ni analizar como es que surgen y se complementan para explicar el comportamiento en esta área. Sin embargo, es importante sentar un precedente que permita en futuras investigaciones encontrar alternativas que expliquen la conducta a través de un modelo sólido y confiable.

Otro punto importante en el planteamiento de las estrategias para la mejora de la actividad y el mantenimiento, es que gran parte de éstas se han desarrollado en otros países. En nuestro país al parecer, no se han implementado estudios sobre el número de abandonos, el efecto de estrategias de mejora del mantenimiento en la población sedentaria, el diseño de nuevos planes curriculares en las escuelas que contemplen a la actividad física como una actividad prioritaria, entre otros rubros. Por lo mismo, gran parte de las estrategias que aquí se han planteado se encuentran a nivel teórico y su fase de aplicación, al igual que otras estrategias, deberá de tener un sustento experimental que permita establecer conclusiones más acertadas en poblaciones como la nuestra.

Así también, la necesidad de elaborar una propuesta de intervención con los diferentes actores que se involucran con los adolescentes (entrenadores, educadores físicos, padres, los mismos adolescentes, las instituciones y los otros profesionales), surge de la evidencia de que en el plano psicológico existen factores que favorecen o limitan los alcances de los programas de ejercicios. Llevar a efecto las estrategias aquí planteadas puede sentar precedente para que nuevas investigaciones sustenten, discutan o validen lo que aquí se ha abordado.

Por otra parte, cierto es, que en otros países al igual que el nuestro, existen dificultades para incrementar la participación en los deportes y reducir los niveles de abandono. También es cierto que el abandono forma parte de la misma práctica deportiva cuando se trata de cambiar de deporte, de instructor o de gimnasio. Sin embargo, las cifras en México son francamente desalentadoras. Sin embargo, sería injusto achacarle al gobierno o las instituciones encargadas de ello, la escasa participación y abandono de la actividad física y el deporte, a pesar de que como hemos visto, los apoyos en este rubro



apenas y se perciben. Todo apunta a que desarrollar una cultura del deporte, alejada de los conceptos de: “fútbol igual deporte”, “practicantes pasivos del deporte”, y “deporte igual a ejercitarse una hora cada ocho días”, es una empresa que depende de todos. La iniciación como se ha apuntado, depende particularmente de la puesta en marcha de una serie de mecanismos de carácter gubernamental y de la movilización de recursos e infraestructura, pero al mismo tiempo, las instituciones y los profesionales del deporte tienen una responsabilidad muy importante en la promoción y difusión de la cultura deportiva.

Por su parte, las causas del abandono son diversas y se entremezclan factores estructurales situacionales, personales, de hábitos; donde los profesionales del deporte y los padres de familia juegan un importante papel. Dependerá de los primeros su habilidad para la enseñanza, y de los segundos su actitud hacia el deporte, para que se desarrolle el gusto y la permanencia en la actividad.

Ahora bien, replantear los programas de educación física o el de las instituciones, nunca ha sido el propósito de este trabajo; por el contrario, lo que se pretende hacer es un frente común con miras a favorecer este aspecto. En este sentido el psicólogo tiene como tarea concientizar, orientar y capacitar a las instituciones y a los profesionales de la educación física y el deporte, de la importancia de que se desarrollen estrategias que fortalezcan la iniciación e impidan que los jóvenes deserten de los programas deportivos.

Con los adolescentes y los padres de familia, el psicólogo contribuye en la formación de una cultura física y junto con los otros profesionales (médicos, psicólogos clínicos, docentes, entre otros), desarrolla estrategias con el mismo propósito.

Para algunos el gran problema de la inserción y la continuidad en el deporte, es que no se paga por hacerlo. Los motivos que tienen las personas para ejercitarse tienen un carácter extrínseco e intrínseco, siendo estos últimos los que facilitan la adhesión. Por ello toda actividad que permita experimentar bienestar, diversión, capacidad para relacionarse con los demás y autoeficacia, tendrá garantizada en gran parte su promoción y permanencia.

Con los argumentos anteriormente expuestos, sostengo que la práctica deportiva y el ejercicio físico tienen efectos muy positivos en el individuo, sin embargo, pueden tornarse negativos para el desarrollo psicológico y fisiológico de niños y adolescentes, todo depende del modo en que se planifican y llevan a cabo los entrenamientos, de los recursos psicológicos y pedagógicos que el educador o el entrenador posean para motivar y desarrollar las destrezas y habilidades, y de la capacidad que las instituciones y los otros profesionales desplieguen para promover dicha actividad.

En todo el trabajo se ha puesto de manifiesto que el psicólogo del deporte puede aportar conocimientos de los efectos positivos de la práctica deportiva y el ejercicio físico. En este sentido la tarea del psicólogo del deporte no se limita al deporte de rendimiento. También se ha comentado que la adolescencia es un periodo de mucha agitación y cambio, y la sociedad ha estigmatizado su papel. Si bien existen problemas y conflictos en esta población, derivados de decisiones poco acertadas, también es cierto que la misma sociedad los ha empujado a ello. Por consiguiente la actividad física es una alternativa, que permite ampliar las opciones de la toma de decisiones. Más aún, el deporte favorece la aparición de una actitud positiva ante la vida. Y es que “el ejercicio físico no le da más años a su vida, pero si le da mas vida a sus años”

Por último, hacer llegar a todos los jóvenes programas que generan en ellos la inquietud por la actividad física y el deporte, se antoja una tarea difícil; motivarlos a que se inscriban e inicien una actividad, es una tarea aún más ardua. Hacer que los jóvenes se mantengan realizando actividad física para toda la vida será la encomienda más difícil, y por ende, la más significativa. Este trabajo es un intento más (como otros ya lo han hecho), de promover la psicología del deporte como un amplio campo de estudio, aún por explorar, y que ofrece un medio de trabajo para el psicólogo. Dependerá de ellos que las fuentes de trabajo comiencen a abrirse camino, para que haya una mayor inserción en este medio. Y es que, como sostiene Pérez, Cruz, y Roca, (1995) “...la aceptación del psicólogo del deporte dentro del equipo técnico será más rápida, si logramos demostrar a entrenadores,

deportistas y directivos que los métodos que empleamos les proporcionan información relevante y precisa”(p. 35).

Finalmente, sirva este trabajo como una guía para los Psicólogos que se interesen por la intervención en el deporte, para aquellos que se involucran en el trabajo con adolescentes y como una opción que permita explorar las infinitas fronteras de la psicología. La intención es aportar ideas que favorezcan el engrandeciendo de nuestra hermosa profesión.

Héctor Pérez Garambullo, México, D. F. 2003

## REFERENCIAS

- Bakker, C. (1993). *Motivación y deporte* (19-56). Psicología del deporte. Madrid: Morota.
- Balaguer, Escarti y Villamaría, (1995). *Autoeficacia en el deporte y el actividad física: estado actual de la investigación*. Revista de psicología General y Aplicada, 48 (1), 139-159.
- Blasco T. (1996) *Asesoramiento psicológico en programas de ejercicio físico* (271-290). En: Cruz, J. Psicología del Deporte. Barcelona España: Síntesis Psicología.
- Buceta, (1995). *Intervención psicológica en deportes de equipo*. Revista de psicología General y Aplicada, 48 (1), 95-110.
- Cantón, Mayor y Pallarés, (1995). *Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 59-75.
- Caracuel, J. (1993). *Relaciones entre la psicología básica y la psicología del deporte: una interacción fructífera*. Revista de psicología General y Aplicada, 46 (3), 339-346.
- Carron, A. (1985) *El equipo deportivo como un grupo eficaz* (133-151). En: Williams, Psicología aplicada al deporte: Biblioteca Nueva.
- CONADE, (1995) *Pentatlón escolar*. Revista ATP Energía y movimiento 22, marzo-abril, 9-13.
- CONADE, (2001) *En donde estamos. Antecedentes. Situación actual y retos de la cultura física en México* (13-24). Programa Nacional de la Cultura Física y Deporte 2001-2006: CONADE, México.
- Conger, J. (1980) *El desarrollo de los valores morales* (86-96). Adolescencia. México: Latinoamericana.
- Cruz, J. (en: Cruz, J. 1997a). *Psicología del Deporte: Historia y propuestas de Desarrollo* (15-41). Psicología del Deporte. España: Síntesis Psicología.
- Cruz, J. (en: Cruz, 1997b). *Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres* (147-176). Psicología del Deporte. España: Síntesis Psicología.
- Davidoff, L. (1989) *De la adolescencia a la edad adulta* (469-511). Introducción a la Psicología. México: Mc Graw-Hill.

- Fajardo, J. (1991) *Efectos del deporte sobre la menstruación en la adolescente*. Revista Metas, 2 (9), 5-7.
- Fordham, S. y Leaf, C. (1989a). *La industria de los clubes de salud y el usuario* (327-339). Educación física y deportes. México: Limusa.
- Fordham, S. y Leaf, C. (1989b). *Administración de los deportes* (185-198). Educación física y deportes. México: Limusa.
- González, J. (1992). *Entrenamiento psicológico en el deporte* (41-58). Psicología y Deporte. España: Biblioteca Nueva Madrid.
- Gould, D. (1985). *Establecimiento de metas para el máximo rendimiento* (209-230). En: Williams, Psicología aplicada al deporte. España: Biblioteca Nueva.
- Gordillo, A. (1995) *Aprendizaje Motor*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 35-46.
- Hurlock, J. (1985). *La transición en lo emocional* (135-149). La adolescencia. México: Siglo Veintiuno.
- Hurrelmann, K. (2000). *Prevención en la adolescencia* (105-116). Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención. México: Pirámide.
- INEGI (2002). *Uso del tiempo de la población* (39-42). Uso del tiempo y aportaciones en los hogares mexicanos. México: INEGI.
- INEGI (1998). *Módulos Especiales-Práctica Deportiva* (593-635). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 1996. México: INEGI.
- Lawther, J. (1978). *Factores generales que caracterizan el aprendizaje de los deportes* (11-35). Psicología del deporte y del deportista. Argentina: Paidós.
- Luna, M. (2000). *El ejercicio físico como una estrategia para la prevención del consumo de drogas* (217-227). Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención. México: Pirámide.
- Macek, K. (1996). *Indicaciones y contraindicaciones para la práctica deportiva en la infancia y la adolescencia*. Revista ATP Energía y movimiento 17, mayo-junio, 12-18.
- Marquez, S. (1995). *Beneficios Psicológicos de la actividad física*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 185-206.

- Martens, R. y colbs. (1995a). *Comprensión, motivación* (37-43). El entrenador. España: Hispano Europea.
- Martens, R. y colbs. (1995b). *Desarrollo de sus facultades de comunicación* (45-55). El entrenador., España: Hispano Europea.
- Martens, R. y colbs. (1995c). *Principios de refuerzo* (57-63). El entrenador. España: Hispano Europea.
- Martens, R. y colbs. (1995d). *Sus objetivos de entrenamiento* (23-28). El entrenador. España: Hispano Europea.
- Martens, R. y colbs. (1995e). *Un programa de orientación para los padres* (194-200). El entrenador. España: Hispano Europea.
- Mora, J. y colbs. (2000). *Dinámica de grupos deportivos* (143-150). Psicología aplicada a la actividad físico deportiva. Madrid: Psicología Pirámide.
- Oxendine, J. (1985). *Aprendizaje de la destreza motriz para una ejecución deportiva eficaz* (51-72). En: Williams, Psicología aplicada al deporte. Madrid España: Biblioteca Nueva.
- Papalia, D. y Wedkos, S. (1990). *De la adolescencia en adelante* (469-498). Psicología. México: Mc Graw-Hill.
- Pérez, G., Cruz, J y Roca, J. (1995). *La psicología del deporte en la actualidad* (31-50). Psicología y deporte. Madrid: Alianza Editorial.
- Portero, C. y Riera, J. (1997). *Recursos Humanos en los clubes deportivos* En: Cruz, Psicología del Deporte. España: Síntesis Psicología. (291-311).
- Ruiz, L. (1995) *Concepciones Cognitivas del desarrollo motor Humano*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 47-57.
- Saldaña, C. (1997). *Modificación de conducta para el cambio de hábitos alimentarios y patrones de actividad física en obesidad infantil* (165-198). En: Méndez y Macía, Modificación de conducta con niños y adolescentes. Libro de casos. Madrid España: Pirámide.
- Salvador y colbs. (1995). *Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 125-138.

- Smith, R. (1985). *Principios de reforzamiento positivo y feedback de la ejecución* (75-89). En: Williams, *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid España: Biblioteca Nueva.
- Smoll, F. (1985). *Relaciones Padres-Entrenador: mejorar la calidad de la experiencia deportiva* (91-107). En: Williams, *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid España: Biblioteca Nueva.
- Staff, (2003). *El profesional del deporte, Campos de Acción y Funciones*. Revista Clubes y Gimnasios, 3 (16), 26-30.
- Sternberg, T. (1985). *La teoría de la profecía auto cumplida: cuando la expectativa del entrenador se hace realidad* (109-129). En: Williams, *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid España: Biblioteca Nueva.
- Vargas, R. (1998). *Teoría del entrenamiento. Diccionario de conceptos*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Weinberg, R. y Gould (1996a). *Adhesión al ejercicio físico* (447-463). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Weinberg, R. y Gould (1996b). *Desarrollo psicológico de los niños a través del deporte*. *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología (523-541).
- Williams, J. y Straub, W. (1985). *Psicología del deporte: pasado, presente, futuro* (30-45). En: Williams, *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Zapata O. y Aquino, F. (1979). *Los estadios del desarrollo infantil y la educación del movimiento* (11-20). *Psicopedagogía de la educación motriz*. México: Trillas.
- Zapata O. y Aquino, F. (1987). *Psicología del entrenamiento escolar* (33-62). *Psicopedagogía de la educación motriz en la juventud*. México: Trillas.