



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"La práctica del deporte, y las consecuencias sobre la salud física y psicológica"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

Lauro Bismark Villalobos Sanchez

Directora: Dra. **Laura Evelia Torres Velázquez**

Dictaminadores: Lic. **Adriana Garrido Garduño**

Lic. **Adriana Guadalupe Reyes Luna**





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres Carolina Sánchez (QEPD) y Gotardo Villalobos Félix, quienes me enseñaron el valor de la responsabilidad y del trabajo duro. A mis hermanos Mario, Gotardo, Thamara, Gontrán, Armando y León, los cuales siempre me han brindado su apoyo y me enseñaron a siempre tener un análisis consciente de los eventos y defender mi opinión.

También quiero agradecer a mis amigas de la universidad Tere y Leslie, con quienes compartí momentos de júbilo, así como de crisis y que siempre me demostraron su cariño, lealtad y apoyo.

A la Mtra. Antonia Rentería con quien dio inicio este trabajo y que por diversas causas no se pudo concretar, gracias por su tolerancia ante mi inconsistencia.

Por último, un agradecimiento especial a la Dra. Laura Evelia Torres Velázquez por el soporte y la dirección en este proyecto y la paciencia con que ha trabajado conmigo a lo largo de estos años.

Gracias a todos.

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
1. Historia de la Psicología del deporte.....	5
1.1 Inicio de la psicología de deporte en el mundo.....	7
1.2 Psicología del deporte en América.....	15
1.3 Psicología del deporte en México.....	20
2. Funciones del psicólogo del deporte.....	24
2.1 Investigación.....	25
2.2 Evaluación y diagnóstico.....	28
2.3 Asesoramiento.....	35
2.4 Intervención.....	39
3. Diversos efectos que puede provocar la práctica sobre los deportistas.....	43
3.1 Efectos positivos y negativos de la práctica deportiva.....	44
3.2 Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en el deporte.....	58
Conclusiones.....	71
Bibliografía.....	76

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue conocer si existen efectos tanto físicos como psicológicos que puedan tanto beneficiar como afectar el bienestar de un deportista profesional, amateur o simplemente de aquellas personas que practiquen alguna actividad física. Se llegó a la conclusión de que los deportistas experimentan efectos positivos, como la literatura nos indica a través de diversas hipótesis y efectos negativos durante la práctica deportiva así como después de ella, es decir, incluso cuando se retiran existen diversos trastornos que pueden padecer y afectar su bienestar, observando que el psicólogo del deporte tiene funciones muy importantes, no sólo para intervenir en las diversas consecuencias, sino también para prevenirlas. Se presenta el ejemplo de una deportista mexicana que practicó remo a nivel profesional y que sufrió diversos efectos, así como sus compañeras de equipo y en las cuales comentó que no se pudo hacer nada al respecto para intervenir y que el profesional responsable no podía tener una participación más amplia debido a las normas establecidas por la institución reguladora.

INTRODUCCIÓN

Cuando las personas escuchan la palabra deporte o actividad física, inmediatamente lo asocia con un estado de buena salud y de bienestar, no sólo en el organismo sino también en los diferentes ámbitos de la vida en que un individuo se desenvuelve.

Esto es común porque, practique deporte o no una persona, siempre estará vinculado a ella, ya sea al ver a alguien cercano realizar una actividad o enterarse de los diferentes eventos deportivos que se realizan en todo el mundo a través de los medios de comunicación, como pueden ser, radio, televisión, periódico, revistas o internet. Al tener las personas acceso a información sobre deportistas profesionales, es común que piensen en fama, fortuna, buena salud, así como el poseer una figura esbelta y bien definida, entonces la gente puede llegar a creer que para practicar un deporte profesional sólo puede hacerlo una persona con talento y que lo único que tiene que hacer es practicarlo día a día, sin embargo, se desconoce el sacrificio que se debe hacer para alcanzar dicho éxito, así como también, que todo este esfuerzo no sólo trae consigo beneficios sino que puede ser el caso contrario, es decir, acarrea un efecto negativo, ya sea físico como una lesión, psicológico como ansiedad y estrés, llegando a un nivel social en el cual se puede dificultar la relación con familiares y amigos por la presión sufrida en el ambiente deportivo. Este efecto negativo puede repercutir con mayor peligro en una persona que lo realiza con mayor frecuencia como los deportistas profesionales quienes tienen una exigencia más elevada al momento de ejecutar un deporte.

Es por esto que se debe siempre de conocer todas las posibles consecuencias al ejecutar un ejercicio, esto puede ayudar a disminuir los riesgos de padecer un efecto negativo.

Y ¿quién es el responsable de prevenir que estos efectos negativos no se presenten?, ante esta duda la respuesta común sería el entrenador, porque él es responsable no sólo de obtener resultados con el atleta o equipo de atletas, también lo es de ver por la salud de los mismos. Pero el entrenador no está solo para atenderlo o atenderlos, tiene a su alrededor un equipo de profesionales que se encargan de monitorear la salud y rendimiento del deportista, y pueden ayudar a sanar estos efectos negativos en los mismos, los cuales pueden ser tanto físicos u orgánicos, así como psicológicos. El que los efectos negativos sean de tipo psicológico (ansiedad, estrés, depresión, trastornos del comportamiento alimentario) obliga al equipo a tener entre sus filas a un psicólogo del deporte el cual puede cumplir una diversidad de funciones y participar activamente en el proceso de desarrollo del atleta ya sea para ayudarle a rehabilitarse en el trastorno o desequilibrio sufrido, así como también promueve la prevención para que estos no se presenten o se repita su incidencia en el deportista.

Es por ello que el desarrollo de este trabajo consiste, en conocer cuáles son los efectos negativos físicos y psicológicos que puede presentar un atleta profesional o amateur puesto que ambos son susceptibles de padecerlos, también está dirigido a conocer las diferentes funciones que puede desempeñar un psicólogo del deporte y sus áreas de acción.

Ahora bien, no se puede conocer cuáles son los beneficios que conlleva el estudio y aplicación de la psicología del deporte sin saber cómo es que se creó, fue evolucionando y se estableció en nuestro país. Es por ello que el primer capítulo estará dedicado a la historia de la psicología y su iniciación en el mundo, y cómo es que se estableció en México, sin embargo, en este aspecto es necesario profundizar más en futuras investigaciones, ya que uno de los obstáculos a los que se enfrentó este proyecto, es que en México son pocas las publicaciones en este tema y por lo mismo es difícil tener acceso a ellas.

El siguiente capítulo está dirigido a las funciones que debe cumplir el psicólogo del deporte, es aquí y a partir del capítulo anterior donde surge la duda, ¿en México un psicólogo del deporte cumplen con estas características? y surge debido a que uno escucha de otros países como España o Alemania, el merito que se le da a estos profesionales y como han colaborado en el éxito del deporte de la nación, sin embargo es muy poco frecuente o casi nulo el escuchar esto en nuestro país. Es por ello que se debe facilitar el poder trabajar en esta área iniciando desde la educación universitaria o dando más información sobre ella.

Por último se tomará el tema de los efectos negativos ya sea físicos como lesiones o psicológicos como la ansiedad, el estrés, trastornos de sueño, del comportamiento alimentario y el burn-out o agotamiento; que puede provocar el deporte ya sea profesional o amateur y que es en parte una responsabilidad de este profesional el rehabilitarlos, así como prevenir que no se presenten.

CAPÍTULO 1

HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Se puede decir que el deporte es un idioma universal usado en todo el mundo, así como también lo es la ciencia, ambos han tenido gran impacto sobre la sociedad tanto antigua como contemporánea. Dadas estas circunstancias era necesario que se uniera la ciencia al deporte, para brindar beneficios a las personas que practican un deporte o ejercicio físico, ya sea como atletas de alto rendimiento o para aquellos que lo hacen con fines de salud o recreación. Siendo la psicología una ciencia social cuyo objetivo es el estudio del comportamiento humano, y la ejecución de un deporte, con los fines que se tengan establecidos por las personas, es parte de la conducta de un individuo, debe la psicología dedicarse al estudio e investigación en el área deportiva y así brindar beneficios a todos aquellos interesados en practicar alguna actividad; es así que nace la psicología del deporte, la cual se define como, “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física” (Weinberg y Gould, 1996 p. 8).

La psicología del deporte y el ejercicio físico o también llamada psicología del deportista, es una rama relativamente joven de la psicología, fue reconocida como tal aproximadamente hace 56 años, en sus inicios los estudios realizados acerca de esta materia se centraban únicamente en la ejecución y los resultados de los atletas, donde la necesidad era mostrar modelos, formas de intervención y procesos que se expresan en la competición y preparación de la misma, debido a esto ha tenido una evolución más lenta que otras especialidades psicológicas y en un principio no lograba contactar con otras

ciencias del deporte, sin embargo, antes de que fuera reconocida como Psicología del Deporte ya existían diversos estudios sobre el desempeño de los ciclistas cuando iban en grupos y las diferencias cuando lo hacían solos o analizando el papel del deporte en la personalidad y el carácter, estos estudios se realizaron desde finales del siglo XIX (1890). Esta situación nos muestra que es necesario realizar una reseña histórica del área en cuestión, con la finalidad de conocer los contenidos de información que marcan el desarrollo y evolución de la misma, las líneas de investigación seguidas y los problemas o deficiencias encontrados ya que son elementos de cualquier ciencia a desarrollar, teniendo así una visión objetiva de los resultados que pueden obtenerse.

La siguiente reseña se realizará mostrando como se ha presentado la Psicología del deporte y el Ejercicio Físico en diferentes países.

En la actualidad se ha fijado el inicio de la Psicología del Deporte y la Actividad Física en el año de 1965, en el cual se celebra el *I Congreso Mundial de Psicología del Deporte* en Roma. No obstante siendo esta fecha universal en el mundo, los acontecimientos históricos de cómo evolucionó esta rama de la psicología difieren de unos países a otros, esto en función de las situaciones sociales, económicas, culturales en las que se encuentran, este conjunto de circunstancias hacen que cualquier ciencia, en este caso la Psicología del Deporte, esté más desarrollada en algunos países que en otros y en algunas zonas del mundo sea una materia totalmente desconocida.

Hasta antes de 1965 eran pocos los países que realizaban estudios e investigaciones en lo que se refiere a la psicología del deporte marcando una influencia sobre otros. Dentro de aquellos que han realizado estudios desde hace tiempo se encuentran, Estados Unidos, Rusia, Alemania, Checoslovaquia (Republica Checa) e Italia. A partir de la fecha antes mencionada hasta la actualidad, el liderazgo de los países iniciadores en esta disciplina se ha mantenido vigente a excepción de algunos que han perdido poder debido a los cambios políticos y sociales que ha vivido y que no facilitaron el estudio o detuvieron la evolución de la psicología del deporte, asimismo otras naciones fueron introduciéndose a este campo de estudio, siendo protagonistas del auge de la Psicología del Deporte. Otra variable que se ha presentado en cuanto al por qué un país tiene mayor desarrollo e influencia respecto a otros, se debe al idioma, esta situación ha estado presente desde el nacimiento de la psicología del deporte hasta la actualidad, a pesar del interés mostrado en los congresos que se realizaban debido a la participación de psicólogos de diferentes países se dejó el papel dominante del idioma inglés. Una ventaja de esta situación es que permite homologar la comunicación de las diferentes entidades que participan en el ámbito de la psicología del deporte, en lo que se refiere a estudios de investigación y la aplicación que se realiza de esta rama de la psicología.

1.1 Inicio de la psicología de deporte en el mundo

Los antecedentes de la psicología se pueden encontrar en las investigaciones de Herman Von Helmholtz en los años de 1850, quien realizó diversos experimentos sobre tiempos de reacción, incidiendo en los aspectos

fisiológicos, en cuanto a la velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos y la contracción muscular (W. Wundt fue ayudante investigador en el laboratorio de este fisiólogo). Otro pionero fue Donders, quien en 1868 realizó trabajos sobre velocidad y procesos mentales, inmersos en el ámbito de la psicofisiología y es quién realiza las primeras incursiones en el campo de estudio de tiempo reacción y velocidad del impulso nervioso, incidiendo en la individualización de las velocidades de reacción. Estos trabajos influyeron en la inclusión de la investigación como elemento de estudio de la psicología, siendo uno de los puntos de partida de W. Wundt quien llevó a cabo estudios de tiempo de reacción, considerándolo así el padre de la Psicología Experimental. Esta serie de trabajos se consideran como los inicios de la psicología y de la psicología del deporte, ya que tienen similitud con lo que se realizará más adelante en los trabajos con deportistas de diferentes países.

Dentro de la historia de la Psicología del Deporte se pueden distinguir dos etapas importantes, la que comprendería de 1879 a 1964 y la segunda de 1965 hasta la actualidad.

Primera etapa: Se puede considerar el inicio de la Psicología del Deporte en el nacimiento de la propia psicología, o cuando menos en la creación del primer laboratorio de psicología en Leipzig Alemania, se conocen investigaciones realizadas durante esta época las cuales guardan cierta relación con el deporte (Dosil, 2004). Éstas hacían referencias a temas de aspectos psicológicos relacionados con el deporte, la característica que tenían era que no eran realizadas por psicólogos, sino por entrenadores, deportistas o comentaristas.

La aparición de estos estudios relacionados con el deporte se presentaron en los años de 1879 a 1919, principalmente en Europa en países como Alemania y Rusia, y en el caso del continente Americano, Estados Unidos fue el primer país en dar importancia a los estudios psicológicos y su aportación al deporte. Así mismo M. Matsui desempeñó un papel trascendental en la investigación en Japón con sus estudios en los institutos de educación física (Dosil, 2004).

A partir del año 1920 es cuando aparece una consolidación de las investigaciones en cuanto a la Psicología del deporte y son conocidas las figuras de quienes son considerados padres de esta disciplina, C. Griffith en Estados Unidos, R. W. Schulte en Alemania y A. C. Puni y P. A. Rudik en Rusia. Es entonces que empiezan a fundarse los primeros laboratorios de psicología del deporte en los países anteriormente mencionados, durante 25 años estos países fueron los líderes en cuanto a investigaciones y publicaciones relacionadas con este tema, en 1942 en Canadá se inician las investigaciones sobre psicología del deporte.

A finales de la segunda guerra mundial y hasta 1964 se realizaron diversas investigaciones para mejorar el rendimiento de los pilotos de aviación y cuyos resultados se extrapolaron al deporte: particularmente al aprendizaje motor y aplicándose en una competencia, convirtiéndose dicha aplicación en una novedad. Durante esta época se crearon las primeras asociaciones de psicología del deporte y el primer congreso para psicólogos del deporte en Leningrado (Rusia) donde también se empezaron a realizar trabajos con atletas profesionales; en Estados Unidos se realizan trabajos con deportistas

profesionales acerca del aprendizaje motor y el papel del entrenador, con el equipo olímpico de natación y en los equipos de béisbol y fútbol americano. En esta época también en España se empiezan a realizar trabajos, sin embargo, estos se hacen desde el ámbito médico (Weinberg y Gould, 1996).

Segunda etapa: Ésta se considera a partir de 1965 hasta el presente, en este año se realizó el *I Congreso Mundial de Psicología del Deporte* en Roma marcando el comienzo de la psicología del deporte reciente. Se continúa con la creación de asociaciones en diversas zonas del mundo (*International Society of Sport Psychology, North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* y la *Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles*), organización de congresos y publicaciones, lo cual impulsó esta la psicología del deporte de forma extraordinaria. Las investigaciones realizadas entre los años de 1965 a 1979 estaban dirigidas principalmente a lo relacionado con el aprendizaje y control motor en los atletas, y en Australia particularmente sobre la psicología aplicada al deporte. En Estados Unidos se crea la Asociación de Psicología Aplicada al deporte y en 1986 se funda en los países sudamericanos la *Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte* (Dasil, 2004). Se puede observar la diferencia de años con la que se iniciaron los estudios y las asociaciones de la psicología del deporte en los países sudamericanos en comparación con países de Europa, lo cual nos permite darnos una idea de que existe un atraso en cuanto a las investigaciones, conocimientos y aplicación que han tenido estos países en esta rama de la psicología. No obstante de esta situación los continentes ya

cuentan con una asociación o federación que permita mantener actualizados a las naciones interesadas en los avances de la psicología del deporte.

A continuación se presenta un cuadro de las diferentes asociaciones en los continentes y las fechas en las que fueron fundadas, según Dosil, (2004).

Organizaciones Supranacionales de Psicología del Deporte:

Organizaciones Supranacionales en el Mundo	Año de Fundación
Internacional Society of Sport Psychology (ISSP)	1965
North American Society of Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)	1967
Fédération Européenne de Psychochologie du Sport et des Activités Corporelles (FEPSAC)	1969
Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)	1986
Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte	1986
Arabic Federation of Sport Psychology	1989
Asiatic South Pacific Association of Sport Psychology (ASPASP)	1989
International Association of Applied Psychology (IAAP)- Division 12: Sport Psychology	1994
Africa Association of Sport Psychology (AFASP)	2003

Actualmente el mundo del deporte se caracteriza por la inclusión del psicólogo del deporte al equipo de trabajo que acompaña a los deportistas, el cual debe trabajar con otros profesionales como son: el entrenador, el preparador físico, el médico, etc.

La incorporación del psicólogo en el deporte ha permitido durante los últimos años avances en relación a una mayor difusión en cuanto a los beneficios

obtenidos, procurando llegar a un número más elevado de contextos y personas relacionadas con el deporte y la actividad física. Aunque se puede apreciar un desarrollo a nivel mundial, en cualquier país o contexto donde se pretenda avanzar una ciencia, una constante siempre serán las variables socioculturales, políticas y económicas que influyan, las cuales pueden o no propiciar el desarrollo de la psicología de deporte. .

La psicología del deporte se ha desarrollado de manera muy diversa en todo el mundo, los primeros países donde dio inicio fue en los europeos, destacándose dos países que gozan de tener una avanzada evolución en esta rama de la psicología, estos son Alemania y Rusia (Weinberg y Gould, 1996).

En Alemania, la historia de la psicología del deporte se remonta a los inicios de la psicología, en el primer laboratorio creado por W. Wundt en Leipzig, y los primeros estudios en psicología se dieron con base en los aspectos del movimiento humano. Se afirma que “el método apropiado para la psicología, habría de combinar experimentación psicológica, auto-observación por parte del sujeto entrenado, el análisis de los productos culturales de las mentes humanas en cuanto que inciden en la realidad histórica de los individuos” (Mora, García, Toro, Zarco, 1995 p.12). Las investigaciones realizadas en este laboratorio estaban dirigidas a los tiempos de reacción, estos trabajos permitieron la conceptualización de actividades mentales denominadas por Wundt, como procesos psicológicos: reflejo, impulso voluntario, percepción, apercepción, cognición, asociación y juicio. A partir de estos trabajos la implantación de la psicología del deporte en Alemania fue notable, porque se

creó el Instituto de Cultura Física de Leipzig donde la investigación se centró principalmente, al aprendizaje motor, las relaciones entre actividad fisiológica y preparación para la competencia y la evaluación de los atletas mediante técnicas de intervención (Dosil, 2004).

En cuanto a aplicación es necesario destacar que este país desde hace más de 40 años ha incluido la figura del psicólogo en el deporte de alto nivel, un ejemplo es Kunath quien realizó la preparación psicológica del equipo olímpico de la República Democrática Alemana para los Juegos Olímpicos de México 68. Es importante señalar que durante la década de los setenta, la psicología del deporte aplicada era únicamente conocida por entrenadores y directivos, esto debido a las condiciones políticas y sociales en que vivía el país.

En el caso de Rusia a quien se puede considerar como el auténtico promotor de la aplicación práctica de esta disciplina, ya que desde los primeros momentos, los psicólogos se dedicaron a elevar el rendimiento de los deportistas, estas actividades se mantuvieron en secreto, ya que al igual que en el caso de Alemania, las diferentes situaciones políticas por las que atravesaba el país influían directamente en la psicología y por lo tanto en la psicología del deporte. También centraron su interés en desarrollar los aspectos psicológicos que se debían tener en cuenta en la preparación de los entrenamientos y competencias. Una característica que es importante en cuanto al desarrollo de la psicología del deporte en este país, es que se empiezan a realizar los primeros estudios en niños con diferentes tipologías psicológicas y su relación en el aprendizaje de actividades físicas (Dosil, 2004).

Según Dosil (2004), las líneas que han marcado los estudios de los profesionales en esta rama son:

1. Las investigaciones del tiempo de reacción aplicado, motivaciones hacia la práctica deportiva, el poder mental, las tensiones y la personalidad del deportista (con fines de aplicación).
2. El tiempo de reacción aplicado a la educación física, los procesos mentales implicados en la actividad física como, atención, percepción, memoria y las reacciones en relación con las características del deporte.
3. En el campo de la aplicación los trabajos pioneros realizados en 1930 consistían en un estudio sobre el impacto de la competición sobre los esquiadores y los efectos psicofisiológicos del tenis de mesa.

Los datos psicológicos eran correlacionados con datos fisiológicos, bioquímicos y médicos obtenidos de los mismos contingentes deportistas. Entre 1934 y 1938 este esquema de trabajo fue utilizado para analizar la influencia del ejercicio físico sobre la capacidad laboral del hombre (Valdés, 1996).

A partir de esto la psicología del deporte fue incluida en los cursos de educación física y en congresos buscando una interdisciplinariedad que favoreciese al máximo el rendimiento de los atletas, mediante la evaluación con el uso de tests psicofisiológicos y psicomotores permitiendo trazar las líneas de actuación y ejecución de los deportistas, la estructura específica de la actividad en cada deporte y que retos construían la psique del deportista. Se realizaba entonces un análisis psicológico de la actividad deportiva y cada una de sus

modalidades y se empezó a estudiar la personalidad del deportista, incluyendo una línea de investigación denominada “sentidos especiales”: el sentido del agua en la natación, el sentido del balón en el fútbol, del tiempo en las carreras, etc.

Hasta el momento se ha realizado una reseña de cómo se fue presentando la psicología del deporte en el mundo, así como de los dos países iniciadores y máximos promotores de esta profesión, sin embargo, es importante saber cómo se ha presentado en el continente Americano y específicamente en México. A continuación se muestra lo ocurrido en esta área geográfica, en cuanto al desarrollo de la psicología del deporte.

1.2 Psicología del Deporte en América

En el continente Americano, Estados Unidos fue el primer país en estar inmerso en esta disciplina, y en la historia tiene una predominancia esta nación, sin embargo se han limitado las trayectorias de otras áreas geográficas cercanas que también han tenido un avance extraordinario en lo que se refiere a psicología del deporte.

Se ha podido recopilar que uno de los trabajos pioneros en este país data de 1897, en una investigación con ciclistas en los cuales se estudiaba el efecto que tenía en su rendimiento la presencia de otros deportistas, constituyendo así un trabajo innovador dentro del campo de la psicología ya que en ese año no había trabajado algo similar. A partir de este dato se continuaron realizando trabajos con deportistas entre los cuales se destacan algunos temas sobre aspectos educativos, los cuales se centraban en las bases psicológicas para la

cultura física sobre la transferencia de fuerza de una parte de cuerpo a otra, ambos estudios fueron realizados en 1899; más adelante se realizaron estudios sobre los rasgos de personalidad que podían verse favorecidos con la práctica deportiva. Los estudios hechos en esta nación tuvieron una variante la cual consistía no sólo centrarse en el deportista sino también en las personas que ejercían una influencia sobre él, como son los espectadores, profesores de educación física y sus características psicológicas (Dosil, 2004). Estos estudios no tuvieron una evolución y se mantuvo la constante de únicamente evaluar al deportista, su aprendizaje motriz y sus capacidades relacionadas con el deporte, aprendizaje racional, variables de personalidad a partir del uso de tests y aparatos especiales. En 1929 C, Griffith crea el primer laboratorio de psicología del deporte y se imparten los primeros cursos de psicología del deporte en un ámbito aplicado. También empiezan a aparecer publicaciones sobre las emociones precompetitivas de jugadores de fútbol americano y baloncesto y se retoman los estudios sobre la salud y rasgos de personalidad como motivación, agresividad, nivel de ansiedad e imagen de sí mismo (Weinberg y Gould, 1996).

Una rama que ha sido de interés en este país es la psicología social ya que es un tema de desarrollo que tiene prioridad en el deporte, está vinculada a liderazgo, dinámica de equipos, actitudes y prejuicios, todos estos elementos son conceptos que se aplican a la actividad deportiva.

Otra área que ha proporcionado hallazgos en la investigación ha sido sobre la dirección del autocontrol del deportista, que utiliza los medios de relajación,

concentración en objetivos e imágenes y la utilización de la energía dirigida para el logro máximo del rendimiento deportivo.

La influencia del trabajo realizado en Estados Unidos se ve reflejada directamente en Canadá, la cual inició sus estudios en psicología del deporte en el año de 1942 con trabajos acerca de psicología en la educación física y recreativa, su auge se presenta en el año de 1977 cuando se fundan asociaciones como la *Canadian Society of Psychomotor Learning and Sport Psychology* (SCAPPS) y la *Canadian Association of Sports Sciences* (CASS), así como se realizan diversos congresos. Se mencionó con anterioridad que este país fue influenciado por Estados Unidos debido a que las investigaciones y trabajos siguen las mismas directrices como son la psicología del deportista y de los entrenadores.

En el caso de la psicología del deporte en América Latina se vio influenciada por los países europeos como Francia e Inglaterra, aunque actualmente se puede ver la tendencia hacia dos vertientes, por una parte se encuentra Estados Unidos quien por la cercanía geográfica ejerce una relación en los países de esta área, incluido México (Dosil, 2004). Y la otra gran influencia es España en donde en las últimas décadas se ha producido un acercamiento a los psicólogos latinoamericanos, el idioma y una cultura semejante han sido un factor determinante en esta comunicación. La característica principal que se presenta en el área de la psicología del deporte consiste en que, en el campo de la investigación existe una falta de productividad y por lo mismo la orientación de los psicólogos se dedica más a la aplicación. El desarrollo de la

psicología del deporte en esta zona geográfica del continente es independiente de un país a otro. Dentro de los más sobresalientes en la aplicación de psicología del deporte se encuentran:

Brasil, el cual se puede considerar uno de los países con mayor desarrollo en cuanto al estudio y aplicación de psicología del deporte se refiere por sus avances y evolución, se inicia su intervención desde los años cincuenta con trabajos aplicados con la Federación Brasileña de Fútbol, esto viene a significar un estilo latino por describirlo de alguna manera, el cual se caracteriza por su mayor atención a los aspectos aplicados, y menos a los teóricos-científicos, como los mencionados anteriormente en otros apartados.

Argentina, en el caso de este país la aparición en estudios de psicología del deporte, se presentó a través de estudios de medicina. En el *I Congreso de Medicina del Deporte* celebrado en Buenos Aires se dedica un apartado especial a la psicología del deporte marcando así el inicio de esta rama de la psicología en este país.

Es así que, Argentina es un país en pleno auge en cuanto a la aplicación de psicología del deporte, ya que a nivel teórico-investigador no se aprecian grupos de investigación y publicaciones en revistas científicas. Esto es debido a las dificultades políticas y económicas por las que atraviesa el país (Dosil, 2004).

Al igual que en Brasil el carácter aplicado de esta profesión es lo que lo determina, se le da una mayor presencia e importancia en las universidades permitiendo así también el desarrollo de asociaciones dedicadas a esta profesión. La historia y aplicación de la psicología del deporte en Argentina está relacionada directamente con el fútbol, debido al peso que tiene este deporte y es donde se encuentran más profesionales de esta ciencia ejerciendo, es importante señalar que en los últimos años se han ido incorporando a otros deportes como son, el tenis, hockey, voleibol, rugby, golf, gimnasia, esgrima, boxeo y atletismo.

Colombia, es un con más de treinta años y que ha aportado trabajos importantes en relación a psicología del deporte, los psicólogos han impartido docencia en universidades y federaciones y han asesorado a deportistas y equipos deportivos. A diferencia de otros países, en Colombia se presenta un importante desarrollo en la producción científica: la cual tiene gran influencia en el país. En cuanto a aplicación, su ejecución ha sido más diversa, ya que se aprecia en diferentes federaciones como son en fútbol, billar, patinaje de carreras, también ha ido en aumento el número de profesionales que asesoran a deportistas de élite, tanto en juegos olímpicos como en Panamericanos. Creando en 1999 una empresa privada dedicada a formar Profesionales de Alto Rendimiento (PAR).

Estos países son los más representativos en psicología del deporte en el continente americano, pero no son los únicos que se están desarrollando, existen también los casos de:

Uruguay en donde el número de psicólogos va en aumento en cuanto a la aplicación dentro del deporte del fútbol.

Ecuador donde destaca la inserción de la psicología del deporte en diferentes federaciones y equipos deportivos como son: el fútbol, tenis, tenis de mesa, béisbol, taekwondo, karate, bolos, gimnasia y natación.

Cuba la psicología del deporte ha tenido una trascendencia notable en el panorama latinoamericano, debido a las publicaciones que provienen de ese país ya que la productividad científica y la diversidad de temas de la misma han ido incrementando con el paso de los años.

1.3 Psicología del deporte en México

Ahora bien, en México también ha tenido presencia la psicología del deporte, los primeros antecedentes de trabajos se encuentran después de los Juegos Olímpicos del 68, realizados por el Dr. Cuevas Novelo, médico psicofisiólogo de la Facultad de Psicología de la UNAM quien en sus investigaciones con deportistas obtuvo un cuadro psicodinámico de la personalidad de los deportistas.

México en relación con la psicología del deporte, no difiere mucho de los países Latinoamericanos, los trabajos en esta área profesional se presentan con más fuerza en los años setenta, se inician de forma independiente los esfuerzos y trabajos personales de los psicólogos para apoyar a las demandas de los atletas y entrenadores, durante estos años y hasta finales de la década de los ochenta se le conoce como psicología aplicada al deporte, ya que se

aplican conocimientos provenientes de áreas de psicología, en particular de la psicología del trabajo y de la organizacional para motivar o para apoyar al atleta en el triunfo y la derrota. Algunos de los factores que han propiciado el tardío inicio de la psicología del deporte en nuestro país en comparación con otros, son: las barreras lingüísticas (la diferencia de idiomas con países avanzados como Alemania o Rusia), factores económicos y falta de fuentes de información. Sin embargo se han podido realizar eventos y organizaciones que permitan el desarrollo de esta profesión, en 1983 el *Coloquio de psicología aplicada al deporte*, en la Facultad de Psicología de la UNAM, la Subsecretaría del Deporte, la Confederación Deportiva Mexicana, la Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Distrito Federal y el Instituto Mexicano del Seguro Social.

En cuanto a los trabajos aplicados que realizan los psicólogos del deporte en México se pueden observar los de Pablo Valderrama, catedrático de la Facultad de Psicología de la UNAM, con Selecciones Nacionales, especialmente Tae Kwon Do; así como Miguel Ángel Santibáñez, quien trató de formar la primera Asociación de Psicólogos del Deporte en México y también los trabajos de Rocío Hernández Pozo, también realizados en la Universidad Nacional Autónoma de México. En la década de los 90 se abren oficialmente dos espacios importantes para trabajar con los equipos deportivos: El laboratorio de psicología deportiva en la Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte de la UNAM y la oficina nacional de psicología deportiva, en el Centro Nacional de Ciencias aplicadas al Deporte, en la Comisión Nacional del Deporte (CONADE).

Entre 1990 y 1996, en Educación Continua de la Facultad de Psicología de la UNAM se abren los primeros cursos semestrales de “Introducción a la psicología del deporte”, la Facultad de Medicina de la UNAM, dentro de las *Semanas Académicas del Deporte*, ha incorporado, el estudio de la psicología del deporte en sus temáticas aplicadas al deporte. En 1995, Guadalupe Parra y Verónica Rodríguez, inician la intervención psicológico deportiva y didáctica con los equipos deportivos y de fútbol americano (1999-2002), con el Programa de Apoyo al Desarrollo Integral del Deportista Universitario (PADIDU), ahora PAP (Programa de Apoyo Psicopedagógico), implementando también técnicas psicomusicales.

Actualmente se ha incorporado en el currículo de algunas universidades la psicología del deporte, entre las cuales podemos mencionar la Universidad Nacional Autónoma de México, quien es la pionera de estas investigaciones y trabajos aplicados, en la Universidad Autónoma de Chihuahua, se abre el primer curso de *Posgrado en Psicología del Deporte* con duración de dos años después de finalizar la licenciatura, la maestría en psicología del deporte y esta es auspiciada en el seno de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), en la Universidad Autónoma del Estado de México, Universidad Autónoma de Zacatecas. Se puede observar también, un aumento en el número de psicólogos que asesora a federaciones y deportistas, donde la figura de este profesional ya fue reconocida por el Comité Olímpico Mexicano, lamentablemente al igual que en los países de América Latina existen deficiencias en el ámbito de la investigación y las publicaciones.

Como se puede ver la UNAM desde hace más de 30 años, fue la pionera en el campo de la psicología y de las ciencias del deporte, siendo la institución que abordó primero la formación integral del atleta con la intervención de los especialistas del deporte y la que ha tenido un gran peso en la incorporación y el avance de las mismas en México. Podemos decir entonces que en nuestro país la psicología del deporte es una rama joven de la psicología, que tal vez no tiene el mismo auge y reconocimiento que en otros países, pero se puede apreciar que a la figura del psicólogo se le está permitiendo adentrarse más en diferentes campos en los cuales puede proveer y aplicar sus conocimientos. En el siguiente capítulo se expondrán las actividades que realiza un psicólogo del deporte para beneficio de las personas que realizan un deporte o ejercicio físico.

CAPÍTULO 2

FUNCIONES DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

En el capítulo anterior se habló acerca de cómo se inició la psicología del deporte como rama de la Psicología, así como de su evolución en diferentes continentes. En el presente capítulo se abordará la función del psicólogo del deporte y su aportación a los diferentes elementos involucrados en la práctica del deporte o ejercicio físico ya sea a nivel profesional o amateur.

Actualmente es necesario tener un mayor vínculo entre el conocimiento que se obtiene acerca de un tema o especialidad a través de la ciencia y de su aplicación en la vida cotidiana y profesional. Ésta es una tarea que le corresponde al psicólogo del deporte y que le exige una versatilidad funcional en cualquier área de la psicología que se desempeñe. Aún así, el rol que debe ocupar, así como las funciones a desempeñar son factores que generan discrepancia no sólo entre los mismos psicólogos sino también entre los diferentes profesionistas que trabajan con un deportista. Se tiene en algunas ocasiones la creencia de que un psicólogo sólo debe intervenir cuando el atleta manifiesta un problema de personalidad, conflicto mental o psicológico, el cual debe de ser atendido particularmente por un psicólogo clínico. No obstante de esta situación se ha evidenciado a través de estudios e investigaciones que el trabajo del psicólogo puede ser mucho más enriquecedor que sólo siendo abordado desde una perspectiva clínica.

Se dice que la función del psicólogo del deporte debe estar situada en un enfoque preventivo/educativo, ya que actualmente es necesario el poder prever

los diferentes malestares o problemas que puede presentar un deportista profesional. Una característica que deben poseer actualmente todos los psicólogos, no únicamente del deporte, es el poder anticiparse a una situación adversa que pueda presentar un individuo (prevención). Es por esta razón que las funciones del psicólogo no únicamente deben de centrarse en un ámbito de intervención cuando ya se presenta un problema en particular. Es así que dentro de su marco de trabajo existen varias funciones que pueden desempeñar para brindar un beneficio en cuanto a su bienestar al deportista, entre estas tareas se pueden distinguir cuatro áreas en las que puede desempeñar sus actividades, y ayudar a las personas involucradas en el ambiente del deporte profesional, como, atletas, entrenadores, médicos, nutriólogos, etc. Estas funciones son: investigación, evaluación y diagnóstico, asesoramiento e intervención (Ángeles, 2005).

2.1 Investigación

Comúnmente en cualquier ciencia se le otorga preferencia a la investigación, debido a que esta genera nuevos conocimientos, los cuales se pueden aplicar para el beneficio de la ciencia y de la comunidad, en este caso particular la comunidad deportiva. Se observa que la investigación es un área que se maneja principalmente a nivel universitario, esto se debe a que durante esta etapa los psicólogos desarrollan la mayor parte del tiempo esta función como parte de su formación. Sin embargo es necesario que el psicólogo del deporte sea versátil en cuando a sus actividades y que no únicamente se dedique a una sola área de desarrollo dentro del campo de la psicología, es necesario

que se brinde también una labor dentro de los ámbitos de evaluación, asesoramiento e intervención.

La investigación dentro de todas las ciencias es un área que se ha ido modificando con el paso de las épocas, esto se debe a los cambios que se viven constantemente en el mundo y en la sociedad, en el caso particular de la psicología del deporte también se ve afectada por estos cambios y debe de ajustarse continuamente: dentro de esta evolución se presentan nuevos fenómenos que deben ser estudiados, y la investigación en esta rama de la psicología debe facilitar nuevas herramientas para su aplicación, es importante señalar que existen facilidades para el desarrollo de la misma pero también se presentan nuevos problemas en la sociedad y en los deportistas. Para los cuales la investigación debe proporcionar nuevos conocimientos y así poder dar solución a estos problemas que se van suscitando.

Anteriormente, los estudios realizados se referían por lo común a aprendizaje motor y de personalidad, estos eran objetos de investigación que no sufrían modificaciones o evolución en cuanto a su estudio. Recientemente, este espectro de investigación ha ido ampliándose. “Quedando como principales áreas las siguientes: a) habilidades de aprendizaje y realización, b) juventud, c) habilidades y programas psicológicos/mentales, d) asesoramiento, e) dinámica de grupos, f) evaluación y g) bienestar” (Singer, Hausenblas y Janelle 2001, citados en Dosil, 2004, p. 68). Como puede observarse estos temas de investigación tienen un vínculo estrecho con la parte aplicada de la psicología del deporte, es decir que los resultados de los estudios son llevados

inmediatamente a la ejecución de los mismos. El área de bienestar es parte importante dentro de los temas de investigación, situación que anteriormente no ocurría, esto se debe a que con el paso del tiempo se fue observando que los deportistas manifestaban que su práctica deportiva se vinculaba directa o indirectamente con su bienestar, físico, social o emocional.

Dentro de las investigaciones acerca del bienestar de los deportistas se realizan estudios sobre los diversos componentes del mismo como son: motivación de la persona y la situación en la que se encuentre. Ésta se estudia en función de intensidad y esfuerzo realizado por el deportista, los atletas a los cuales se denomina que están más motivados que otros, se centran en la tarea atribuyendo su éxito y logros a factores internos como sus habilidades personales, aquellos que no se encuentran motivados, atribuyen su éxito a la suerte y a la escasa dificultad de la tarea (Cruz, 2001). Otro trabajo de investigación que se realiza comúnmente en el área de psicología del deporte es el de las emociones y el manejo de las mismas, en las cuales se presenta comúnmente el estrés y la ansiedad provocado por entrenamientos y competencias. Dentro de esta investigación sobre emociones y los factores que influyen en ellas, se investiga también la forma en las cuales deben ser intervenidas, que consiste en identificar las emociones que se presentan y la relación con el rendimiento físico (Salazar, 2003). Es así que, el psicólogo del deporte debe entonces, guiar las investigaciones hacia los factores individuales que puede vivir un deportista para un óptimo desarrollo psicológico y social, entre los factores que se deben estudiar se encuentra el sentido moral de un deportista, la violencia y agresividad que viven no sólo al momento de la

competencia por parte de sus contrincantes, sino la presión que sufren por parte de los espectadores y en ocasiones de los mismos entrenadores, es muy común encontrar atletas a quienes no se brinda una motivación sino que se les degrada para que ellos se esfuercen, viviendo una agresión verbal constante por parte de los entrenadores, es importante señalar que esta es una situación que ocurre en nuestro país la cual debe de ser estudiada y eliminada, porque estas acciones no deben aplicarse con atletas y con ningún otro individuo.

También es importante realizar estudios en cuanto a las diferencias sexuales dentro de las mismas disciplinas para saber cómo enfrenta cada género la ejecución de un deporte, (Weinberg y Gould, 1996).

2.2 Evaluación y Diagnóstico

Dentro del trabajo de los psicólogos, es importante realizar un estudio detallado de las características particulares de los individuos con los cuales se va a trabajar, que clarifique el objetivo y la planeación a desarrollar con el deportista, facilitando así la obtención de un rendimiento elevado y resultados óptimos dentro de la competencia, a este estudio se le denomina evaluación.

La evaluación en psicología del deporte, es el proceso considerado como un procedimiento científico que consiste en la recogida sistemática de datos mediante uno o varios instrumentos con el fin de desarrollar el diseño correspondiente al planteamiento de cada caso (Anguera, 2002). Esta evaluación consiste en identificar las necesidades del atleta haciendo una observación y análisis de las conductas y destrezas psicológicas que posee el

deportista, o aquellas que pueden estar afectando su desempeño o por el contrario beneficiando el mismo. Esto se realiza haciendo una extensa y completa evaluación, no sólo del deportista sino del contexto y de las variables que están en interacción con él.

Otra de las actividades que cubre esta función de evaluación es el contribuir con los otros profesionales para conocer las diferentes habilidades con las cuales cuenta un deportista y así mejorar su rendimiento y ejecución; estas habilidades pueden ser de diferente índole, como son, capacidades motoras, percepción de la tarea a ejecutar, las variables que influyen en la misma: espacio, objetos o aparatos con los que se realice la ejecución, competidores, determinados componentes de la capacidad física del deportista y componentes de la personalidad, motivaciones y emociones. Para este punto siempre es necesaria la participación del entrenador o cuerpo técnico, ya que es él o ellos los que mejor conocen los puntos débiles y fuertes de los deportistas.

La evaluación implica un trabajo muy extenso por parte del psicólogo, porque en el ámbito deportivo debe ser tanto cuantitativa como cualitativa. Para poder realizar este tipo de evaluaciones existen instrumentos específicos para su uso e interpretación. Los de índole cuantitativa permiten la obtención de datos numéricos con valores que provienen de conteo o medición y con una operatividad estadística, en tanto que los cualitativos brindan información basada en una descripción contextual del evento deportivo.

Según Capdevila (1997) dentro de los instrumentos utilizados en psicología del deporte se pueden mencionar los siguientes:

Cualitativos		Cuantitativos	
<i>Instrumento</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Instrumento</i>	<i>Objetivo</i>
Observación Participante	Participación del observador	Observación Sistemática	Descripción rigurosa del comportamiento
Entrevista a profundidad	Conversación con un propósito	Indicadores cuantitativos	Agregado de datos
Cuestionarios	Forma estándar de recogida de información	Pruebas de ejecución	Rendimiento
Encuestas	Información superficial en bloque	Pruebas de conocimiento	Exámenes de logro
Películas, fotografías, videos	Captación de la vida diaria	Escalas de apreciación	Calificación en un continuo de intensidad
Técnicas proyectivas y test psicológicos	Aspectos subjetivos de la personalidad	Entrevistas	Elicitación oral de información
Técnicas proxémicas y kinésicas	Uso del espacio y movimientos del cuerpo	Cuestionarios	Forma estándar de recogida de información
Técnicas etnográficas	Estudios de base cultural	Encuestas	Información superficial en bloque
Análisis Histórico	Establecimiento de trayectorias	Análisis de contenido	Organización de material documental
Historias de vida	Desarrollo de la vida de una persona		
Análisis de contenido	Organización de material documental		
Medidas de Rastro y erosión	Productos de agregación		

Es importante definir en qué consisten cada uno de los instrumentos de evaluación mencionados. Porque debido a la naturaleza de cada uno, el psicólogo del deporte elegirá aquel que le permita evaluar con más eficacia la situación que vive un deportista.

A continuación se describirán brevemente los utilizados más frecuentemente en psicología del deporte.

La observación: Este es un medio imprescindible dentro del ámbito deportivo, se caracteriza por ser muy rigurosa, ya que la finalidad de esta observación es captar la extensa gama de comportamientos de un individuo en diferentes contextos deportivos, registrando la espontaneidad y características de las conductas perceptibles en un instrumento elaborado para dicho fin. Permitiendo el seguimiento temporal, a través del número de sesiones establecidas por el profesional en psicología del deporte.

Facilita la descripción, codificación y cuantificación de las conductas de los deportistas, siguiendo una estructura específica para la realización de la observación. Lo primero que se debe hacer, es delimitar las conductas a evaluar y la situación en las cuales se ha de realizar dicha evaluación. El segundo paso es la elaboración del instrumento de observación, el cual es necesario prepararlo antes de cada una de las sesiones, a partir del carácter situacional de la observación, ya sea durante un entrenamiento o una competición. La siguiente fase es la recogida de datos, la cual se realiza durante la ejecución de la actividad deportiva. Por último para la evaluación de las conductas se procede a realizar el análisis de datos recopilados durante la competición y los entrenamientos. Puede ser observación sistemática o participante.

Entrevista: Ésta consiste en la recopilación de información a través de una conversación de naturaleza profesional, en la cual la persona entrevistada responde a cuestiones planteadas y diseñadas en función de los objetivos a alcanzar. La entrevista puede dividirse en tres tipos, no estructurada, semiestructurada y estructurada.

- a) La entrevista no estructurada comúnmente es utilizada en estudios exploratorios, la característica de esta entrevista es que es flexible, ya que el entrevistador formula el contenido y puede formularlo durante la realización de la entrevista y las respuestas son abiertas para el entrevistado.
- b) En la entrevista semiestructurada, se tiene clara las cuestiones sobre las cuales se pretende recabar información, pero no la forma específica de preguntarlas, ya que esto se realiza a partir de las características del entrevistado. Se pueden ir adaptando la secuencia de las preguntas según juzgue conveniente el entrevistador.
- c) Entrevista estructurada. Consiste en tener una formulación de las preguntas que no puede ser modificada, ya que fueron creadas para recabar información en particular y tienen un orden y presentación establecida.

Pruebas estándar. Éstas permiten efectuar la medición de un determinado atributo: en psicología del deporte es el instrumento más utilizado en la mayoría de los países, es una medida objetiva de la muestra de una conducta. Pueden tener orientación psicométrica, que se centra en rasgos específicos, la

orientación holística tiene como meta una evaluación global de la personalidad y por último las pruebas de orientación proyectiva las cuales presentan un riesgo por el elevado grado de subjetividad en las interpretaciones de los resultados y comúnmente son cuestionados por su validez y confiabilidad.

Los instrumentos anteriormente descritos sirven para evaluar distintas áreas de un individuo que se desarrolla en el ámbito del deporte, estas áreas están divididas para su estudio y evaluación en tres:

1. El área cognitiva que abarca los pensamientos, sentimientos y expectativas. En la evaluación de ésta se obtiene información acerca de la percepción, pensamientos y motivaciones de los deportistas y de los entrenadores. Dentro de esta evaluación se realiza la de procesos emocionales, la cual está dirigida a conocer factores relacionados con lo que se denomina estrés de competición, se evalúa la ansiedad ante la competición, en la cual se evalúan factores como la incertidumbre en cuanto a los resultados de la competición y la importancia que el deportista otorga a la competición. Se realiza el estudio de ansiedad, debido a que puede afectar otros sistemas que son necesarios para la ejecución de un deporte, como son los aspectos atencionales que en consecuencia pueden traer un resultado desfavorable en el rendimiento deportivo.

2. El área conductual, en ésta se realiza la evaluación a partir de la observación sistemática de la conducta observable del atleta, cómo lo que hace y lo que dice en diferentes momentos de la vida del deportista o en diferentes momentos del entrenamiento o de una competición. Se observan las conductas de preparación antes de una competición así como su conducta en general, las reacciones que tienen durante la competición y ante las diferentes variables que se encuentran presentes, como son el entrenador, los contrincantes en caso de que llegará a haberlos en el momento de la misma competición, el tiempo de duración y la conducta ante los errores y aciertos realizados. El área conductual también incluye la actividad verbal la cual puede ser útil para el rendimiento del deportista.

3. El área fisiológica-bioquímica, en la cual se obtendrá información acerca de funciones orgánicas como electrocardiografía e información bioquímica como son los niveles hormonales.

La evaluación de los deportistas no únicamente debe de realizarse para un mejor rendimiento dentro de una competencia o durante un entrenamiento, debe de visualizarse al deportista como un individuo que se desenvuelve en diferentes áreas, tomando en cuenta su vida privada fuera de los entrenamientos, así que es importante el evaluar también rasgos de su vida personal, para que de esta manera no afecte su bienestar individual y por consecuencia su ejecución y rendimiento deportivo.

La evaluación para llegar a un diagnóstico puede realizarse a nivel individual y en el trabajo de equipo, en las disciplinas que así lo requieran, ya que a partir de dicha evaluación el psicólogo del deporte puede continuar con las funciones de asesoramiento e intervención, las cuales se explicarán a continuación.

2.3 Asesoramiento

Esta función se orienta principalmente a la mejora de resultados durante los entrenamientos y competencias, así como a la prevención de dificultades derivadas de la práctica deportiva o en algunos casos de la propia vida del individuo, la cual puede afectar también su vida deportiva. El profesional de la psicología en ocasiones tendrá que manejar un enfoque en conjunto en lo que se refiere al asesoramiento, ayudando al deportista a partir de un enfoque clínico ejerciendo ya una intervención en el sujeto, y al mismo tiempo manejar una posición educativa/preventiva.

En el área de asesoramiento el psicólogo del deporte tiene dos funciones que debe cumplir. La primera es la función de formador, en la cual se ocupa de explicar, los componentes del contexto deportivo a entrenadores, deportistas, directivos y árbitros, esto se da a través de seminarios, conferencias o congresos. Así como también comparte información acerca de los procesos psicológicos implicados en la práctica deportiva, la metodología para observar las interacciones entre el deporte y estos procesos psicológicos, y a partir de ello usar estas herramientas las cuales sirven para mejorar el bienestar y rendimiento de las personas implicadas en el mundo del deporte. La otra función que cumple el psicólogo es la de asesor, y consiste en brindar un

servicio de apoyo psicológico a una persona del contexto deportivo, ayudándoles a identificar las variables psicológicas presentes en el deporte, evaluar los datos de entrenamientos y competiciones, enseñar estrategias psicológicas para mejorar la concentración, el autocontrol, la confianza en sí mismo y en sus compañeros de equipo y reducir la ansiedad en la competencia, dando como resultado un óptimo rendimiento en la ejecución de la disciplina y un bienestar físico, social y emocional (Dosil, 2004).

Una de las responsabilidades del psicólogo del deporte dedicado al asesoramiento, es la de formar otros psicólogos del deporte, suelen aplicarse los conocimientos adquiridos en licenciatura, pero es necesario que el psicólogo que le interese dedicarse a esta área se vuelva un experto en la materia, a través de especializaciones, diplomados, maestrías, conferencias y congresos, esto se debe a que también brinde información a otros profesionales adentrados en el contexto deportivo, como son los ya mencionados anteriormente (entrenadores, directivos, árbitros) y el cuerpo de profesionales que trabajará con el deportista, como son, médicos, fisioterapeutas, nutriólogos, etc. Aportándoles herramientas psicológicas para mejorar el rendimiento de los deportistas y su bienestar, tomando en cuenta las necesidades de los participantes, ya que no todos los deportistas requieren los mismos planes de trabajo, aun siendo de la misma disciplina o mismo equipo.

Los espacios donde la aplicación de la psicología del deporte se centra principalmente son: los campos de competencia, pistas de atletismo, y centros de entrenamiento, es decir, aquellos lugares donde tienen lugar los

entrenamientos y las competiciones. Y el otro es el ámbito clínico, un despacho u oficina facilitada por los directivos del club donde el profesional este brindando sus servicios, o el consultorio del mismo psicólogo.

En lo que se refiere a los campos de trabajo, la función que cumple el psicólogo es la de asesor, interviniendo en los problemas que se suscitan en el momento de la competencia o entrenamiento, así como en los factores que intervienen directa o indirectamente, permitiendo que la marcha de los entrenamientos y competiciones sea la adecuada y que no afecte de forma negativa al deportista. En el ámbito de la psicología clínica la preparación es más personalizada, facilitando la solución de problemas, compartiendo con el deportista estas herramientas, prevenir situaciones adversas, alcanzando un aprendizaje que favorezca el rendimiento y bienestar personal, ambos enfoques son complementarios permitiendo una mejor prevención e intervención.

Durante el desarrollo del asesoramiento brindado a los deportistas, se les enseñan procedimientos para el control de estrés, mientras que al entrenador se le indica que fije su atención ante cualquier señal de molestia y así poder organizar un entrenamiento más adecuado. En equipos profesionales la fase de asesoramiento debe de comprender varios pasos antes de realizar la ejecución del mismo, según Dosil (2004) son:

Paso 1. Se presentan las necesidades del atleta, club o equipo, y donde el psicólogo del deporte, recabará la información pertinente para plantear un plan de acción. Dentro de esta planificación se realiza la

evaluación y diagnóstico de la situación en la que se encuentra el deportista o el equipo, para así dar paso a la intervención en caso de ser necesario.

Paso 2. El psicólogo del deporte se presenta al campo de entrenamiento para trabajar con el deportista, equipo y entrenadores, en la cual realiza sesiones de video, entrevistas con entrenadores para continuar recopilando información y así realizar un asesoramiento inmediato y concreto en el instante de la ejecución.

Paso 3. Se hace una presentación de los trabajos realizados en el campo con la finalidad de valorar el trabajo que se realizó, para así planificar acciones futuras de cómo debe ser el asesoramiento de las siguientes sesiones y cuáles son los objetivos a perseguir.

Paso 4. Se preparan sesiones de manera individual creando autorregistros los cuales son proporcionados al deportista y se les enseña cuales son los comportamientos y factores que miden estos autorregistros para que ellos puedan llenarlos con información confiable y objetiva.

Paso 5. Se realizan presentaciones de los resultados obtenidos y a partir de éstas, el asesoramiento se traslada al campo donde se realizan las competencias. Ya con un planteamiento establecido y de cómo se realizará en el momento de la competencia.

En el asesoramiento, también se les brinda a los deportistas un entrenamiento en habilidades psicológicas, las cuales deben efectuar en diferentes momentos de su vida deportiva, durante el entrenamiento, en la competencia y después de una competencia o entrenamiento. El entrenamiento de habilidades incluye

diferentes funciones por parte del deportista, como la concentración, atención, visualización de objetivos, uso de imágenes, energización y supresión de imágenes que afecten el rendimiento deportivo.

En lo que se refiere a la actividad del psicólogo del deporte como atención clínica este es un tema que se abordará en el siguiente punto que es intervención, hasta este momento cabe resaltar los puntos generales que debe desempeñar el profesional dentro del área de asesoramiento, siendo de mucha importancia el conocer además si en nuestro país se llevan a cabo estas funciones y si no, cuáles son las repercusiones que tiene en el ámbito del deporte y en el atleta o equipo en particular.

2.4 Intervención

La función de intervención se asocia principalmente con lo que es la aplicación de la psicología clínica en el deporte, los atletas se presentan con el psicólogo cuando ya un conflicto está afectando su vida personal y por lo tanto su rendimiento y ejecución. Comúnmente esta situación ocurre por la cultura que se vive en el ambiente del deporte profesional, en la cual no se da la importancia que debe: a la figura del psicólogo del deporte, solicitando apoyo en un principio a los entrenadores a quienes también se les imparte cursos de cómo ayudar a los deportistas, sin embargo, no manejan los suficientes conocimientos para poder dar una sesión de terapia clínica; otra situación es que los deportistas se dirigen a: compañeros de equipo, amigos y familiares antes de solicitar la ayuda del psicólogo. Entre las razones por las cuales los deportistas hablan primero con otras personas, se debe a que los mismos

entrenadores no fomentan este comportamiento y dada la influencia que tienen sobre los deportistas, es un factor determinante para que el deportista realice o no dicha consulta. Éstas no son las únicas variables que originan esta situación, el psicólogo del deporte debe ser responsable de promover sus funciones y hacer del conocimiento de los atletas y profesionales del deporte las características de sus servicios, a pesar de que forma parte del cuerpo de profesionales que trabaja con el deportista o equipo, dentro de un club y en ocasiones ser del comité olímpico de una nación, esto no es garantía de que conozcan su labor y debido a esto el profesional no cumple con sus funciones, y esto es algo que se vive actualmente en México, para lo cual deben de tomarse medidas de acción para que empiece a disminuir.

La intervención como psicoterapia clínica en el mundo del deporte y la actividad física obtiene resultados óptimos, permite a los deportistas que conozcan las posibilidades de alcance y mejora que puede proporcionar la psicología del deporte, no sólo a este nivel sino a los mencionados anteriormente a lo largo de este capítulo (investigación, evaluación y diagnóstico y asesoramiento) y los beneficios que pueden obtener de esta práctica profesional.

El recurrir al psicólogo del deporte facilitará a los atletas manejar diferentes trastornos emocionales por los cuales pueden atravesar a lo largo de su carrera deportiva y de su propia vida personal, existen dos problemáticas en particular que han ido elevando su nivel de manifestación y que requieren de destrezas especializadas en psicología del deporte, la primera es el uso de sustancias

prohibidas y el abuso de las mismas, y la segunda es una que ha aparecido con un gran impacto en la población general deportiva, que son los trastornos en la alimentación. Por supuesto que estos no son los únicos conflictos por los cuales hay que mostrar interés; durante toda su vida un individuo es propenso a generar algún trastorno emocional como puede ser depresión grave o tendencias suicidas, baja autoestima, etc. Es a partir de esta situación que el psicólogo del deporte debe ayudar al deportista a solucionar estos conflictos cuando se presentan y desarrollar sesiones individuales, aunque ya no existan síntomas de dichos trastornos, con la finalidad de enseñar destrezas psicológicas y su aplicación para poder manejar los conflictos que se presenten y desarrollar la confianza en el deportista. Ya que actualmente el objetivo principal es la optimización de las capacidades mentales, de los estados de ánimo y administración del estrés, con la finalidad de mantener siempre el bienestar del individuo. Es por esto que la intervención contempla las emociones del atleta, así como la intensidad y relación que tienen con la práctica deportiva y con los factores de la vida del atleta, padres, profesores, entrenadores, amigos, compañeros de equipo, competidores etc.

La práctica psicoterapéutica debe ser paralela en la preparación de un deportista, ya que ésta permite conocer, la personalidad total del deportista o de una persona en general. Conociendo las reacciones emocionales, ante diversas situaciones, rasgos indeseables ante el rendimiento, ya que estos representan no una respuesta ante la vida deportiva sino que implican las respuestas de la personalidad del individuo. Esta intervención no consiste únicamente en dar tratamiento a un síntoma o a un problema, sino que debe

profundizarse en las características del atleta para potenciar un crecimiento personal el cual tendrá como consecuencia el aumento del éxito en el ámbito deportivo.

Se ha mostrado que la función de la psicología en ámbito del deporte va mucho más allá de la práctica clínica: investigar, evaluar, asesorar e intervenir son el eje central de la profesión de un psicólogo del deporte, las cuales no son tareas diferentes sino que por el contrario son fases de una actividad en particular las cuales están ligadas estrechamente, ya que no es posible realizar una evaluación y un diagnóstico sin manejar los conocimientos necesarios y no se puede asesorar o intervenir sin obtener antes una evaluación y un diagnóstico del problema o habilidades que se deben abordar. Aunque actualmente el rol del psicólogo no sea del todo reconocido, es también responsabilidad del profesional en psicología el dar a conocer la necesidad y las características de sus servicios y el alcance que se puede obtener a partir de los mismos.

Las etapas de asesoramiento e intervención son muy similares, en sentido en que en ambas se le enseña a los atletas diferentes estrategias psicológicas para afrontar los diferentes problemas que se presentan en la competencia o a partir de ella, sin embargo la gran diferencia es que en la etapa de intervención ya se presenta un problema en particular debido a que no se le brindaron las herramientas necesarias y es así que al momento de la intervención se le proveen éstas para que así la situación adversa no se presente o se disminuya su probabilidad.

CAPÍTULO 3

DIVERSOS EFECTOS QUE PUEDE PROVOCAR LA PRÁCTICA SOBRE LOS DEPORTISTAS

El deporte a nivel profesional o amateur puede generar grandes satisfacciones a las personas que lo practican, y beneficios observables como mejores relaciones interpersonales, gozar de una óptima condición física, un mejor desempeño en su ambiente laboral o académico. Sin embargo, puede existir el riesgo de sufrir alguna consecuencia no favorable para la salud física (lesiones o el deterioro corporal) y mental (ansiedad, estrés, depresión, agresividad, inseguridad y trastornos del sueño y la alimentación).

Es probable que esta situación no sólo sea generada por la ausencia o exceso de actividad física, aunado a lo anterior los diversos elementos que se encuentran en el ambiente del deportista pueden generar estas y otras posibles problemáticas, como pueden ser el uso de sustancias prohibidas, la adicción a las mismas y que en muchas situaciones pueden provocar el agotamiento en el atleta y en consecuencia el abandono o retiro de la práctica deportiva, el cual por sí mismo puede afectar en gran medida la calidad del deportista, principalmente en aquellos que lo practican a nivel profesional.

Entre los factores causantes de un posible efecto negativo se pueden mencionar: el papel que juegan los familiares, entrenadores, institución o club deportivo en la exigencia que se tiene hacia el deportista, los compañeros de equipo quienes no sólo pueden exigirle al deportista sino que también pueden encubrir algún problema para no ser expulsado de la disciplina practicada y

sobre todo las racionalizaciones que tenga el deportista sobre sí mismo y su desempeño y actuación en el mundo del deporte.

El propósito de este capítulo es brindar un acercamiento a estas situaciones explicando las posibles causas y consecuencias de los efectos (positivos y negativos) generados por practicar un deporte, y exponer un breve fragmento de una entrevista facilitada por una deportista profesional que ayudará a ejemplificar la gravedad de lo que ocurre en nuestro país.

3.1. Efectos positivos y negativos de la práctica deportiva

Se ha demostrado que la práctica deportiva trae consigo efectos positivos para aquellas personas que la realizan, dentro de estas consecuencias positivas se encuentran: un óptimo estado de salud, una mejora en las relaciones interpersonales por parte del individuo, en general, se presenta una mejor calidad de vida, y esta mejora lleva consigo un bienestar psicológico. Se define este último como “parte de la salud en un sentido muy general, manifestándose en todos los campos de la actividad humana, es decir, que cuando un individuo se siente bien es más productivo sociable y creativo, posee una proyección del futuro positiva, lo cual implica la posibilidad de trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio” (Taylor, 1991, citado en Chávez 2006, p. 19). Existen diversas hipótesis que nos hablan acerca de los efectos positivos que surgen de la ejecución de un deporte entre ellas se encuentran: la hipótesis de la distracción, la cual nos dice que, “la *distracción* de eventos estresantes, más que la propia actividad, es lo que explica la mejora de sensaciones de una persona relacionadas con el ejercicio físico” (Bahrke y Morgan 1978, citados Morilla 2001, p. 1). También se encuentra la hipótesis de las endorfinas la cual

es la más común que se ha expuesto a lo largo de los años, ésta se da a partir de la aplicación de estudios con una base fisiológica. No todos los estudios la respaldan, pero el peso de la evidencia que presenta es innegable, y nos indica que el cerebro, la hipófisis y otros tejidos producen diversas endorfinas que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia. Parece probable que la mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico se deba a una combinación de mecanismos psicológicos y fisiológicos.

Estas hipótesis nos ayudan a observar el aumento o disminución de efectos positivos o negativos que pueden afectar la vida de una persona. A continuación se presenta un cuadro en el cual se puede apreciar una relación entre comportamientos favorecidos a partir de una práctica física constante según Weinberg y Gould, (1996).

Aumento	Disminución
Rendimiento Académico	Ausentismo Laboral
Asertividad	Abuso de alcohol
Confianza	Ira
Estabilidad emocional	Ansiedad
Funcionamiento Intelectual	Confusión
Locus de control Interno	Depresión
Memoria	Dolores de cabeza
Percepción	Hostilidad
Imagen corporal	Fobias
Positiva	Conducta psicótica
Autocontrol	Tensión
Satisfacción sexual	Conducta tipo A
Bienestar	Errores en el trabajo
Eficacia en el trabajo	

Es importante señalar que la ejecución de un deporte puede influir en los estados emocionales de la persona que lo practica. Weinberg y Gould (1996) señalan que no se puede afirmar con certeza que el ejercicio motiva o produce el cambio en el estado de ánimo, sino más bien que el ejercicio parece estar asociado a cambios positivos en los estados de ánimo. Sin embargo se ha demostrado que el ejercicio teniendo una duración e intensidad constantes pueden producir efectos psicológicos positivos.

Así también, estos autores señalan que existe una relación entre la práctica del ejercicio, la salud mental y bienestar de una persona:

1. El ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo.
2. Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión.
3. La intensidad del ejercicio no está relacionada con cambios en la depresión.
4. Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión.
5. El estado de forma física está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar. El ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad.
6. La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y al ejercicio físico se le ha relacionado con una disminución moderada del nivel de la depresión y la ansiedad que puede afrontar una persona.

7. Por lo general, el ejercicio físico a largo plazo está relacionado con reducciones en rasgos de neurosis y la ansiedad.
8. Los ejercicios físicos apropiados se traducen en reducciones en diversos índices de estrés, como la tensión neuromuscular y el ritmo cardíaco.

No obstante de estos efectos positivos, también pueden presentarse consecuencias negativas, esta situación es común a nivel profesional debido a que a un deportista de este nivel se le exige un elevado grado de desempeño y por lo mismo resultados óptimos en las competencias y entrenamientos que realiza, acompañado de las rigurosas reglas que debe seguir para mantenerse en la práctica profesional. En cambio las personas que realizan deporte o algún ejercicio físico para mejorar su salud o como pasatiempo, no tienen este problema ya que ellos mismos establecen sus objetivos y su ritmo de trabajo.

El exceso de presión que se ejerce sobre el deportista profesional puede provocar diversos trastornos y problemas en el mismo como ansiedad, estrés depresión, fatiga y trastornos de sueño entre otros; por lo que debe tomar en cuenta que influye también la falta de prevención y trabajo personal para enseñarles a manejar la presión y los diferentes trastornos que puedan surgir de la práctica deportiva.

Existen condiciones fundamentales que se presentan durante la carrera de un atleta, como son, el ajuste emocional que posea, así como la influencia de las diferentes variables que se presenten en el equipo, los objetivos planteados y racionalizaciones que tenga sobre las competencias, entrenamientos y su carrera deportiva; dichas condiciones son propensas a sufrir algún trastorno o

que se genere un efecto psicológico negativo a partir de ellas, como pueden ser: ideas irracionales, exceso o déficit de autocontrol o de motivación, expectativas poco realistas, problemas emocionales, el burn-out (agotamiento), y drop-out (retiro de la práctica deportiva).

Dentro de estos efectos se encuentran los que repercuten en el aspecto físico como son las lesiones, en las cuales se debe trabajar con el deportista para que pueda asimilar el grado de la lesión y el alcance que pueda tener su rehabilitación. Una situación común que se vive en el trabajo que se debe hacer con el deportista durante la lesión, consiste en el manejo de sus racionalizaciones, debido a una constante preocupación y miedo a que otro deportista ocupe su lugar aunado al planteamiento de la continuidad o abandono del deporte en caso de que la lesión sea de elevada gravedad. Se debe tener claro el cómo el deportista se adapta a la situación que vive ya que los niveles de estrés que vive pueden ser elevados, incluso pueden llegar a demorar la rehabilitación; igualmente si no se hace un trabajo adecuado el deportista estará expuesto a lesiones en el futuro.

Las consecuencias que puede sufrir un deportista de alto rendimiento pueden dividirse en dos vertientes física y psicológica: las físicas o del organismo, se incluyen las lesiones, perturbaciones en el sistema inmune por el ejercicio intenso y estresante, lo cual puede llegar a inhibirlo haciendo al deportista más vulnerable ante infecciones. Es por ello que a pesar de ser un deportista de alto rendimiento se debe de tener un equilibrio en cuanto al ejercicio realizado para que esto no ocurra.

Por otro lado, están las alteraciones psicológicas las cuales pueden tener diversas manifestaciones como: el estrés, el cual tiene como consecuencias negativas e indirectas la disminución de los rendimientos, los abandonos y la falta de práctica, que puede verse reflejado en conductas agresivas o de falta de energía.

Otra consecuencia negativa común es la ansiedad, la cual se halla vinculada al éxito, y su intensidad depende del grado de estrés soportado por el competidor, quien no únicamente lleva estas alteraciones en el ámbito deportivo: sino que es capaz de canalizarlo a su vida personal. Siendo causantes de violencia y agresión que son graves efectos negativos puesto que no involucran únicamente a los deportistas, sino que a veces es más delicado extendiéndose a los seguidores e incluso a los espectadores neutrales.

Una de las consecuencias más comunes que sufre un deportista, es el denominado Burn-out, o “agotamiento”, el cual consiste en el excesivo trabajo que llevan los atletas durante los entrenamientos y las competencias, contribuyen a un deterioro no sólo del rendimiento físico sino mental. Se define de la siguiente manera “Se entiende que el sujeto está agotado, el cual, basado en la psicología clínica es derivado de condiciones de trabajo no gratificantes. Este efecto se presenta como una retirada psicológica del trabajo, en respuesta al estrés o al trabajo no gratificante. En el cual desciende el nivel de motivación, interés, placer y sentido de la responsabilidad en la realización de ese trabajo” (Cherniss, 1980, citado en Tomorri, 2004, p. 142) específicamente en el deporte se define como “un síndrome psicológico de cansancio emocional

y físico, disminución de los logros y devaluación deportiva” (Raedke y Smith, 2001, citados en Cox, 2009 p. 427). Es decir, puede definirse como agotamiento, la sensación de la pérdida total de energía física, mental y la impresión de ya no tener nada que ofrecer, como características de este síndrome se encuentra la negatividad e incluso hostilidad con las personas del entorno que rodean al deportista, así como una pérdida de autoestima y del interés por obtener algún estímulo satisfactorio, sensación de incapacidad y fracaso a nivel profesional. Una de las condiciones que ayudan a que no se manifieste el fenómeno de burn-out, es siempre tener una necesidad de satisfacción, gratificación y reconocimiento tanto por parte del deportista, como para el técnico y el equipo de profesionales que ayudan al deportista a mantener un rendimiento óptimo. Consiste en que el deportista mantenga la sensación y el pensamiento de que aún es útil dentro del trabajo deportivo y mantener una buena relación con sus compañeros de equipo.

Existen signos de alerta que pueden observarse y pueden ayudar al entrenador a prevenir este agotamiento, estos factores son: a) el **sobre-entrenamiento**, cuando el deportista se entrena más allá del nivel ideal en el cual obtiene un beneficio, b) la **sobre-exigencia**, muy similar al sobre-entrenamiento, la diferencia es que ésta se realiza en un periodo más corto de tiempo, pero que se puede extender en cuanto a tiempo e intensidad dando como resultado el sobre-entrenamiento. Y c) el **estancamiento**, que es cuando el deportista ha alcanzado diversos logros o pero que llega un momento en el que se mantiene y no puede obtener más o mejorar su rendimiento y partir de ello el deportista inicia un periodo de sobre-entrenamiento (Cox, 2009).

Ahora que se conocen los signos de alerta del Burn-out es necesario conocer los síntomas que presenta el deportista y que están provocando un malestar en él, según Cox, (2009).

<i>Síntomas</i>	
Fisiológicos	Psicológicos
Aumento de la frecuencia cardíaca, aún estando en reposo.	Aumento de los trastornos del estado de ánimo
Aumento de la presión arterial sistólica durante el reposo	Aumento de la percepción de agotamiento físico, mental y emocional
Dolor y fatiga muscular	Disminución de la autoestima
Indicadores bioquímicos de estrés en la sangre	Cambios negativos en la calidad de interacción personal (desfachatez, falta de sentimientos, relaciones impersonales)
Insomnio	Reacción negativa acumulativa al estrés crónico diario, que es diferente a las dosis agudas de estrés.
Resfriados e infecciones respiratorias	
Disminución del peso corporal	
Disminución del máximo poder aeróbico	
Disminución del glucógeno muscular	
Disminución de la libido y el apetito	

Otro factor que se debe tomar en cuenta en el síndrome de burn-out es el entrenador, el cual no sólo puede sentirse responsable de haber provocado el síndrome sino que el mismo entrenador puede padecerlo como lo han demostrado algunas investigaciones, siendo que tiene un efecto en cuanto a cómo es percibido por el deportista bajo su tutela, porque entre sus signos de alerta se puede observar que: dejará de dar instrucciones adecuadas a los deportistas, no brindará el apoyo social y emocional que ellos requieren, dando como resultado el agotamiento en los deportistas quienes pueden llegar a sentirse ansiosos y abandonados.

El burn-out puede dar lugar a otra consecuencia, como es el drop-out o retiro/abandono, que se refiere al abandono de la actividad deportiva. No obstante a pesar de los estudios que indican que el agotamiento es una causa de mucha importancia en el retiro, no es la única. Según Tomorri (2004), Existen diversos motivos por los cuales un deportista puede abandonar su carrera deportiva, entre las más comunes, se pueden mencionar:

1. La crisis de la adolescencia. Cuando el individuo ya no se reconoce a si mismo dentro de su nuevo cuerpo, el cual se está transformando y modificando, también a nivel de relación interpersonal.
2. Dificultades escolares. Es difícil mantener el esfuerzo de poder rendir en tanto en la escuela como en la práctica deportiva, conservando un rendimiento óptimo en ambos campos de la vida del deportista.
3. La necesidad de experiencias. Distintas y nuevas, lo cual es base para el conocimiento del mundo y la construcción del Yo.
4. El control ejercido sobre los deportistas. No sólo dentro del ámbito deportivo, sino también fuera de él.
5. La monotonía del entrenamiento. Que puede presentarse como poco productivo, aburrido y que no presenta una diversidad dentro del mismo ni objetivos alternativos.
6. La ansiedad. Esta es debido a que en los jóvenes no siempre es óptima la capacidad de controlar sus emociones. Una de las funciones donde puede participar el psicólogo del deporte y solucionar esta situación.

7. La integración en el grupo. Ya que la cohesión entre el equipo no siempre resulta sencilla a pesar que existen disciplinas que fomentan más la individualidad comúnmente existe un equipo.
8. La relación con el entrenador. El deportista comúnmente dirige sus valores paternos hacia el entrenador, si esta situación no es comprendida por el entrenador y abordada de manera adecuada, porque él está ahí para enseñarle una actividad física, puede generarse un problema, sin embargo, en ocasiones los entrenadores se dirigen hacia los deportistas de una manera que no es la adecuada para potenciar su crecimiento a nivel personal y habilidades a nivel profesional. Dando como resultado un impedimento en su autonomía y una baja autoestima.
9. El deportista ya no percibe capaz de seguir practicando el deporte y como consecuencia opta por el retiro. .
10. El drop-out puede ser forzado porque los deportistas ya no tienen la misma energía y habilidad para continuar con la práctica o simplemente ya ninguna institución o comité requiere de sus servicios.

Cuando el retiro es prematuro en deportistas muy jóvenes como consecuencia de las exigencias y demandas sociales o que tanto padres como entrenadores hayan olvidado el carácter lúdico del deporte, el niño puede desmotivarse para practicarlo y como implicaciones negativas puede experimentar sentimientos de desesperanza, de fracaso y de no cubrir las expectativas que su entorno tenía sobre él. El entrenador puede experimentar sentimientos de fracaso y de culpa, al pensar que él es detonante y también del síndrome de burn-out, (Cox, 2009).

A pesar de que el retiro puede ser planificado, es común que el deportista no tenga las herramientas suficientes para afrontarlo, es un cambio drástico. Si la transición del final de su carrera es gradual, controlada y con un apoyo profesional adecuado el resultado será óptimo para el deportista, si por el contrario no se le brinda la atención requerida o se le enseña a afrontarlo las consecuencias pueden ser negativas y llegar a afectar su bienestar. Se pueden presentar comportamientos tales como consumo de drogas, problemas ocupacionales, problemas familiares y sociales, necesitando ayuda profesional después del retiro.

Existen otros problemas psicológicos que pueden presentarse a partir de la práctica deportiva, como los relacionados con las reacciones emotivas, ante las elevadas cargas de trabajo y de presión ejercida sobre el deportista, debido a la prolongada tensión física en el organismo a partir de los entrenamientos y las competencias, provocando reacciones psíquicas que son con cierta frecuencia negativas. Estas reacciones pueden percibirse como: agotamiento más rápido de lo común, pérdida de sueño, sensación de no descansar a pesar de conciliar el sueño, pérdida del deseo sexual, dolores de cabeza y musculares, (Cox, 2009). Durante las manifestaciones de estas reacciones el atleta puede comportarse irritable o caprichoso al momento de realizar sus actividades. Se siente ansioso y preocupado por la aparición de estos conflictos, continuando con síntomas de depresión, inseguridad y comportamiento sensible ante las relaciones con los demás (Valdés, 1996). Es importante señalar que estas reacciones son generadas a partir de la ejecución de un deporte, sin embargo

el atleta puede traer consigo otros estímulos negativos no provenientes del ámbito deportivo.

Una de las situaciones más preocupantes en el deporte actual es el caso del doping, ya que diariamente es fácil escuchar el caso de algún deportista que recurrió al uso de sustancias para mejorar su rendimiento, no olvidemos que un deportista está sometido a una gran presión para obtener un resultado satisfactorio y que ello puede conducirlo a querer ganar no importando el medio, (Fenili, 2004). Actualmente la gama de sustancias prohibidas, así como los medios para administrarlas es sumamente amplia, a continuación se presenta un cuadro de los mayormente usados.

Sustancias prohibidas en competencias, según Garces de los Fayos y Vives, (2004)

Sustancias	Métodos
<ul style="list-style-type: none"> • Estimulantes • Narcóticos • Cannabinoides • Agentes anabólicos • Hormonas peptídicas • Beta-2-agonistas • Agentes con actividad antiestrogénica • Agentes enmascaradores • Glucocorticoides 	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la transferencia de oxígeno • Manipulación farmacológica, química o física • Doping genético

Sustancias prohibidas en competencias y fuera de ellas

Sustancias	Métodos
<ul style="list-style-type: none"> • Agentes anabólicos • Hormonas peptídicas • Beta-2-agonistas • Agentes con actividad antiestrogénica • Agentes enmascaradores • 	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la transferencia de oxígeno • Manipulación farmacológica, química o física • Doping genético

Sustancias prohibidas en deportes particulares

Sustancias
<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol • Beta bloqueantes • Diuréticos

La sustancia más común en su uso son los esteroides anabolizantes, estos son derivados de la testosterona, el efecto que tiene consiste principalmente en aumentar la fuerza y el tamaño muscular, tienden a tener una consecuencia de tipo andrógono, es decir, a masculinizar más algunos rasgos de la persona ya sea hombre o mujer.

El uso de dichas sustancias incluye un riesgo muy elevado biológicamente, porque aumenta la posibilidad de padecer cardiopatías, distintos tipos de cáncer y efectos no deseados en el sexo de la persona. En hombres estos efectos pueden incluir, disminución del tamaño de los testículos, caída del cabello, aumento de las glándulas mamarias y posible esterilidad, en tanto que en las mujeres pueden ser disminución de las glándulas mamarias y útero, aumento del tamaño del clítoris, periodos menstruales irregulares y aumento del vello facial y corporal (Cox, 2009).

En cuanto a los efectos psicológicos que pueden producir el uso de los esteroides son bastante irregulares, si se analiza detalladamente, el porcentaje de las personas que presentan trastornos mentales y comportamentales es muy pequeño, en comparación con el número de personas que ingieren dichas sustancias. No obstante, es interesante estudiar que existen factores que son parte de la vida de la persona que pueden desencadenar ciertas conductas desviadas, como una conducta agresiva. Entre los elementos que pueden ocasionarlas se encuentran: mediación social, efecto de las expectativas y poder de la conformidad del grupo.

Existen sustancias que pueden ser ingeridas para ayudar al deportista a controlar diferentes estados como depresión, ansiedad y angustia, entre estas sustancias se encuentran los barbitúricos, sedantes hipnóticos y fármacos depresores, los cuales pueden disminuir la inhibición pero a su vez empeorar el rendimiento del deportista. Sin embargo, existe la posible situación en que el deportista llega también a hacer uso de bebidas alcohólicas y de otras drogas,

las cuales más allá de facilitar al deportista pueden provocar en él un daño, así como una dependencia.

Entre las drogas utilizadas y que implican un mayor riesgo de adicción se encuentran las anfetaminas, la cocaína y la heroína, éstas no sólo pueden provocar una adicción física si no también psicológica. Pueden provocar una adicción y posteriormente sufrir los síntomas por la abstinencia además que pueden ocasionar la muerte del deportista en casos muy extremos si no son detectados.

Por último, otro tipo de adicción que puede presentarse, es la denominada adicción al ejercicio, la cual se define como “la dependencia psicofisiológica a un régimen regular de actividad física” (Cox, 2009, p. 417). Se puede pensar que el mantener un régimen de ejercicio puede ser benéfico, sin embargo, las personas adictas al mismo pierden de vista estos beneficios ya que su régimen es muy estricto y el no poder hacerlo de acuerdo al programa trae como consecuencias cambios en el estado de ánimo, pueden atravesar estados de depresión y ansiedad, una de las características es que se mantendrá realizando el ejercicio a pesar de padecer alguna enfermedad o incluso una lesión.

3.2 Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en el deporte

Hasta este momento se ha hablado de los diferentes efectos negativos que puede presentar un atleta durante su carrera profesional. Sin embargo, es necesario abordar un trastorno que ha aparecido recientemente en deportistas de alto rendimiento, estos son, los Trastornos de la Conducta Alimentaria

(TCA). Este es uno de los problemas actuales que se presentan, no únicamente en el ambiente del deporte sino que toda la población es susceptible de caer en ello. En el caso particular de los atletas son propensos a presentar estos trastornos debido a la presión que sufren para mantener un peso y talla establecidos por la competencia en la cual van a participar.

Por Trastornos de la Conducta Alimentaria, se dice que son trastornos psicológicos que comportan graves anormalidades en el comportamiento de ingesta, es decir, la base y fundamento se halla en la orientación psicológica. Pueden producirse debido a la combinación de diversos factores como son la personalidad, la presión que es ejercida por un cierto grupo al que se pertenece y la obsesión por estar delgado.

En la actualidad, la Asociación Americana de Psiquiatría, en su *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-IV), clasifica estos trastornos en anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastornos de la conducta alimentaria no especificados.

La anorexia nerviosa puede ser diagnosticada a partir de los siguientes criterios establecidos en el Manual de Diagnóstico de Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM IV):

1. Rechazo a mantener un peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y talla.

2. Miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso, incluso estando por bajo del peso normal.
3. Alteración de la percepción del peso o la silueta corporales, exageración en la importancia de la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.
4. En las mujeres pospuberales, presencia de amenorrea; por ejemplo ausencia de al menos 3 ciclos menstruales consecutivos (se considera que una mujer presenta amenorrea cuando sus menstruaciones aparecen únicamente con tratamientos hormonales, por ejemplo con la administración de estrógenos).

Por otro lado los criterios para la bulimia nerviosa son:

a) Presencia de atracones recurrentes, los cuales se caracterizan por:

1. Ingesta de alimentos en un corto espacio de tiempo (ejemplo en un periodo de 2 horas) en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un periodo de tiempo similar y en las mismas circunstancias.
2. Sensación de pérdida de control sobre la ingesta de alimentos (sensación de no poder parar de comer o no poder controlar el tipo o la cantidad de comida que se está ingiriendo)

- b) Conductas compensatorias inapropiadas con el fin de no ganar peso, tales como vomito; uso excesivo de laxantes, diuréticos enemas u otros fármacos; ayuno y ejercicio en exceso.
- c) Los atracones y las conductas compensatorias tienen lugar, como promedio, al menos dos veces a la semana en un periodo de 3 meses.
- d) La autoevaluación está influida por el peso y la silueta corporales.
- e) La alteración no aparece exclusivamente en el transcurso de la anorexia.

En el caso del deportista es poco probable que se presente un TCA que cumpla con todos los criterios establecidos por DSM-IV, son más predominantes los Trastornos de la Alimentación no Especificados y que los deportistas presentan algunos de estos criterios pero no todos.

Existe una categoría denominada anorexia deportiva, que describe el miedo a la obesidad entre deportistas mujeres. Como ejemplo se puede observar un caso en el que la deportista mantenga un peso por debajo de lo normal establecido o que no es acorde a su estatura, debido a que se le exige y es presionada a ser delgada lo cual ayudará a dar un rendimiento óptimo en alguna competencia como puede ser patinaje artístico o gimnasia (Cox, 2009). Comúnmente empieza a tener una dieta que no es balanceada en la cual se empiezan a suprimir algunos alimentos. Esta práctica descrita anteriormente es común en los deportistas a nivel profesional, lamentablemente es difícil el tener acceso a esta información debido a que los deportistas y sus entrenadores pueden llegar a protegerla para no ser expulsados de la institución ya que es una práctica que atenta contra la salud (Dasil, 2004).

Esta situación es contradictoria con el objetivo primordial del deporte profesional, que consiste no sólo en dar un rendimiento elevado sino dar un ejemplo de que el deporte debe verse como un medio para tener una buena salud y mantener una alimentación balanceada y nutritiva para poder brindar un rendimiento óptimo que se esperaría de un deportista de élite. Pueden existir diversas razones por las cuales se recurre a esta práctica de supresión de alimentos o de comportamientos que facilitan la disminución de peso rápidamente y entre las premisas primordiales para esto se encuentra el hecho de que, es común en los deportes el deseo de tener un peso corporal menor al actual, ya que llega a ser concebido como sinónimo de perfeccionamiento en la técnica o mejoramiento en la ejecución. Lo cual está fuertemente influido por el ambiente social en que se desenvuelven y por la presión por parte de los entrenadores para conseguir mejoras en la ejecución de los practicantes (Dosil, 2004).

Además en las diversas disciplinas existen ciertos factores predisponentes para que se presente un Trastorno de la Conducta Alimentaria, entre ellos se encuentran según Camacho, (2003):

1. Restricciones de peso
2. Criterios de los jueces que enfatizan la delgadez
3. Demandas de rendimiento que requieren porcentajes muy bajos de grasa corporal
4. Presión del entrenador para perder peso

5. Presión de los compañeros para emplear técnicas patológicas para perder peso

Es común encontrar una alta frecuencia de atletas de alto rendimiento que padecen un trastorno del comportamiento alimentario debido a la especialidad deportiva que practican como patinaje, ballet o incluso aquellos de mucha exigencia física como remo. En ocasiones puede ser difícil el detectar esta situación debido a que es un grupo de personas en las cuales el estar delgado y con un peso bajo es parte de su vida cotidiana y que los hábitos alimenticios dependen de cada disciplina así como de el deportista en particular. Entre los deportes en los cuales los deportistas son más propensos a presentar un trastorno, se encuentran: danza y deportes como la gimnasia, los saltos de trampolín y el patinaje artístico, donde la imagen corporal entra a formar parte del juicio subjetivo (Teitz, 1998). No obstante de esta información, los trastornos del comportamiento alimentario no se remiten únicamente a unas cuantas disciplinas la mayoría tienen esta tendencia. Sin embargo suele presentarse con mayor frecuencia en deportes individuales que en deportes de equipo y afectando más al sexo femenino que al masculino.

Tobal, Díaz, y Legido, (1997), indican que existen características que ayudan a identificar aquellos individuos que pueden ser propensos a incidir en un TCA, como son:

- Deportes que establecen categorías de peso: boxeo, lucha, halterofilia.

- Deportes en los que un peso bajo resulta beneficioso para la mejora del rendimiento en la competición: remeros y jockeys.
- Deportes de resistencia: fondo, mediofondo y maratón.
- Deportes en los que un peso bajo resulta beneficioso para el desarrollo de los movimientos y que requieren buena presencia ante los jueces: ballet, gimnasia, patinaje artístico y aerobio.

Es común en los deportes de resistencia una elevada población con trastornos alimentarios. Debido a la exigencia de mantener un bajo peso y un porcentaje bajo de grasa corporal, esto genera una mejor marca y esto motiva muchas veces tanto a entrenadores como a deportistas a continuar bajando de peso. Sin embargo, llega un momento en el cual la reducción de peso tiene efectos nocivos para la salud y por lo tanto en el desempeño del deportista, el cuerpo no tiene los suficientes elementos para mantener el esfuerzo que requiere para una competencia de esta índole, debido a esto, los resultados obtenidos en las competiciones por el deportista empiezan a ser negativos y se da lugar a una salud deficiente donde hay fatiga constante, insatisfacción y en caso de que se presente alguna lesión ésta necesitará de mayor tiempo para su recuperación.

En aquellos deportes donde el tener una figura delgada es un factor determinante que se juzga como parte del reglamento de ejecución, como la gimnasia, existe la controversia que al mismo tiempo que deben ser delgadas y atractivas, deben tener la suficiente fuerza física para poder realizar los ejercicios que requiere dicha disciplina.

Aun cuando el mismo ejercicio físico y una alimentación balanceada debería ayudar a los deportistas a mantener su peso y figura adecuada para su práctica

deportiva, los atletas tienden a recurrir a diversas maneras para alcanzar el peso deseado, la más común es llevar una dieta restrictiva baja en calorías y menos nutrientes lo cual los lleva a desarrollar conductas patológicas para el control del peso, tales como el consumo de píldoras dietéticas, diuréticos y laxantes.

Un estudio realizado por Sundgot-Borgen (1996) con 12 mujeres del equipo nacional noruego de gimnasia rítmica demostró que todas las gimnastas estaban a dieta a pesar de estar extremadamente delgadas, presentaban retraso en la madurez, irregularidades menstruales, déficit energético, alta frecuencia de lesiones y un alto volumen de entrenamiento. Adicionalmente a ello, algunas cumplían varios de los requisitos expuestos por la Asociación Americana de Psiquiatría para el diagnóstico de la Anorexia Nerviosa.

Además de los diversos factores que influyen para que se presente un TCA en el deporte existen diversas teorías que nos hablan del porqué la incidencia de estos trastornos, entre las cuales se encuentran, según Tobal, Díaz y Legido (1997).

- Se atribuye a la influencia de la presión social como factor responsable del desarrollo de los trastornos.
- Hay quienes, defienden que los deportes que exigen un control de peso, son elegidos por aquellos individuos que poseen determinadas características de personalidad que los hacen ser susceptibles de desórdenes alimentarios (Eisler y le Grance, 1990; Leon, 1984).
- La tercera postura nos dice que para el caso de la anorexia nerviosa, existe un subtipo anoréxico denominado anorexia basada en la

actividad o anorexia por hiperactividad. Plantea que el exceso de ejercicio físico puede provocar el inicio de la anorexia nerviosa. Sugieren que la actividad física y la ingesta de alimentos se relacionan recíprocamente; de tal manera que la disminución de la ingesta produce aumento de actividad, y ésta produce, a su vez, una disminución de la ingesta, y así sucesivamente.

Por último es necesario conocer, cuáles son las consecuencias que presenta un deportista que padece TCA, debido a que afectan diversos aspectos del individuo. Las áreas afectadas son del tipo: físico, cognitivo, conductual y aspectos psicopatológicos, que en ocasiones pueden ser los primeros signos que hacen sospechar la presencia del trastorno y otras veces, se manifiestan como consecuencia de la evolución del mismo (Caballero y Garcés de los Fayos, 2002). Es importante señalar que a pesar de ser Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), tanto la anorexia nerviosa como la bulimia nerviosa pueden causar diferentes efectos negativos.

Rubio y Sebastián (1999) señalan que en la *Anorexia Nerviosa* podemos encontrar las siguientes alteraciones:

- **Físicas:** Índice de Masa Corporal (IMC) menor de 17,5 o pérdida de peso de origen desconocido, malnutrición secundaria, detención del crecimiento (en prepúberes), amenorrea, alteraciones dérmicas, aparición de vello (lanugo), piel seca y descamada, uñas y cabello frágiles, estreñimiento, hipotensión, bradicardia, arritmias, hipotermia, intolerancia al frío, acrocianosis distal.

- **Conductuales:** Negación o nula conciencia de la enfermedad, dietas hipocalóricas, sin grasas ni hidratos de carbono, alteraciones en las formas de comer, hiperactividad, aislamiento social, irritabilidad, aumento de las horas de estudio, conductas excesivas, ejercicio excesivo, se convierten en expertas en cuestiones dietéticas y se preocupan de que el resto de la familia esté bien alimentada.
- **Cognitivas:** Pensamientos irracionales con relación a la comida, peso y figura, interés excesivo en su figura y el peso, no se aceptan como son. Anteponen el sentirse a gusto con su cuerpo a la opinión de los demás sobre su peso y figura. Evaluación errónea de las dimensiones de su cuerpo, pensamientos erróneos relacionados con los conceptos delgado o grueso, negación de las sensaciones corporales y no valoran la gravedad de su estado, resistiéndose a la recuperación.
- **Psicopatológicas:** Síntomas depresivos, ansiedad, rasgos obsesivos, alteraciones del sueño, dificultades de aprendizaje y concentración.

Las alteraciones que se pueden encontrar en la *Bulimia Nerviosa* según son, Rubio y Sebastián, (1999):

- **Físicas:** Signo de Russell (callosidad en el dorso de las manos como consecuencia de los vómitos), vómitos y diarreas, subidas y bajadas de peso, hipertrofia de las glándulas parótidas, esofagitis, pérdida del esmalte dental, piorrea, edemas en las extremidades, debilidad muscular, calambres y parestesias, signos de malnutrición con indicadores inmunológicos y endocrinos, hipopotasemia y estreñimiento/distensión abdominal.

- **Conductuales:** Conductas desordenadas, no sólo con la comida, sino en todas las áreas, conductas purgativas, periodos de ayuno entre crisis, formas de comer y frecuencia de comidas anormal, falta de habilidad para enfrentarse a problemas o situaciones estresantes, supeditación de sus conductas al estado de ánimo y condiciones ambientales, absentismo escolar o laboral/disminución de su rendimiento y robo de comida, dinero u otros objetos.
- **Cognitivas:** Pensamientos erróneos en relación comida-peso y figura, conciencia de enfermedad pero ocultación por vergüenza, desconfianza hacia los demás y, a veces, un acercamiento pueril, razonamiento empobrecido y dificultades para concentrarse o prestar atención, baja autoestima tanto personal como física, fijación de metas por encima de su capacidad y preocupación excesiva por el peso y la figura.
- **Psicopatológicas:** Irritabilidad, cambios bruscos de humor, sentimientos de minusvalía y menosprecio de sí mismas, amenazas de suicidio y frecuentes conductas autolíticas, ansiedad y fobias a situaciones y objetos puntuales, sensación de ansiedad difusa y envolvente, fobia social en estados avanzados de la enfermedad y terror a subir de peso y un deseo compulsivo de perderlo.

De igual forma es importante conocer y no sólo los deportistas, sino la población en general que también puede llegar a recurrir a estas prácticas, las distintas consecuencias que tiene el uso de las conductas compensatorias a las que se someten para mantener o reducir el peso, según Cox, (2009).entre las más comunes se encuentran:

Píldoras para adelgazar	Aumento de la ansiedad, frecuencia cardiaca elevada, falta de concentración, insomnio y deshidratación
Diuréticos	Deshidratación, desequilibrio electrolítico, poca pérdida de grasa y aumento rápido del peso perdido
Ejercicio excesivo	Disfunción menstrual en mujeres, fatiga, aumento de riesgo de lesiones y hambre después del ejercicio
Ayuno/inanición	Pérdida de tejido magro y de densidad ósea, pobre desempeño físico y cognitivo y mala nutrición
Dietas sin grasa	Dificultad para mantener el bajo peso y posible falta de vitaminas esenciales nutrientes y ácidos grasos
Laxantes/ Enemas	Deshidratación, desequilibrio electrolítico, constipación y colón catártico.
Sauna	Deshidratación, desequilibrio electrolítico, no hay pérdida de peso permanente
Vómito autoinducido	Deshidratación, desequilibrio electrolítico, trastornos digestivos, úlceras gástricas y erosión del esmalte dental

Finalmente Hausenblas y Carron (1999) nos dicen que los deportistas presentan más síntomas de trastornos alimentarios que los no deportistas, lo cual nos indica que esta población tiene una mayor probabilidad de padecer estos trastornos.

A manera de ejemplo se tiene un fragmento de una breve entrevista con una deportista profesional de remo, la cual se retiró a la edad de 23 años de esta disciplina, y entre sus experiencias comentó que a las mujeres inscritas en ese deporte se les exigía seguir dietas muy rigurosas que incluían suprimir alimentos y aumentar las horas de ejercicio para mantenerse en el peso adecuado para la competencia, estas prácticas repercutieron en su estado físico, algunas empezaban a presentar amenorrea y en otras a tener un daño gástrico, muchos de estos comportamientos no se presentaban sólo para la

práctica deportiva sino que los llevaban a sus hogares. Como bien sabemos estos son síntomas de un Trastorno del Comportamiento Alimentario, si bien no se cubrían del todo los criterios pero esto ya es alarmante, puesto que atenta contra la salud de las mujeres. Por su parte tanto entrenadores como el mismo equipo de canotaje encubrían esta situación por lo mismo que eran prácticas ilegales y destructivas, que podían perjudicar a la institución. Por último la deportista indicó que el finalizar su carrera en el mundo del deporte profesional, no fue decisión de ella, ya que un día simplemente se le dijo que ya no podían retenerla puesto que no había categoría en cual inscribirla. Esto representó un golpe anímico para ella, ya que después de 10 años de estar en el mundo del deporte se presentó lo que es el retiro del mismo, sin que se le diera un entrenamiento de cómo afrontarlo, provocando diversos trastornos psicológicos como estrés y depresión.

CONCLUSIONES

Si bien el practicar una actividad física puede traer consigo consecuencias positivas para aquellos que lo practican y por lo mismo una sensación de bienestar y plenitud, existen diversos beneficios reconocidos por las personas entre los que se pueden destacar “el estado de ánimo positivo, salud subjetiva, sensación de bienestar en general con baja frecuencia de ansiedad y depresión y que también contribuyen con el bienestar psicológico” (Biddle y Mutrie, 2001) reduce la probabilidad que se presenté la ansiedad y el estrés. Ayuda a la autoestima del individuo que lo practica.

Sabemos que existe gran cantidad de investigaciones al respecto para avalar y dar evidencias de los beneficios que se obtienen de la práctica de un deporte pero qué ocurre cuando la práctica y ejecución de la actividad deportiva puede traer consecuencias negativas.

Es difícil tener acceso a los estudios acerca de los efectos nocivos que puede conllevar el practicar un deporte, ya que son muy pocos los que se realizan o no están al alcance de la población general y que sólo aquellos deportistas de élite tienen acceso a este conocimiento, debido a que tienen un equipo de profesionales a su alrededor que los apoyan para evitar esta situación, sin embargo, como pudimos observar esto no los exime de padecer un efecto negativo por la práctica del deporte.

En el capítulo 3, pudimos observar que toda la población que practique una actividad física, y no sólo los deportistas profesionales, es susceptible de padecer alguna consecuencia negativa por la práctica de un deporte.

Es paradójico que efectos negativos en el bienestar de las personas, sean asociados tanto con la escasez como de la actividad física como con su práctica y exceso. Estos resultados negativos tanto físicos como es el caso de las lesiones o a nivel psicológico, como el estrés, la ansiedad, o incluso depresión la cual se puede manifestar a partir de no alcanzar el logro o resultados esperados, o sentir que su vida deportiva no satisface completamente sus expectativas como persona; puede provocar comportamientos de agresividad ante las personas que lo rodean no sólo compañeros de equipo y entrenadores, sino también aquellos que se encuentran relacionados con su vida personal, familiares o amigos. Este desequilibrio psicológico puede incluso traer como consecuencia el uso de sustancias no sólo para mejorar su rendimiento, sino también para aliviar los malestares que el deportista considera le están haciendo daño o para controlar algunos estados de ánimo (estrés, ansiedad y/o depresión). De unos años a la fecha se ha presentado un trastorno que es de suma preocupación para los psicólogos, estos son los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA), los cuales se presentan con mayor probabilidad en deportistas profesionales (gimnastas, patinadores artísticos) que en amateurs o en la población en general.

Ahora bien la psicología del deporte puede decirse que es una rama muy joven de la psicología muy joven y más en México, por lo mismo es difícil el tener acceso a la información que ésta genera, lo cual fue uno de los obstáculos que se presentó al realizar esta investigación, no se obtuvo la suficiente información de cómo se estudia aquí, no obstante, se encontró al igual que en la mayoría de los países, que los estudios acerca de los efectos producidos por el deporte

están dedicados en su mayoría a los efectos positivos pero ¿qué es lo que ocurre con los efectos negativos?, a manera de prevención para el usuario que practica un deporte es necesario conocer los riesgos que puede producir y a partir de ello el planear bien su rutina de ejercicio, si bien es poco probable que un deportista amateur padezca una consecuencia como las mencionadas anteriormente, es obligación de las personas especializadas en esta materia el brindar el apoyo para mantener el bienestar en la población.

En el caso de los deportistas profesionales en México, cómo es que se presentan los efectos negativos en la práctica del deporte, se identificó que en la literatura es escuchar el asunto del doping, se han perdido logros alcanzados por el uso de sustancias prohibidas y no solamente ocurre en el deporte más famoso del país y del mundo entero como es el fútbol, sino también en los contemplados en los juegos olímpicos, (alterofilia) u otros eventos internacionales, es en este momento donde surgen una serie de preguntas como: ¿qué se hace cuando aparecen estas situaciones? porque no son eventos aislados que de repente se dan, si no que ya es frecuente su aparición entre los deportistas, ¿qué ocasionó u obligó al deportista tomar la decisión de hacer uso de drogas? Esto no únicamente ocurre en el caso del dopaje, entonces ¿qué se hace cuando el efecto negativo es de índole psicológica, cómo es que se trabaja o cómo es que se previene? y ¿qué hace el equipo profesional responsable de la salud y el bienestar del deportista para evitar que esto ocurra? o en dado caso para rehabilitar al deportista.

Cuando las demandas de condición y características físicas requeridas por el entrenador son extremas, puede atentar contra la salud del atleta y a su vez facilitar el desarrollo de un TCA como el caso de la deportista de canotaje, donde además se ve que también el mismo grupo de deportistas y colaboradores del equipo de entrenamiento, generan condiciones perjudiciales tanto a nivel físico como psicológico (autoestima, confianza, motivación, etc.), ya que no consideran el efecto de sus decisiones en el deportista al decidir que ya no sirve o está en condiciones de seguir en el equipo o en la competencia. Esa breve narración nos lleva a la pregunta de ¿cuál fue la participación del psicólogo del deporte en este caso? bajo el entendido de que por pertenecer a un equipo de deportistas profesionales, la institución responsable debe proporcionar a todos los deportistas o equipo de deportistas, el servicio del psicólogo del deporte, ante esta incógnita ella se limitó a responder que sólo las atendía antes de cada competencia y que era así como estaba estipulado en el reglamento de la institución.

Situaciones como la descrita hace que se cuestione el trabajo del psicólogo del deporte, el cual puede hacer mucho más ante las diferentes problemáticas que presenten los deportistas, porque puede cubrir funciones para ayudarlos a prevenir aquellas situaciones que puedan afectar su bienestar, tanto físico como psicológico, así como facilitar la rehabilitación de un trastorno ya desarrollado o mejorar su rendimiento deportivo. La preparación psicológica puede contribuir al incremento del bienestar de los atletas, a la elevación de su autoestima y confianza, un deportista que no se encuentre bajo estas condiciones será difícil que pueda rendir al máximo.

Es por ello que los profesionales en psicología y no únicamente los especializados en el deporte, deben prepararse para estas situaciones porque pueden contribuir al bienestar de la población siendo así que se promueva y reconozca la imagen de México como una potencia no sólo en el campo de la psicología sino también del deporte. Para ello también es importante que se le brinde mayor oportunidad de participación al psicólogo, se debe romper con el paradigma de que el psicólogo sólo debe intervenir cuando ya se presentó un trastorno y que únicamente se le reconozca como psicólogo clínico, sino que parte de su responsabilidad y de la versatilidad de sus funciones, es ayudar a prevenir que ocurra, y esto no puede enseñárselo únicamente al deportista, sino también al equipo de profesionales que lo rodea o a los involucrados en su vida personal del deportista. Esto facilitará que éste busque al psicólogo para ser atendido, generando confianza para acercarse a él. De igual forma las instituciones o clubes deportivos deben promover la labor del psicólogo y no sólo antes de participar en una competición, sino en todo momento, dando a conocer que éste puede ayudar a mejorar su rendimiento, así como ayudarlo a afrontar y sobrellevar el agotamiento o en dado caso su retiro, permitiéndole conocer las opciones que tiene, así como facilitarle el desarrollo de habilidades para manejar las emociones que puede tener el finalizar su carrera deportiva.

Por último es importante señalar que la función del psicólogo del deporte la marcará la situación en la que se encuentre el deportista con el que se trabajará, o en dado caso la institución a la que se le preste el servicio basado en las necesidades que expongan.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ángeles, M. S. (2005) en Antología digital del área de psicología clínica Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM
2. Anguera, M. Evaluación en psicología del deporte. En, *El psicólogo del deporte*. Coord. Joaquín Dosil (2002). Síntesis, España
3. Arruza, J. A.; Arribas, S.; Gil De Montes, L.; Irazusta, S.; Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 8 (30) pp.171-183
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.html](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.html)
4. Bakker, F; Whiting, H.; Brug, H. Van Der (1993). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata
5. Becker, B. (1999). *Manual de Psicología Aplicada al ejercicio y al deporte*. Porto Alegre: Edelbra.
6. Biddle, S.J.H., Fox, K.R. y Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge, London.
7. Biddle, S. y Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity Determinants, Well-being and Interventions*. Routledge, London.
8. Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R., McPherson, B. D. (1990). *Exercise, Fitness and Health. A consensus of Current Knowledg*. Champaign: Human Kinetics.
9. Camacho, M. (2003). Prevención de los trastornos del comportamiento alimentarios en el ámbito de la actividad física y el deporte. En, *Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina* coord. Sarah Márquez (2003). Universidad de León
10. Capdevila L. (1997). Metodología de evaluación en psicología del deporte. En, *Psicología del deporte* coord. Jaime Cruz Feliu, Síntesis psicología, Madrid
11. Chávez, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis Maestría en psicología aplicada.Colima, Facultad de Psicología, Universidad de Colima.
12. Cherniss, C. (1980). *Staff, burn-out: Stress in the human services*. Sage, Beverly Hills
13. Cruz, J. (2001) *Psicología del deporte, historia y propuestas de desarrollo*. Síntesis. España.
14. Cox, H. (2009). *Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones*. Panamericana, España.
15. Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE: Barcelona.

16. Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Mc Graw Hill. España
17. Esquerro, M. (2002). *Psicología clínica del deporte*. En, El psicólogo del deporte. Coord. Joaquín Dosil (2002). Síntesis, España
18. Eugenio A. Pérez Córdoba (2003). El Rol del psicólogo del deporte: teoría evaluación e intervención. *En Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina* coord. Sarah Márquez (2003). Universidad de León
19. Fenili, A. (2004). Con sumo cuidado: la problemática del doping. *En Alto rendimiento psicología y deporte. Tendencias actuales.* coord. Marcelo Roffé y Francisco G. Ucha. Lugar Editorial. Argentina
20. Gamito, J.; Gómez, M.; Sánchez, J.; Valiente, M; (2004). *Estudio de las dificultades que encuentran los deportistas jóvenes de elite en el desarrollo de su vida personal, social, académica y deportivo-competitiva* Miguel Morilla Cabezas (coordinador) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires Año 10 N° 74 Julio de 2004
21. Garcés de los Fayos, E. y Vives, L. (2004). Burnout y abandono del deportista. Implicaciones asociadas. En, *Alto rendimiento psicología y deporte. Tendencias actuales.* coord. Marcelo Roffé y Francisco G. Ucha. Lugar Editorial. Argentina
22. Hausenblas, H.A. y Carron, A.V. (1999). *Eating disorders indices and athletes: an integration*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 21, 230-58.
23. Leporati, A. (1996). *Psicología del Deporte*, Ediciones Universidad de las Condes, Primera Edición, Santiago de Chile
24. Linares, R. (1996). *Psicología del deporte*, Argentina: Brujas
25. Lorenzo J. (1997). *Psicología del deporte*, Biblioteca nueva Madrid pp. 51-69, 197-213
26. Mancilla, Juan., Vázquez, R., Álvarez, G., Escartín, E., López, V., López, X., Ocampo, M., (2001). *Psicobiología de los trastornos Alimentarios*. Psicología Iberoamericana Vol. 9, (4), 3-13.
27. Miguel, F., Martín, M.D. y Navlet, M.R. (2001). *El efecto del ejercicio físico sobre la ansiedad y la depresión*. Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte, 10, 49-57.
28. Mora, J. García, J. Toro, S. y Zarco, J. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales*. España: Universidad de Malaga 10-33
29. Morilla Cabezas Miguel. *Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte*. Revista Digital. Año 7. No. 43 Diciembre 2001. <http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>
30. Roffé M. y Ucha, F. (2004). Alto rendimiento, psicología y deporte. Lugar editorial. España 161-171

31. Salazar, W. (2003). La relación entre el ejercicio físico y parámetros cognitivos y emocionales. En *Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina* coord. Sarah Márquez (2003). Universidad de León
32. Salvador, A.; Suay, F.; Martínez-Sanchís, S.; González-Bono, E.; Rodríguez, M. y Rubio, A. (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), 125-137.
33. Taylor, C.B., Sallis, J.F., y Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise *to mental health*. *Public Health Reports*, 100(2), 195-202.
34. Teitz, C.C. (1998). *La mujer Atleta*. Barcelona: Edika Med.
35. Tena, E. (2001), "Tratamiento Integral de los Trastornos Alimentarios en México". *Psicología Iberoamericana* Vol. 9, No. 2, 24-29.
36. Tomorri, S. (2004). *Neurociencia y deporte*, España: Paidotribo
37. Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista, mente y rendimiento humano*. España: INDE
38. Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. UOC. Barcelona pp. 249-258
39. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. España: Ariel