



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología de la Salud

Psicología del Deporte: La Práctica Deportiva y los Beneficios Psicoemocionales en la Calidad de Vida

Tipo de investigación: Reporte de Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Dagoberto Alarcón Sandoval

Director: Mtra. Claudia Juárez Cuellar

Vocal: Lic. Liliana Chimal Ornelas

Secretario: Lic. Jessica Escalante González

Suplente 1: Dra. Griselda Albarrán Iturbide

Suplente 2: Lic. Angélica González Chaparro

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 27 de enero de 2021





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Índice

Resumen.....	2
Capítulo 1	3
1.1 Psicología del deporte.....	3
1.1.1 Antecedentes de la psicología del deporte	3
1.1.2 Inicios de la psicología del deporte en México	16
1.1.3 Definición de psicología del deporte.....	19
1.1.4 Diferencia entre deporte y ejercicio físico	24
1.1.5 Diferencia entre deportista y atleta	25
1.1.6 Concepto de entrenamiento.....	27
Capítulo 2	32
2.1 Beneficios psicoemocionales producto de la actividad física.....	32
2.1.2 Ámbito neurológico	32
2.1.3 Ámbito fisiológico	34
2.1.4 Ámbito social.....	35
2.2 Beneficios psicoemocionales en algunas disciplinas deportivas.....	38
Capítulo 3	42
3.1 Concepto de calidad	42
Capítulo 4	46
4.1 Beneficios psicoemocionales de la actividad física y/o deportiva y la calidad de vida	46
Capítulo 5	47
5.1 Metodología	47
5.1.1 Sujetos.....	47
5.1.2 Diseño	47
5.1.3 Situación	47
5.1.4 Materiales y aparatos.....	47
5.1.5 Instrumento.....	47
6.1.6 Procedimiento	48
Resultados	49
Conclusiones	59
Referencias	61
ANEXO	66

Resumen

En el presente trabajo se pretende conocer los beneficios psicoemocionales al realizar actividad física y que afectan en la calidad de vida. Para su desarrollo se diseñó y se adecuó semánticamente una escala Likert diseñando preguntas que involucran los aspectos subjetivos de calidad de vida: la intimidad, la expresión emocional, la seguridad, salud percibida y la productividad personal, incluyendo la calidad de vida y la actividad física, a quienes acuden a practicar su deporte favorito en los diferentes polivalentes ubicados en 4 colonias pertenecientes al municipio de Ixtapaluca, Estado de México. Los resultados reflejan una participación mayor por parte de las mujeres a la práctica deportiva, entre edades de 30 a 50 años, quienes muestran beneficios psicoemocionales positivos ante el estado de ánimo, teniendo en cuenta que es facultativo tener el tiempo disponible para realizar la actividad física. Con esta investigación se concluye los beneficios psicoemocionales que la actividad física aporta al individuo para mejorar su calidad de vida se reflejan de manera positiva en las personas teniendo en cuenta que este trabajo puede ser el inicio para futuras investigaciones.

Palabras clave: Psicología del deporte, calidad de vida, ejercicio físico, beneficios psicoemocionales.

Capítulo 1

1.1 Psicología del deporte

1.1.1 Antecedentes de la psicología del deporte

Gracias a esos historiadores que se permitieron escribir sus pensamientos y los sucesos derivados de sus experimentos, Wilhelm Wundt en Leipzig Alemania, Woodworth en Estados Unidos, Watson (1907) el encadenamiento de las respuestas motrices, Thorndike (1909) el aprendizaje y la motivación de los niños, el reflexólogo Bechterev (1913) los reflejos motores condicionados; redactando cada acontecimiento surgido de sus investigaciones, nos dan la facilidad de estudiar cada paradigma y con ello apreciar y valorar la evolución y el enriquecimiento que va dotando cada vez más a las ciencias, en este caso, a la Psicología del Deporte. De esta manera podemos admirar y estudiar cada evento, así también contribuir y continuar por medio de investigaciones, aportando a su evolución científica, es decir, enriqueciendo esta bella disciplina.

La importancia de estudiar los antecedentes nos permite obtener una perspectiva amplia y con ello poder ofrecer y aplicar al acertado tratamiento y diagnóstico para el paciente. Siendo así, expongo algunos antecedentes que dentro de la psicología del deporte han surgido.

En Heredia (1987, como se citó en Arreola 2012), menciona que nuestra máxima casa de estudios, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), fue pionera en los orígenes de la Psicología del Deporte: en diciembre de 1983 se realiza un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte en donde participan los maestros de la UNAM, la Subsecretaría del Deporte, la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), la Escuela Superior de Educación Física, la Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

La UNAM, Máxima Casa de Estudios, patrocina con aptitud científica, apuntando a la vanguardia del quehacer científico. El reflejo de ello, es la reunión que organizó ante las instituciones que promueven el deporte y la salud mencionados en el párrafo anterior, para influir, en este caso, a los orígenes de la Psicología del Deporte en el año 1983, fecha que si bien ya data hace 37 años, y se muestra muy cercana a la actual, demuestra que el quehacer

científico procrea evolución, surgiendo nuevos paradigmas que permiten enriquecer a la ciencia y a sus ramas en beneficio y para el servicio a la sociedad.

Según Arreola (2012) menciona sus orígenes como etapas de evolución de la psicología del deporte, en donde el reconocimiento de esta ciencia, para Europa y Estados Unidos, fue hasta finales del siglo XIX; en Roma sucede en 1965, durante el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, pero su aceptación académica e institucional se logra hasta 1986 (veintiún años más tarde), para lo que la American Psychological Association (APA) crea la división 47: Exercise and Sport Psychology.

El quehacer científico realizado para la organización de estos Coloquios, Congresos en las diferentes partes del mundo promueve la transformación científica y con el tiempo se obtiene la aceptación académica e institucional. Es así, como desde sus orígenes a finales del siglo XIX y con su aceptación como disciplina científica para finales del siglo XX (1986), han sucedido aproximadamente un siglo de actividades científicas, la Psicología del Deporte logra su lugar en la American Psychological Association (APA): División 47.

Desde el primer cuarto del siglo XX hasta la actualidad ha ido creciendo la aplicación de los principios psicológicos reconociéndola como una especialidad consolidada. Las etapas las clasifica Arreola (2012), como sigue:

- 1° Etapa de los precursores de la Psicología del deporte (1890-1919).
- 2° Etapa de formación de la Psicología del deporte (1920-1944).
- 3° Antecedentes de la Psicología del deporte en Norteamérica (1920-1944).
- 4° Etapa de crecimiento de la Psicología del deporte (1945-1964).
- 5° Etapa de consolidación de la Psicología del deporte (1965-actualidad).

1.1.1.1 Etapa de los precursores de la psicología del deporte (1890-1919)

Sus orígenes se asocian a los comienzos de la psicología experimental en Europa, en el laboratorio de Wilhelm Wundt en Leipzig Alemania (Caparrós como se citó en Arreola, 2012), donde se estudiaba por medio del procedimiento de sustractivo de Donders (1868) la temática de tiempo de reacción y de la cronometría mental (es decir los tiempos de reconocimiento, elección, discriminación, etc.) sin interesarse por los tiempos de reacción como respuesta motriz, ya que les interesaba evaluar los diferentes procesos mentales. Por su parte Woodworth en Estados Unidos (1899) realizó investigaciones sistemáticas sobre

las destrezas motrices tratando de identificar algunos principios básicos de los movimientos rápidos del brazo y de la mano.

La inquietud de la psicología experimental en los tiempos de Wundt y Woodworth propicia a la documentación científica en favor a la actual Psicología del Deporte, para poder valorar y examinar científicamente las reacciones motrices en el comportamiento del deportista.

Otros trabajos realizados en aquella época y que los psicólogos encontraron relación con el estudio sistematizado del ejercicio físico y el deporte, según Arreola (2012) están relacionados con las teorías del aprendizaje: Watson (1907) el encadenamiento de las respuestas motrices; Thorndike (1909) el aprendizaje y la motivación de los niños; y por el reflexólogo Bechterev (1913) los reflejos motores condicionados. Esta teoría, para los profesionales de la Educación Física tiene importancia para el desarrollo de la actividad deportiva, especialmente para los deportes de competición. Es de aquí donde se derivan algunas propuestas teóricas importantes: el por qué los seres humanos juegan, y por qué el juego afecta positivamente en su desarrollo.

El desarrollo de estas teorías ha permitido que con el tiempo la ciencia evolucione, aparezcan paradigmas, surgiendo y desarrollándose nuevas ramas científicas, siendo también el caso de la Psicología del Deporte. Así, el desarrollo científico ha beneficiado a los diferentes ámbitos de la actividad humana con su aplicación y adaptación en beneficio de las distintas actividades comportamentales según la rama científica.

En cuanto se refiere a obras, de acuerdo con Arreola (2012), en 1901 Lesgaft muestra en su libro *Guía de la educación física de los niños en edad escolar* señala la importancia de elaborar las bases de la actividad física y los beneficios que tiene la educación física en el desarrollo mental infantil. En 1913 la obra de Pierre de Coubertin: *Origen e historia de la Psicología del Deporte. Ensayos sobre Psicología del Deporte*, destaca la importancia del deporte como herramienta poderosa en la educación, así como también como medio de expresión estética e instrumento eficaz en el logro del equilibrio emocional.

Se puede apreciar que literariamente, para 1901 y 1913, se destaca la importancia del deporte en la educación infantil en las obras ya mencionadas, e históricamente estos

trabajos trascienden científicamente para la Psicología del deporte para perfilarse en la División 47 del APA.

Según Arreola (2012) otros trabajos en el área de la investigación experimental y que contribuyen al desarrollo de la Psicología del deporte son los realizados en Estados Unidos a finales del siglo XIX e inicios del siglo XX. También destaca 4 dentro de los más importantes de los muchos realizados en este tiempo:

- En 1895 George W. Fitz construye un aparato en el que mide los tiempos de reacción de velocidad y precisión para tocar un objeto presentado de manera repentina al sujeto.
- En 1898 Norman Triplett realizó observaciones a ciclistas, comparando su tiempo realizado cuando se destacaban individualmente y en competición con otros. Encontró que su tiempo mejoraba al competir en contra de otro ciclista lo que ejercía un efecto dinamizador (motivación competitiva).
- En 1899 W. G. Anderson descubrió que efectuar una fuerza ejercida en un brazo (levantar peso) esta fuerza se transfiere al otro que no la ejerce.
- Por último, en 1914, R. A. Cummins de la Universidad de Washington, dentro de uno de los primeros experimentos que estuvo encaminado analizar el valor del deporte (el baloncesto) en el desarrollo de diferentes habilidades físicas y psicológicas, mediante la evaluación de una serie de test donde averigua las reacciones motrices, la atención y la sugestibilidad.

En este periodo histórico los estudios experimentales sobre el aprendizaje y el rendimiento motor contribuyen a dar las bases de lo que hoy se conoce como Psicología del Deporte. Es notorio que con el tiempo la perspectiva de investigación varió, es decir, vemos que el interés se centraba en algún aspecto de reacción motora con un individuo, posteriormente se canalizó la investigación a un grupo de personas.

También cabe destacar la participación científica de la psicología en el fenómeno deportivo, es decir, tuvo un gran impulso, y es notable durante el movimiento olímpico a finales del siglo XIX, gracias a la iniciativa y esfuerzo del Barón Pierre de Coubertin en 1896 que se retomara el espíritu olímpico, celebrando en Grecia: los Juegos Olímpicos Modernos (Arreola, 2012).

¡¡Los Juegos Olímpicos!!... movimiento social de importancia mundial para la mayoría, y la psicología se hace participe en los deportes, desde el campo de la psicología del deporte, estudiando el comportamiento deportivo, impulsando el avance en este campo científico, comenzando a sembrar conocimientos aplicables, hasta en la actualidad.

Las demás aportaciones en este periodo histórico se detallan, según Arreola (2012) mediante un cuadro de resumen:

- 1895 –Fitz idea un aparato de tiempo de reacción para predecir la habilidad deportiva.
- 1898 –Triplett estudia el efecto de la presencia de otros competidores en el rendimiento.
- 1900 –Scripture estudia la relación deporte-personalidad en niños de reformatorio.
- 1900 –Davies prueba que la fuerza ganada ejercitando un brazo se transfiere al otro.
- 1901 –Lesgaft escribe la Guía de la educación física de los niños en edad escolar.
- 1901 –Jusserand publica un libro sobre Psicología del fútbol.
- 1903 –Patrick trata de identificar los motivos que atraen a los espectadores al fútbol.
- 1903 –Krhon subraya el valor de la Psicología en la formación del profesor de Educación Física.
- 1911 –Starch realiza experimentos sobre los métodos de aprendizaje de tareas motrices.
- 1912 –Barth publica *El poder mental y la formación del carácter a través del ejercicio físico*.
- 1913 –Benary finaliza su tesis doctoral sobre La teoría Psicológica del Deporte.
- 1913 –De Coubertin publica sus Ensayos sobre Psicología del Deporte. Principales estudios publicados en Europa.
- 1914 –Cummins estudia los efectos de la actividad física en la motricidad y la atención.
- 1916 –Murphy aplica técnicas psicológicas al aprendizaje del lanzamiento de jabalina.

La perspectiva de investigación, como se puede apreciar en esta etapa, se amplió, es decir, de la inquietud por investigar el funcionamiento motor en una persona al comportamiento motor de manera grupal.

1.1.1.2 Etapa de formación de la psicología del deporte (1920-1944)

Se le considera a esta etapa como la fase preparatoria de la Psicología del Deporte. Las investigaciones realizadas en este intervalo histórico se refieren a la formación del hábito motor, los tiempos de reacción y la influencia del deporte en la personalidad.

De acuerdo con Arreola (2012) son considerados como padres de la Psicología del Deporte a Alexander Puni y Peter Rudik, ambos de la antigua Unión Soviética, y a Coleman Griffith de los Estados Unidos de Norteamérica.

Para 1901 los escritos pioneros de Lesgaft sobre los beneficios psicológicos derivados de la práctica de la actividad física son publicados a comienzos de los años veinte (Arreola, 2012, p. 10).

En este sentido con los escritos de Lesgaft comienza a reflejarse los beneficios psicológicos ante la práctica de la actividad física.

De acuerdo con Arreola (2012) a consecuencia de la Revolución Rusa en 1917 se mantuvo un paréntesis en sus investigaciones y participaciones en las actividades deportivas, la cual terminó cuando los bolcheviques se iniciaron a la tarea en actividades físico-deportivas del pueblo, en los Institutos de Cultura Física, esto para los años 20's. En estos Institutos se fundó un Departamento de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas en donde se asumió y emprendió la investigación y aplicación de los principios del saber psicológico en la actividad física y el deporte.

La importancia de la psicología en torno a la actividad deportiva para estas fechas en Rusia, y al fundarse en los Institutos de Cultura Física de ese país un departamento exclusivo para la investigación deportiva, se va comprendiendo que la psicología del deporte va ganando su propio espacio e importancia ante la sociedad, viéndola como ciencia especializada y específica en la actividad física.

Por su parte, según Arreola (2012) en Berlín, en 1920 Carl Diem funda lo que puede ser considerado el primer laboratorio de Psicología del Deporte; y entre los años 1921 y 1928, según Cruz (1991) en Arreola (2012), un equipo de investigadores de los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín, escriben varias obras sobre psicología de la actividad física y el deporte: R. W. Schulte, N. Sippel y F. Giese.

Este primer laboratorio para la investigación y las obras escritas le confieren a la Psicología del Deporte su propio campo de acción determinándola como vía para resolver la problemática deportiva.

De acuerdo con Arreola (2012) dentro de las investigaciones realizadas en los Institutos de Cultura Física en la antigua Unión Soviética, se encuentran los realizados por: P. Rudik, en Moscú (1925) sobre el tiempo de reacción; A. Z. Puni en Leningrado (1929) sobre la influencia que tiene la participación en un determinado deporte (él estudio el esquí: el desarrollo de la personalidad en el deportista); Yuri Hanin en Leningrado (1929) sobre el fenómeno de la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo. Todos estos trabajos según Cruz (1997) en Arreola (2012) se realizaron de forma intuitiva y no formaban parte de un programa de investigación coordinado.

Lo anterior, de acuerdo con Arreola (2012), ayudo al desarrollo de la Psicología del Deporte en Rusia para la creación del Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física en 1930 en donde se coordinaron las investigaciones realizadas con las diferentes ciencias aplicadas al deporte (biología, fisiología, biomecánica, psicología, medicina) para mejorar la preparación del deportista en la competición.

Estos conocimientos alcanzados y la inquietud por desenmascarar las diferentes dudas surgidas a través del comportamiento deportivo, es gracias al desarrollo de la capacidad intuitiva de estos autores que buscaron y encontraron respuesta, contribuyendo al desarrollo y evolución de la psicología deportiva junto con la participación de las ciencias aplicadas al deporte.

De esta manera, según Arreola (2012) se emplearon diferentes técnicas de evaluación psicológica: test de inteligencia, de personalidad y de reacción motora; más tarde se enfocaron en el concepto del “poder mental” a partir de los rasgos de personalidad como el valor, la determinación, la tenacidad, la resistencia o la autodisciplina, y también se realizaron estudios sobre la tensión que los atletas presentaban momentos previos a la competición.

De acuerdo con Arreola (2012) quien estuvo coordinando y supervisando la investigación psicológica fue Peter Rudik, uno de los padres de la Psicología del Deporte, y

para 1936 publicó su primer manual de Psicología del Deporte llamado *Psychologie: ein lehrbuch fur turnlehrer, sportlehrer und trainer* (Psicología: Un libro de texto para profesores de gimnasios, maestros soporte y entrenadores).

Como hemos visto la colaboración de las ciencias aplicadas al deporte y las técnicas de evaluación psicológica aportan a la Psicología del Deporte el soporte necesario para abordar la situación psicológica del deportista, de manera experimental y para la evaluación y diagnóstico.

Por otro lado, de acuerdo con Arreola (2012) las investigaciones de Otto Klemm realizadas en la Universidad de Leipzig, (anterior a la Segunda Guerra Mundial) tratan sobre el aprendizaje motor. Así mismo Klemm y F. Krueger escriben su obra llamada *Motorik* (1938) que constituye ser los primeros manuales modernos sobre el aprendizaje motor.

En esta etapa de formación de la Psicología del Deporte, la evolución acontecida hasta entonces se observa al señalar la publicación de estos primeros manuales modernos, con lo que puntualiza el desarrollo de esta disciplina con el transcurrir del tiempo, gracias a la perseverancia en la investigación y la intuición por conocer el comportamiento deportivo desde el punto de vista psicológico.

1.1.1.3 Antecedentes de la psicología del deporte en Norteamérica (1920-1944)

Así como en Europa, en los países de Berlín y Rusia, en Norteamérica, específicamente en Estados Unidos también se realizan avances al estudio de la Psicología del Deporte.

Coleman Griffith, es considerado el padre de la Psicología del Deporte en Norteamérica: creó en 1925 el primer laboratorio de Psicología del Deporte en Estados Unidos llamado *Laboratorio de investigación atlética* en la Universidad de Illinois, siendo uno de los primeros en el mundo. Contenía dos áreas: una de investigación fisiológica y otra de investigación psicológica. Junto a este se encuentran el de Carl Diem en Deutsche Hochschule for Leibesübungen de Berlín y el de Alexander Puni en el Instituto de Cultura Física en Leningrado. Más tarde, en 1930, John Lawther en la Universidad de Pennsylvania y Clarence Ragdale, en la Universidad de Wisconsin, crean los primeros laboratorios de

aprendizaje motor. Ragdale escribe su manual llamado *Psicología del aprendizaje motor* (Arreola, 2012)

Como en el continente Europeo, en los países de Rusia, Berlín, etc., los avances de la Psicología del Deporte se observan en sincronía con los realizados en Estados Unidos de Norteamérica. La creación de laboratorios para el estudio de la investigación deportiva y de manuales en esta ciencia, proporciona el auge de competitividad científica, lo que enriquece al conocimiento.

Es así como desde los años 30's hasta el inicio de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) se encuentran investigaciones aisladas y sin continuidad sobre aprendizaje motor, excepto por los trabajos realizados sobre el tiempo de reacción llevados a cabo por Miles en 1928 y en 1931 y por este último y Graves en el mismo año.

El impulso para la investigación sobre el aprendizaje de destrezas motrices recibió gran impulso en Estados Unidos dado para los propósitos de la Segunda Guerra Mundial, esto para selección y entrenamientos de pilotos enlistados para la guerra.

1.1.1.4 Etapa de crecimiento de la psicología del deporte (1945-1964)

La transformación lograda para estas fechas de la Psicología del Deporte a pesar de los inconvenientes o convenientes de la guerra (para Estados Unidos), ello no fue impedimento para que continuara creciendo y su evolución ha ido favoreciendo al conocimiento en este ámbito de la psicología.

De acuerdo con Cruz (1997) en Arreola (2012), después de la Segunda Guerra Mundial y con el conductismo como corriente psicológica, en Estados Unidos y en menor medida en Europa, las investigaciones realizadas tratan sobre el aprendizaje y desarrollo motor. Estas investigaciones fueron financiadas por las Fuerzas Aéreas para seleccionar y entrenar pilotos de combate. Posteriormente en las Facultades de Educación Física se realizaron estudios sobre aprendizaje motor.

Si bien la evolución científica propicia bienestar social, el desarrollo científico para el caso de los Estados Unidos se vio incrementado ante los propósitos de la Segunda Guerra Mundial.

Según Lorenzo (1997) en Arreola (2012), desde entonces, los trabajos sobre aprendizaje motor han sido parte del trabajo psicológico dentro de las ciencias del deporte en la práctica deportiva y junto con el estudio sobre personalidad, especialmente el estrés, van cobrando gran importancia en esta etapa histórica.

Hasta ahora se ha visto que el protagonista del estudio del trabajo psicológico desarrollado hasta entonces ha sido sobre el trabajo motor, es decir el trabajo físico ejercido del deportista para desenvolverse en la actividad deportiva, junto con la evaluación de la personalidad, el estrés y la ansiedad sobre el rendimiento deportivo.

De acuerdo con Arreola (2012), otros trabajos realizados durante esta época son las investigaciones de W. Johnson en 1949 sobre las reacciones emocionales de los deportistas; de M. Howel en 1953 sobre la influencia del estrés en el rendimiento deportivo; y los de Neumann en 1957 sobre las diferencias de personalidad entre deportistas que compiten, deportistas que practican deportes recreativos y los no deportistas. En relación con los trabajos realizados por Neumann, aplicó dos tests: el test de Rorschach y el test de habilidad numérica, y además 6 observadores evaluaron los rasgos de personalidad en una situación experimental de juego y competición. También señala que para 1956 el Comité Olímpico Italiano pidió que se examinara a un grupo de deportistas de elite ante la Asociación de Medicina del Deporte del país, desde el punto de vista médico y psicológico, que participarían en los Juegos Olímpicos de Melbourne de ese año. Según Gabler (1972) en Arreola (2012), ante los buenos resultados, muchos centros de medicina deportiva comenzaron a funcionar departamentos de Psicología del Deporte.

La importancia de las pruebas o tests para evaluar los estados psicológicos han permitido a la Psicología ser de gran utilidad y con ello impulsarla a su evolución científica.

Siguiendo en 1965, los trabajos publicados en Italia en ese año efectúan la evaluación de la personalidad del deportista y su tratamiento clínico-psiquiátrico, trabajos realizados por el psiquiatra italiano Ferruccio Antonelli. También en este mismo año, Bouet, Digo y Missenard presentaron evaluaciones médico-psicológicas realizadas a esquiadores federados ante el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte celebrado en Roma (Arreola, 2012).

El trabajo conjunto de la psiquiatría, la medicina y la clínica con la psicología del deporte representado en estas fechas, le han ayudado en su crecimiento científico. De esto la evidencia la vemos el haber presentado las evaluaciones de sus trabajos médico-psicológicas ante ese I Congreso Mundial celebrado en Roma.

De acuerdo con Arreola (2012) señala que 1962 los psicólogos estadounidenses Bruce Ogilvie y Thomas Tutko utilizan tests y escalas de evaluación en deportistas de elite para estudiar los rasgos de personalidad.

De acuerdo con Arreola (2012), los avances producidos durante esta etapa, para la Psicología del Deporte en Estados Unidos, se debieron a la necesidad de solventar las necesidades de la Segunda Guerra Mundial, para que los pilotos tuvieran las habilidades y capacidades ante las demandas militares; así según Schmidt (1982) en Arreola (2012), sobre las investigaciones sobre el aprendizaje motor para cubrir las habilidades perceptivo-motrices e intelectuales de los pilotos; según Riera, Cruz (1991), en Arreola (2012), los efectos de los procesos de fatiga y recuperación en la ejecución.

Según Arreola (2012), para inicios de los años 50's se iniciaron proyectos de investigación y tesis doctorales sobre Psicología del Deporte. Su finalidad fue evaluar los efectos del estrés en la personalidad y rendimiento deportivo.

A este entonces, el alcance que ha producido la Psicología en el deporte se proyecta en la realización de proyectos de investigación y tesis doctorales con lo que la repunta a la vanguardia científica.

De acuerdo con Arreola (2012), para finales de los años 50's eran suficientes las investigaciones sobre aprendizaje y desarrollo motor y por ello Robert y Carol Ammons fundan la revista *Habilidades perceptivas y motoras*. El interés en esta revista en aquella época fue de mayor demanda ante los profesionales de la Educación Física que para los psicólogos, tanto que al finalizar la Segunda Guerra Mundial ya se habían introducido cursos sobre *Aprendizaje y Desarrollo Motor* en las Facultades de Educación Física.

La introducción de temas sobre Psicología del Deporte en revistas le confiere auge y disponibilidad para ser un medio de divulgación científica, de esta manera, el conocimiento se pone al alcance del público y el interés crece con el tiempo.

Según Arreola (2012), los trabajos sobre Psicología del Deporte eran de gran interés en Estados Unidos y Canadá. De esta manera los interesados en esta área celebraban reuniones informales durante sus convenciones anuales en la *American Association for Health Physical Education and Recreation*, fue así como un pequeño grupo formó el I Congreso Internacional de Psicología del Deporte celebrado en Roma en 1965.

1.1.1.5 Avances de la psicología del deporte en Europa del Este (1945–1964)

Entre 1945 a 1957 se realizaron trabajos sobre Psicología del Deporte dentro del campo de la evaluación y adquisición de destrezas motrices, en el campo de la motivación y sobre las tensiones precompetitivas de los deportistas (Hanin y Martens, 1978, en Arreola, 2012).

Como se ha visto, los intereses de la Psicología del Deporte para beneficiar el desempeño del deportista, llamase ejecución psicomotriz junto el manejo de las emociones, como el estrés, la ansiedad, etc., la evaluación de la personalidad en el deporte, también lo es, para que el deportista se pueda manejar ante el evento de la competencia deportiva.

De acuerdo con Arreola (2012), al término de la Segunda Guerra Mundial entre los años 1946-1960 se realizaron estudios sobre las tensiones previas a la competición, es decir se iniciaba un entrenamiento para el control de la ansiedad para finalizar con un programa de aprendizaje de habilidades y estrategias para incrementar el nivel de activación.

Durante esta etapa, en Alemania Democrática o Alemania del Este, se caracteriza por implementarse un elevado nivel científico y una actitud crítica ante los métodos de evaluación psicológica. El manual de aprendizaje motor de Meinel (1960) y el de la psicología deportiva de Kunath (1963) son representativos en esta etapa (Smieskol 1972, en Arreola, 2012).

Así mismo, los psicólogos intentaron medir por medio de tests del aprendizaje motor algunas características de la personalidad para favorecer el rendimiento deportivo.

De acuerdo con Arreola (2012), la obra de Singer publicada en 1967 sobre el Aprendizaje motor y el rendimiento humano aún sigue vigente. Así también durante los años sesenta tomaba fuerza el tema de la orientación cognitiva de la psicología centrado en el aprendizaje motor en los factores de la personalidad.

1.1.1.6 Etapa de consolidación de la psicología del deporte (1965–actualidad)

Según Lorenzo (1997), en Arreola (2012), el inicio de esta etapa es considerado por los psicólogos deportivos dependiendo de su orientación profesional y de su país de origen ante la fecha de dos eventos: la celebración del I Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Roma en 1965 o por la aparición de la primera asociación americana de Psicología del Deporte en 1967.

La consolidación de la Psicología del Deporte en el ámbito científico es producto del trabajo intuitivo, el interés de pronunciar ese conocimiento a quienes es productivo para mejorar sus aptitudes deportivas para ponerlas en argumento o si acaso, en debate de discusión en pro de mejorar la perspectiva del conocimiento, como es la celebrada ante coloquios, congresos y la aparición de asociaciones científicas en nombre, en este caso, de la Psicología del Deporte.

Según Arreola (2012), la importancia del Congreso en Roma en 1967 fue el intercambio de información habida entre psicólogos deportivos de diferentes países propiciando la fundación de la International Society of Sport Psychology (ISSP), así mismo la creación de la Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (Federación Europea de Psicología del Deporte y Actividades Físicas) y la publicación de la primera revista dedicada al tema: International Journal of Sport Psychology.

Por su parte, los psicólogos estadounidenses defienden el impulso de la psicología del deporte como disciplina de estudio e investigación viene desde 1967 por la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) y la Canadian Society For Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP) en 1969 (Arreola, 2012).

Ambos sucesos proveen del reconocimiento a la Psicología del Deporte como disciplina académica en el mundo occidental durante la década de los años 70's (Salmela, 1981, en Arreola, 2012).

1.1.2 Inicios de la psicología del deporte en México

En la Universidad Nacional Autónoma de México en el año 1983 (Heredia, 1987, en Arreola, 2012) se realizó un coloquio cuyo tema abordado fue la Psicología aplicada al Deporte, en donde asistieron maestros de la UNAM, de la Subsecretaría del Deporte, de la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), de la Escuela Superior de Educación Física, de la Promoción Deportiva de Departamento del Distrito Federal y del Instituto Mexicano del Seguro Social.

De esta manera, la Psicología de Deporte se hace presente en México e igualmente la importancia que tiene esta disciplina en función de los intereses deportivos y de salud.

Se presentaron investigaciones realizadas por el personal de la Facultad de Psicología, así como técnicas psicológicas en la atención a deportistas, principios de evaluación en el entrenamiento mediante instrucción programada para eliminar la falta de tiempo y el número de personas por entrenar; se tiene documentado tres cursos de psicología para entrenadores deportivos, entre 1981 y 1984, llevados a cabo por la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) de la UNAM, por las psicólogas Laura García Caballero y por Angélica Estrada (Arreola, 2012).

De acuerdo con Arreola (2012), otros estudios realizados entre 1986-1987 por la psicóloga Rocío Del Pozo de la Facultad de Psicología de la UNAM, descubre que los sujetos con Personalidad Tipo A necesitan afirmarse a través de logros personales para alcanzar la creencia de control y de dominio de las situaciones estresantes.

En este aspecto de investigación, se revela en categorizar los tipos de personalidad en el deporte para asentar los rasgos de comportamiento de entre los deportistas.

De igual manera para 1987, se realiza un estudio por la Facultad de Psicología de la UNAM-CODEME titulado *Estudio de opinión en deportistas de alto rendimiento*; la Dirección General De Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) lleva a cabo el Primer Diplomado de Psicología de Deporte, impartido en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores de Deporte (CECESD) coordinado por la psicóloga Martha Heredia en el año 1987-1988 y en donde se tuvo la oportunidad de investigar durante el Campeonato Iberoamericano del atletismo celebrado en el Estadio Olímpico Universitario en 1988 (Arreola, 2012).

Los estudios de opinión enriquecen el conocimiento, esto para mejorar las técnicas, métodos científicos de toda disciplina científica. En relación a la investigación dirigida por Martha Heredia, permiten revolucionar nuestro ámbito científico, tomando las medidas pertinentes para mejorar el desarrollo psicológico en el deportista.

Para estos años (Arreola, 2012) la Psicología del Deporte se apoyó de las herramientas y test de la psicología clínica, sin obtener resultados satisfactorios ante la comunidad deportiva. De igual manera se buscó el apoyo de la psicología del trabajo en el tema de la motivación, el desarrollo personal. Dado a la poca literatura en esa época no había alguna escuela que preparara especialistas en Psicología del Deporte en México.

De acuerdo con Arreola, (2012), en 1994 la Universidad Autónoma de Chihuahua abre un Posgrado de dos años en Ciencias aplicadas al deporte, y en 2004 la Universidad Autónoma de Yucatán abre la maestría en Psicología del Deporte.

La posibilidad de ampliar los conocimientos en Psicología del Deporte por medio de maestrías y doctorados es señal que existe universo de conocimientos, a pesar de lo joven de esta disciplina.

Por otra parte, según Cantón (2010), comenta que recientemente ha sido aprobada la División Profesional de Psicología del Deporte y el Ejercicio por el Consejo General de Colegios de Psicólogos de España, destacándose así, como lo es actualmente la psicología clínica o la psicología educativa, en un área específica de actuación profesional, gracias a la práctica social cotidiana y el progreso en la investigación. De igual modo destaca que la Psicología del Deporte tiene antecedentes desde inicios del siglo XX, es decir, como en el caso de España, es una especialidad en la que ya se está ejerciendo en entidades y organizaciones físico-deportivas para los diferentes deportes en todos los niveles, edades y características. También señala que para los inicios de la Psicología del Deporte estuvo involucrado la demanda (más que la oferta) que, dentro del mismo entorno deportivo para conocer el funcionamiento de los procesos psicológicos relacionados a la actividad deportiva, es decir, aprender a controlar los pensamientos y emociones con la finalidad de aumentar el nivel y el rendimiento, etcétera. De esta forma solo se impartía en los INEFs (Institutos Nacionales de Educación Física) y no en las Facultades de Psicología, y fue a partir de la década de los 80's su ingreso a estas, solo como materia optativa de segundo

ciclo. En el ámbito de la investigación se realizaban estudios descriptivos muy aplicados buscando responder a preguntas concretas de los deportistas, proporcionando así a sus investigaciones un carácter básico y dándole a sus aplicaciones solidez. De esta manera, aquellas personas involucradas en el papel del deporte (entrenadores, preparadores, responsables de clubes, etc.), y aquellos en aspectos personales que sean vinculados con la salud & deporte (como la obtención salud: p. ej. diabetes) enriquecen el contenido y participación de la psicología del deporte.

El trabajo perseverante que ha causado auge en el campo de la psicología del deporte representado por los investigadores para resolver los enigmas psicodeportivos que históricamente hemos visto, le concede lugar activo no solo dentro del ámbito deportivo, sino que también para el ámbito social, en este caso no tan solo para resolver el aspecto de competencia deportiva, sino para aplicarla y recuperar la salud en el individuo.

Esta trayectoria, de acuerdo con Cantón (2010), le ha valido a la psicología del deporte verse como una especialidad, considerándosele como una de entre las entidades de aplicación psicológica dentro de un ámbito de acción humano.

Según Moreno (2013), destaca la participación de la psicología aplicada al deporte a mediados del siglo XIX con el resurgimiento de las Olimpiadas, es decir, al resurgir este evento ocasionó la proliferación de centros de actividad física (clubes e instituciones) así como la aparición de nuevas disciplinas deportivas. Es así como nace la necesidad de crear: cualidades volitivas en el deportista, un mayor control de las reacciones emocionales durante las competencias, el desarrollo y perfeccionamiento de capacidades cognitivas aunadas al ámbito motor en el deportista; permitiendo de esta manera que la psicología se involucrará para perfeccionar los planes y programas de preparación para los deportistas.

Con lo señalado anteriormente y, de acuerdo con Moreno (2013), tenemos la oportunidad de observar el ambiente en donde se desempeña la psicología del deporte, que es lo que hace y el objetivo a alcanzar por parte del psicólogo del deporte.

También nos permite apreciar cómo puede dirigirse el campo de acción de este especialista en psicología; la evolución y la importancia que tiene su desempeño y para quienes se encuentran dispuestos para ejercer su profesión.

1.1.3 Definición de psicología del deporte

Según Hernández (2003), los términos en la Psicología del Deporte (PD) y Psicología Social del Deporte o Psicosociología del Deporte (PSD) se diferencian ya que cada uno emplea sus propios principios teóricos y metodológicos para determinar su enfoque al problema. También comenta que teniendo en cuenta el origen y naturaleza social del deporte, la Psicología del Deporte es una parte de la Psicosociología del Deporte. En tanto que Tutko (1979), en Hernández (2003), considera que la Psicosociología del Deporte es parte de la Psicología del Deporte. De acuerdo con Hernández (2003) indica una diferencia evidente entre la PD y la PSD, la cual radica en torno a la perspectiva participativa del individuo hacia el deporte, sea esta individual (como ocurre en la Psicología del Deporte) o en sociedad o en grupo (en el caso de la Psicosociología del Deporte).

Si bien, ambos términos tienen el mismo objetivo de estudio, pero con la diferencia de ser abordada de manera individual o grupal (como sucede en los deportes individuales como la gimnasia, el boxeo, por ejemplo; y en los deportes de grupo como en el caso del fútbol,) es necesario objetivar sus técnicas y metodologías ya que el comportamiento del individuo cambia al estar en grupo y su participación fuera o a un lado de este, se observarían comportamientos diferentes.

Una característica importante que enmarca a ambos términos, según Hernández (2003), es la popularización del deporte y al origen del movimiento llamado “Deporte para todos” los cuales aumentaron dándole importancia a la perspectiva del proceso, los beneficios en salud y la calidad de vida aunada a la práctica deportiva, dejando un tanto de lado el alcanzar marcas o resultados deportivos.

Esto es importante de destacar, el movimiento *Deporte para todos* demuestra que no solo aquellos individuos llamados deportista pueden aplicarse en la actividad deportiva, lo cual congestiona o generaliza a la actividad física haciéndose partícipe la sociedad, para conseguir fines diferentes que el deportista persigue, es decir, el deportista persigue la competición, la sociedad persigue por ejemplo recuperar la salud.

En este contexto, podríamos pensar que el psicólogo deportivo solo se desempeña para aquellas personas que se desarrollan en el mundo del deporte de alto rendimiento, es

decir, como aquellos deportistas que se destacan en las olimpiadas y observamos en televisión, o para los futbolistas, es decir, para nuestra selección nacional, por ejemplo. Sin embargo, de acuerdo con Hernández (2003) el movimiento citado anteriormente, el psicólogo deportivo ayuda a toda persona a que se destaque o desarrolle en su calidad de vida con la práctica de la actividad deportiva, sea en contexto individual o grupal.

Por su parte, según Romero, García-Mas & Brustad (2009), señala la relación existente entre el concepto de bienestar psicológico ante las funciones que desempeña el psicólogo del deporte, donde hace mención sobre investigaciones realizadas por otros autores y sus resultados sobre la actividad y el ejercicio físico ante la práctica deportiva, por ejemplo, habla sobre los efectos benéficos de la actividad física y el deporte en la salud física y mental de los individuos; la relación directa de la actividad física y el bienestar psicológico y físico en las personas mayores al mejorar su calidad de vida frente a la ejecución de una actividad física regular orientada; etc.

Con lo anterior se constata que el trabajo del psicólogo del deporte no solo se canaliza al trabajo del deportista, también puede abordar y compartir sus conocimientos a toda persona interesada en aplicar la disciplina deportiva para los fines diferentes a la competición.

Esta perspectiva, de acuerdo con Hernández (2003) en relación al movimiento “Deporte para todos”, son compatibles, ya que ambas enmarcan el rol del psicólogo del deporte para todas aquellas personas que en su desempeño personal, sea este por su dedicación al deporte como empleo, o por su dedicación para obtener un beneficio en mejorar su calidad de vida u otro interés personal ante el deporte; permite a este especialista aplicar el método conveniente para ayudar a mejorar las capacidades y habilidades deportivas del paciente en cuestión.

Los especialistas en psicología del deporte, para Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010), se desempeñan en tres áreas: la educación, la investigación y a los servicios de asesoramiento. En el ámbito de la investigación estos profesionales indagan sobre las conductas que manifiestan los jóvenes universitarios ante el desempeño de una actividad física, así como la percepción resultante ante la ejecución deportiva; como docente imparten materias universitarias como psicología del ejercicio, psicología del deporte

aplicada y psicología social del deporte; y como consultor brindan sus servicios a deportistas o a equipos deportivos para que estos desarrollen habilidades psicológicas encaminadas a mejorar el rendimiento durante sus entrenamientos y en las competencias. Así también, de acuerdo con Weinberg et al. (2010), los psicólogos deportivos se desempeñan en el área del acondicionamiento físico y diseñan programas de ejercicios para alentar a la participación y promoción del bienestar físico y psicológico.

Estas áreas de desempeño que contextualiza Weinberg et al. (2010), para el psicólogo del deporte, permite observar el rol complementario para el desempeño de sus funciones, y de esta manera contribuye a forjarse a sí mismo como especialista ofreciendo calidad en la ayuda psicológica.

Por su parte, de acuerdo con Cantón (2010) considera a la Psicología del Deporte no como un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica, sino como campo de actuación profesional, es decir una disciplina orientada a la actividad humana dentro del deporte cuyo ámbito de intervención le permite desarrollar instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas.

De esta manera se reconoce a la psicología del deporte como la disciplina que por su labor ha desarrollado métodos y técnicas propias y diferentes de la misma ciencia que emerge, para desempeñarse dentro de un campo de actuación profesional específico, es decir, el deporte.

Según Gill en Weinberg y Gould en Calvente (2013) y en la propia obra de Weinberg et al. (2010), da la definición del término psicología del deporte y el ejercicio: “comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento”.

Esta definición ayuda a percibir la aplicación que ejerce la psicología del deporte a todo individuo inmerso en la práctica del deporte o ejercicio físico y resolver sus acontecimientos.

Según Weinberg & Gould (1996), en Canton (2010), ofrece la siguiente definición: “la Psicología del Deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”. Así

mismo incluye la premisa “la Psicología del Deporte no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica, sino que es un campo de actuación profesional”.

Para Romero, García-Mas et al. (2009), comenta que el concepto de bienestar se encuentra dentro de la definición de psicología del deporte. Así también de acuerdo con Cruz & Riera (1991), en Romero, García-Mas et al. (2009), determina que el rol del psicólogo deportivo no es solo la preparación psicológica del deportista sino también se debe abarcar el bienestar del deportista como persona.

En otra definición:

Es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas, y por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica. La psicología del deporte tiene en sí misma todas las características y las aperturas de la psicología misma” (Antonelli y Salvani, en Calvente 2013, p.12).

De acuerdo con Arreola (2012), afirma que la Psicología del deporte surge dado al esfuerzo sistematizado por estudiar y potenciar el comportamiento deportivo, es decir, que desde su génesis se encuentra relacionada al deporte de competición y posteriormente las expresiones de práctica deportiva se relacionan al aprendizaje motor, el ocio, la salud o a la integración social.

Podemos decir que el deporte no es exclusivo para aquellos que desean obtener un alto rendimiento en su ejecución deportiva, sino que es para toda aquella persona interesada en practicar deporte; la psicología del deporte contribuye buscar una solución a la problemática psicológica derivada ante la ejecución deportiva. De esta manera el psicólogo del deporte puede abordar la instancia psíquica en todas esas personas que practican la actividad deportiva sin hacer diferencia alguna.

De acuerdo con Calvente (2013), la práctica deportiva contribuye al desarrollo personal y busca la mejora en la reacción y elección de la toma de decisiones; toma parte en la formación de la personalidad.

Esta contribución, según Calvente (2013), permite observar que durante la práctica deportiva contribuye a la formación de la personalidad, que ayuda de algún modo al individuo a obtener mejores decisiones ante su vida, es decir, moldear una personalidad representando ciertos patrones de conducta según las circunstancias de vida.

Según Moreno (2013), comenta que “la psicología aplicada al deporte es la ciencia que se ocupa de todos los aspectos psíquicos presentes en toda actividad física o deportiva” p. 2. De esta manera, se contempla que en toda actividad deportiva se ven implicados sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia.

Esta definición de Moreno (2013) hace observar que los eventos psíquicos se ven reflejados al realizar actividad física o deportiva.

Por su parte Arreola (2012) cita dos perspectivas sobre la definición:

La primera es de Cox (1985): es una sub-disciplina de la psicología o especialidad psicológica con autonomía que indaga y aplica los principios del comportamiento humano al ámbito deportivo; y la segunda es de Gill:

“... sitúa a esta disciplina en el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, considerándola como una rama de las ciencias del deporte que intenta dar respuesta a las cuestiones relacionadas con la conducta humana en las situaciones deportivas” (Gill, 2000, p. 4).

Este universo de conceptos en torno a la Psicología del Deporte permite canalizar el rol de este profesional, para que confluyan sus acciones científicas, en el logro de los propósitos y objetivos que el atleta desea desarrollar y obtener.

1.1.4 Diferencia entre deporte y ejercicio físico

Es interesante aplicar los conceptos correctamente para especificar los fines para quienes los accionan. En el caso del concepto deporte y ejercicio físico, se pronuncian como sinónimos para especificar el rol que ejerce la psicología del deporte. El primero es parte ejecutante del segundo, y viceversa, pero no pueden emplearse como sinónimos si el fin objetivo en cada uno es diferente.

Deporte. En palabras de José María Cagigal (1975) en Esparza (2010), comenta que es un contexto difícil de definir ya que constantemente evoluciona y adquiere nuevos valores, significados, sentidos, sistemas de comportamientos y usos junto con diferentes planteamientos y definiciones acerca del concepto.

Como anteriormente se explica en el apartado del presente trabajo acerca de la definición de deporte, en el siglo XII se deriva del vocablo francés antiguo desport y desporte, que lo define como la diversión atribuida a la práctica del ejercicio físico.

A esto último, se podría decir que ambos términos son lo mismo, pero no es así; en Esparza (2010) Jean Marie Brohm (1982) menciona: “los hombres se han dedicado siempre a hacer ejercicios físicos, pero no es suficiente la práctica de los ejercicios físicos para considerar que se hacía deporte” p. 11, ya que se carecía del sentido de competencia.

De acuerdo con Cantón (2010), define deporte como la actividad física institucionalizada (federaciones, clubes) ejercida para la competición, sea con uno mismo o con los demás, bajo un conjunto de reglas perfectamente definidas.

Según Calvente (2013), cita la definición de deporte según la Real Academia de la Lengua (2001) como la actividad física practicada por juego o competición, se supone un entrenamiento para ello y se somete a normas.

Entonces la finalidad del concepto deporte se encamina tan solo a la esencia de la búsqueda de la competición, causa que es sometida a ejercerla en medir sus capacidades y habilidades deportivas y atléticas con otros que buscan el mismo fin.

Ejercicio físico. De acuerdo con Esparza (2010), Gabriel Flores Allende (2007), lo define como aquella actividad planificada, estructurada y repetida con la intención de hacer trabajar el organismo y cuya finalidad es lograr una buena salud.

Siguiendo en Esparza (2010), conceptualiza el ejercicio físico como aquella actividad que se efectúa bajo un entrenamiento planificado para lograr un fin concreto. Los griegos de la antigüedad realizaban ejercicio físico simulando ambientes en torno al campo de batalla para lograr mantener a sus tropas en buena condición física. En este contexto es como organizaban las Olimpiadas, los eventos eran demostraciones de fuerza, destreza y resistencia física, habituales en batallas y guerras. De esta manera los griegos no se referían a estas actividades como deporte, “sino que hablaban de practicar la gimnasia” p. 5, actividad que les permitía ejercitar sus habilidades corporales realizando repetidamente movimientos organizados y conducidos.

Por su parte Cantón (2010) conceptualiza la actividad física o ejercicio a los movimientos naturales y/o planificados del ser humano para obtener un desgaste energético, y su objetivo puede ser la protección de la salud, estético, de desempeño, deportivo o rehabilitadores.

Podemos concluir, aunque un individuo realice a nuestra vista ejercicio o actividad física deportiva, ello no significa que sea un deportista, para esto la intención de su actividad física debe estar encaminada a la competición, de lo contrario, si la realiza para mantenerse en forma, sea por prescripción médica, para estar en forma o verse estético, etc., es decir, algún fin diferente a la competición, no puede señalársele como deportista. A esto último, es interesante saber el calificativo que le defina o conceptualice, a lo que a continuación se comenta.

1.1.5 Diferencia entre deportista y atleta

En todo idioma se manejan conceptos o palabras para definir o categorizar alguna situación o desarrollo de alguna actividad, sea esta por causas naturales o por el desempeño del ser humano. En este aspecto me refiero que empleamos como sinónimos el concepto de deportista y atleta. ¿Por qué hacer esta separación? Visualicemos las siguientes escenas: en el parque o el deportivo en la sección de gimnasio al aire libre; en los locales donde se distribuyen aparatos con pesas; en los sectores educativos donde tienen lugares o sectores exclusivos para realizar gimnasia y levantamiento de pesas, o el desarrollo de alguna disciplina deportiva, llámese natación, karate, fútbol, tenis, etc., catalogamos a esos participantes como deportistas, aunque no sea para el fin de la competición, porque la

pueden estar realizando por distintos motivos: por salud o preinscripción médica, por estética o ego, por bienestar o pasión, o simplemente por curiosidad o entretenimiento, etc., les llamamos deportistas porque simplemente nos percatamos de que lucen un cuerpo atlético.

Observando esta distinción, este apartado surge de esa inquietud ¿a quiénes se les llama deportista y a quienes atleta?

Teniendo el concepto de deporte, podemos decir que **deportista** es aquel individuo que realiza ejercicio físico encaminado a la competición regido por un reglamento, búsqueda de la excelencia durante su ejecución, igualdad de oportunidades, esfuerzo, actividad física, *fairplay* o llamado también juego limpio; también se tiene la existencia de una federación deportiva, entre otros (Riera ,1997).

Siendo así, las habilidades que ejecuta el deportista se encuentran relacionadas al entorno donde las acciona, con los objetos deportivos, sus homólogos, el reglamento y conceptos deportivos, los cuales Riera (1997) los puntualiza como sigue:

- Habilidades para equilibrarse y desplazarse en el medio
- Habilidades para coordinarse con las “cosas”
- Habilidades para colaborar y luchar con sus compañeros y oponentes
- Habilidades para seguir y aprovechar la normativa deportiva
- Habilidades para conceptualizar la actividad deportiva
- Clasificación de los deportes

En cuanto al concepto **atleta**, según el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte (Kent, 2003) es aquella persona que gracias a un entrenamiento especial o un talento natural tiene cualidades o aptitudes para competir en algún deporte físicamente exigente. También hace mención que es aquella persona que compete en pruebas físicas para obtener un premio.

Entonces se podría mencionar que el término atleta se encuentra dentro de la definición de deportista, ya que este tiene las cualidades o aptitudes para la competición, aunque su fin sea diferente a esta, sea por bienestar y salud.

Hemos hablado de deporte y actividad física, y para quien lo ejecuta se le califica como deportista o atleta. Para ganarse este calificativo el practicante lo vemos realizando aquello que llamamos entrenamiento, y con ello averiguamos su concepto y diferencias derivadas.

1.1.6 Concepto de entrenamiento

Este concepto tiene importancia en la Psicología del Deporte ya que es un rol que el deportista o atleta efectúa para conseguir los objetivos deportivos.

De acuerdo con Arreola (2012), divide este concepto en dos: **entrenamiento deportivo y entrenamiento psicológico**.

El **Entrenamiento deportivo** lo define como aquella “enseñanza organizada, que esté dirigida al aumento rápido de la capacidad del rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre” (Arreola, 2012, p. 30). También, a su vez, este mismo autor proporciona en su obra varios conceptos que definen el entrenamiento deportivo, proporcionados por varios autores, quienes lo definen de diferente manera:

- Proceso sistemático encaminado al logro del desarrollo graduado de las capacidades del deportista (sea individual o en grupo) desde la perspectiva teórica, pedagógica para mejorar las habilidades deportivas (Martin, 1977).
- Proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (Matveiev, 1983).
- Actividad deportiva sistemática cuyo objetivo es conformar las funciones humanas psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes (Bompa, 1983).
- Proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes: fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, coordinación de movimientos y habilidad, etc. de la actividad deportiva (Ozolin, 1983).
- Medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983).
- Proceso pedagógico-educativo que organiza el ejercicio físico repetido e intensidad aplicadas para favorecer la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta (Vittori, 1983).

- Proceso pedagógico complejo para el aumento de la práctica y disponibilidad en el comportamiento deportivo (Maestría. Verkoshansky, 1985).
- Preparación compleja para el rendimiento. Estado de adaptación biológica (Platonov, 1988).
- Proceso planificado que origina un cambio complejo de capacitación del rendimiento deportivo (Zintl, 1991).
- Proceso complejo de actuaciones que enseña la técnica deportiva a su perfeccionamiento para el desarrollo de las cualidades psicofísicas del sujeto, de manera individual o en equipo (Manno, 1991).
- Elevado nivel de entrenamiento deportivo en base a ejercicios especiales (Tratado de Fisiología Médica, Zimkin, 1991).
- Resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos sometidos (Cuadrado, 1996).
- Proceso pedagógico especial que organiza el ejercicio físico variando su cantidad e intensidad estimulando sobrecompensación fisiológica a las capacidades físicas, técnico-tácticas y psíquicas para consolidar su rendimiento (Quezada, 1997).
- Proceso sistemático y complejo bien organizado y planificado para la obtención del buen rendimiento (José Luis López, 2007).
- Proceso pedagógico o conjunto de decisiones empleadas en distintos momentos para la ejecución de las actividades y experiencias deportivas, que buscan su perfeccionamiento, cultivo de valores, calidad del movimiento, transmisión de conocimientos y ampliación del rendimiento técnico (Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008).
- Proceso científico-pedagógico sistemático que abarca nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos para lograr diferentes transformaciones y adaptaciones biológicas dirigidas al aumento de las capacidades del rendimiento físico y psicológico (Pérez Pérez, 2008).
- Proceso planificado y complejo cuyo objetivo es organizar cargas de trabajo creciente para estimular la supercompensación en el organismo y favorecer al desarrollo de las capacidades y cualidades físicas que resulten mejorar el rendimiento deportivo (Mora Vicente, 1995).

- El concepto de entrenamiento deportivo (Arreola, 2012) hace énfasis en ser un proceso planificado y complejo en el que se organicen y ejecuten fases (microciclos, mesociclos y macrociclos) de cargas diferentes de entrenamiento para que el organismo experimente la adaptación al volumen, intensidad, densidad y especificidad de esta, teniendo en cuenta el tiempo de recuperación para estimular el aumento de la supercompensación inicial o aumento de nivel.

Es importante que el psicólogo del deporte comprenda el concepto de entrenamiento deportivo para poder ayudar al deportista o atleta alcanzar los objetivos del desempeño de la actuación deportiva o del ejercicio físico específico. Es decir, concebir *la planeación deportiva o serie de ejecuciones físicas que se adapten a las aptitudes y actitudes del participante, siguiendo como aptitud: el deporte o actividad física interesada a realizar, y como actitud: la disposición o compromiso para llevar a cabo lo anterior, diseñar el plan de trabajo físico o deportivo (las series y repeticiones de trabajo físico) con las que se inicia y que va emplear durante los días futuros, teniendo contemplado si se manejará peso y cantidad adicional durante las ejecuciones, y pueda obtener el talento atlético necesario a sus objetivos y fines, deportivos o personales.*

De lo anterior y como aportación al concepto de entrenamiento deportivo lo conceptualizo como: El desarrollo de las diferentes habilidades físicas requeridas para desempeñar la función deportiva o de actividad física en la que intervine un proceso de adaptación neuromuscular para la ejecución de cada movimiento, implicado en cada disciplina deportiva o actividad física.

El **Entrenamiento psicológico** tiene importancia científica porque ayuda a valorar, determinar y conducir al éxito del desempeño deportivo, es decir, para la competición (Arreola, 2012), y su evolución o los paradigmas en ello, se encuentra en el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo.

Históricamente, los paradigmas surgen a partir de la implementación de nuevos enfoques o perspectivas teórico/práctico que permiten hacer evolucionar a la ciencia, permitiendo así nuevas corrientes. En el caso de la psicología del deporte, como rama de la psicología, se basa en la observación de escenas protagonizadas por los deportistas para

mejorar su desempeño en la competición, o por otro lado para aquellos que efectúan ejercicio físico, que les ayuda al logro de su objetivo o fines personales.

La preparación psicológica en el entrenamiento introduce programas que permiten optimizar el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia (Díaz, 2001, en Arreola, 2012). Pero ¿qué es el entrenamiento psicológico? Arreola (2012) cita algunos autores que la definen como sigue:

- Capdevila (1987): Conjunto de recursos que se emplean para entrenar sistemáticamente las habilidades psicológicas en la actividad deportiva.
 - Roberts (1990): Grupo de estrategias diseñadas, que son dirigidas para elevar las habilidades mentales.
 - Pérez Recio et al.: Sistema de trabajo utilizado para entrenar los procesos cognitivos del deportista ante las demandas internas o externas percibidas como estresantes durante la competición.
 - Williams (1991): Teorías y técnicas psicológicas que ayudan a maximizar el rendimiento y desarrollo personal del deportista.
 - Palmi (1991): Técnicas de intervención psicológica de las que se apoya el deportista para elevar sus conocimientos y recursos técnicos para una mejor adaptación y rendimiento deportivo durante la competición.
 - Martens (1987): Entrenamiento de habilidades psicológicas que ayuda al deportista a mejorar su rendimiento, el disfrute participativo durante el deporte, en actividades más allá de este y disfrutar de su vida.
 - García Ucha (1999): Sistema de procedimientos que garantizan al deportista aprovechar sus reservas físicas y psicológicas perfeccionando sus capacidades psicológicas durante la competencia.
- De igual manera, aportó la definición al concepto de entrenamiento psicológico: El uso de la habilidad mental o psíquica que permita al deportista o activante físico de percibir cognitivamente para su beneficio la información ambiental, procurando canalizarla y manipularla hacia el logro del objetivo atlético.

La importancia del entrenamiento psicológico adaptado al programa de entrenamiento le permitirá al deportista optimizar su entrenamiento deportivo y destacarse

durante la competencia, es decir, armonizando el programa psicológico con el deportivo, el deportista o activante físico obtendrá los recursos fisiológicos y cognitivos necesarios para realizar y manipular sus técnicas y métodos, demostrando eficiencia durante la competencia o en la ejecución atlética. De igual manera, esta sincronía de ambos entrenamientos le permitirá para quien ejecute ejercicio físico, como lo define Martens (1987) mejorar su capacidad de rendimiento, disfrutar del deporte junto a las actividades más allá de la actividad atlética y que le ayudará a disfrutar de su vida.

El beneficio de ejecutar el entrenamiento psicológico durante el entrenamiento deportivo previo a la competencia o emplearla eficazmente durante la ejecución del ejercicio físico permite al deportista o activante físico manejar la atención y el control del estrés obteniendo un mejor rendimiento deportivo, es decir, tanto el entrenamiento psicológico como en el deportivo se puede aprender, desarrollar y perfeccionarse conjuntamente para obtener y demostrar un mejor desempeño deportivo (Arreola, 2012, p. 49).

Ahora, con la conjunción del manejo de ambos entrenamientos se obtiene beneficios psicoemocionales durante la práctica deportiva o actividad física, mejorando su calidad de vida, es decir, a su vida personal.

Para tal efecto, se destacan los beneficios psicoemocionales que la actividad física tiene en la vida cotidiana y después dentro de algunas disciplinas deportivas, posteriormente visualizaremos el concepto de calidad y su relación con los beneficios psicoemocionales derivados de la actividad física o deportiva.

Capítulo 2

2.1 Beneficios psicoemocionales producto de la actividad física

En la realización de las actividades que todo individuo efectúa se manifiestan ciertos beneficios psicoemocionales y estos podrían depender de la actividad realizada, como el alumno o estudiante que se prepara y agenda su vida escolar; el trabajador que pone dedicación y esfuerzo al realizar los asuntos laborales, como los integrantes de cada familia o de cada sociedad que dedican tiempo y esfuerzo en mantener las situaciones que su entorno le exige o simplemente se ocupan del interés propio; cualquier universo de actividades a desempeñarse, o por el simple hecho de realizarlas, se experimentan sensaciones psicoemocionales producto de la ejecución de esas actividades.

Teniendo en cuenta que el significado de beneficio es dar o recibir algún bien o, aquello que satisface una necesidad y, el concepto de bienestar psicoemocional, según Tarapués (2018) se encuentra vinculados, dado a que el proceso fisiológico de los niveles de neurotransmisores (serotonina, dopamina, endorfina) provocan y manifiestan la correspondiente emoción al realizar alguna actividad.

Es así, que práctica la deportiva o física provee también una serie de sensaciones psicoemocionales que se han indagado desde un enfoque neurológico, fisiológico y social. A continuación, señalaré cuáles han sido estos beneficios de acuerdo con las investigaciones realizadas.

2.1.2 Ámbito neurológico

De acuerdo con Ramírez et al. (2004) bajo una comprobación empírica realizada por estudios en la Universidad de Illinois, Estados Unidos, comprobó que los procesos cognitivos tienen mejoría con la práctica de actividad física, es decir, a mayor actividad aeróbica menor degeneración neural. También hizo referencia a estudios realizados en personas adultas que practican alguna actividad física mejora sus habilidades cognitivas de aquellas que no la realizan, pone de ejemplo un estudio realizado en 1999 por los mismos científicos de la Universidad de Illinois, a un grupo de voluntarios que tenían vida sedentaria por 60 años, mejoraron sus habilidades cognitivas tras una caminata de 45 minutos realizada tres veces a la semana.

Por otra parte, según Stone (1965, citado en Ramírez et al. 2004) los procesos cognitivos en niños que practican actividad física mejoran a diferencia de aquellos que son sedentarios.

De acuerdo con BrainWork (2002, citado en Ramírez et al. 2004) un trabajo realizado por tres investigadores japoneses en jóvenes adultos sedentarios se les aplicó un protocolo de evaluación cognitiva antes de someterlos a un programa de entrenamiento físico. Este consistió en correr moderadamente por 30 minutos tres veces a la semana por 3 meses. Al terminar el programa mostraron mejoría en las evaluaciones que consistieron básicamente en atención, control inhibitorio y memoria de trabajo.

De acuerdo con Thayer et al. (1994, citado en Ramírez et al., 2004) hace relación ante dos aspectos que suceden al realizar actividad física, uno a nivel cerebral, es decir, la plasticidad del cerebro; y el otro a nivel muscular: en un estudio en ratones se demostró que al realizar ejercicio aumenta la secreción de una neurotrofina llamada Factor neurotrófico cerebral (BDNF) que protege al nervio y se le relaciona con el factor de crecimiento del nervio, localizada principalmente en el hipocampo y en la corteza cerebral; con la actividad física el músculo segrega IGF-1, es un factor de crecimiento similar a la insulina, llega al cerebro por medio del torrente sanguíneo, una vez hay, ambos estimulan la producción del factor neurotrófico cerebral.

Estos hallazgos permiten reconocer que la actividad física tiene un papel neuropreventivo contra enfermedades como Alzheimer, Parkinson, Huntington o esclerosis lateral amiotrófica. También el ejercicio podría emplearse en el tratamiento de personas que sufren depresión ya que esta se asocia con niveles bajos de BDNF.

En otro trabajo realizado en Japón y presentado ante el congreso anual de la Sociedad Americana de Neurociencias 2002, el doctor Kubota de la Universidad de Handa, Japón, comprobó que, al someter a un programa de entrenamiento, correr durante 30 minutos, tres veces por semana durante tres meses, a siete jóvenes sanos. Observaron que mejoraban su capacidad de memorizar objetos a través de un ordenador, comprobando los valores del test antes y después del entrenamiento. Estos resultados mostraron una mejoría en el lóbulo frontal. Al abandonar el programa, los valores decrecían. También observaron que las puntuaciones altas del test se asocian al mantenimiento del flujo constante de sangre

y oxígeno. Este trabajo fue confirmado un año anterior por investigadores de la Duke University de Carolina del Norte, pero en este caso con personas de edad, con un programa de entrenamiento de cuatro meses quienes mostraron mejoría de memoria (Ramírez, et al., 2004).

Por lo tanto, con estas investigaciones, se puede constatar los beneficios neurológicos que al individuo le provee al realizar actividad física, como son la activación de memoria, así como también, un papel neuropreventivo contra enfermedades como Alzheimer, Parkinson, Huntington o esclerosis lateral amiotrófica; también con la expectativa de poder emplear la actividad física en el tratamiento de personas con depresión.

2.1.3 Ámbito fisiológico

Los beneficios al realizar actividad física o deportiva proveen de un mejoramiento fisiológico, es decir, para evitar problemas en el corazón, los pulmones, metabólicos, etc., y también se asocian para mejorar los procesos de socialización, procesos mentales, de rendimiento escolar y en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican (Ramírez et al. 2004).

Se puede apreciar en esta parte que los beneficios fisiológicos derivados al realizar actividad física y/o deportiva también tiene un impacto en la calidad de vida.

Hanneford (1995, citado en Ramírez et al., 2004) encontraron beneficios que la práctica deportiva o de actividad física produce: mejora las funciones cognitivas, mejora el bienestar en personas que padecen alguna enfermedad mental como el trastorno de ansiedad, depresión ((Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000, en Ramírez et al., 2004) o estrés; también donde determinan beneficios en el rendimiento académico en niños escolares.

Según Blumenthal (1999, citado en Ramírez et al., 2004) la práctica deportiva es una modalidad reconocida para el tratamiento de la ansiedad y depresión, aunque hay poca evidencia para sugerir que se pueda prevenir en su desarrollo inicial. En este aspecto, de acuerdo con Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000, citado en Ramírez et al., 2004, tanto la actividad física ocupacional y del tiempo libre tienden a disminuir los síntomas de la depresión y posiblemente de ansiedad y la tensión.

Cabe destacar que existen hallazgos de que hay beneficios con la práctica de actividad física sobre trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático

Por ejemplo, el trabajo de Davis, Kennedy, Ravelski y Dionea (1994), realizó un estudio a mujeres jóvenes que presentan anorexia donde ellas al practicar algún deporte disminuyen algunas de sus conductas auto-lesivas (Ramírez et al., 2004).

Los estudios de Doyne et al. (1985), citado en Ramírez et al. (2004), consistieron en un programa de ejercicio físico de seis semanas como tratamiento psicológico a mujeres que presentaban síntomas depresivos: encontró que disminuían estos síntomas, pero no encontró el mismo efecto en los niveles de aptitud ante situaciones cotidianas.

Con esto se puede decir, que los beneficios a nivel psicoemocional son variados y que permiten obtener beneficios en el funcionamiento fisiológico del organismo como el cardiaco, pulmonar, metabólico; también en los procesos de socialización, mentales, en el rendimiento escolar; el mejorar la calidad de vida en pacientes con trastorno mental como la depresión, ansiedad o estrés, con conductas auto-lesivas.

2.1.4 Ámbito social

En cuanto a los procesos de socialización, la actividad física Catarrala y Catarrala (1999, citado en Ramírez et al. 2004) en su estudio, describe las motivaciones que los padres de deportistas jóvenes para incorporarlos al judo, los resultados se dirigen a que le atribuyen al deporte como componente de potencialización de factores psicosociales que incorpora la norma, el respeto, y por el otro, la responsabilidad y el compañerismo.

Según Trulson (1986, citado en Ramírez et al., 2004) examinó durante seis meses a tres grupos de jóvenes de la misma edad, género y estrato socioeconómico. Un grupo participó en taekwondo, programa de lucha y autodefensa; el segundo grupo en taekwondo tradicional, entrenamiento en la reflexión y la meditación filosófica; el último participó en el balompié y el baloncesto. El primer grupo presentó menor agresividad y ansiedad, mayor autoestima, mayor destreza social. El segundo grupo exhibió agresión por debajo de lo normal, menos ansiedad, mayores habilidades sociales y mejora de la autoestima. El tercer grupo no mostraron diferencias notables en ninguno de las medidas de personalidad. De

esta manera, concluye que el entrenamiento en el arte marcial tradicional del Tae Kwon Do es efectivo para reducir las tendencias delictivas juveniles.

De acuerdo con el estudio realizado por Teixeira y Kalinoski (2003) citado en Ramírez et al. (2004), encuestan a 1,000 padres de familia de niños escolarizados de varias escuelas deportivas y realiza dos preguntas: los motivos para inscribirlos en estas escuelas y la relación entre el deporte y la escuela. Los autores concluyen que, para la comunidad local, el deporte es un instrumento poderoso de transformación social y funciona como elemento importante para el desarrollo de los individuos incluyendo la socialización. Así también mencionan que la práctica deportiva es saludable y es utilizado como antídoto ante los vicios, la delincuencia y la violencia de cualquier tipo. Estas conclusiones son respaldadas por los trabajos de Washington (2001) y Gunter (2002) citado en Ramírez et al. (2004).

De esta manera, al deporte se le reconoce por tener un elevado potencial socializador ya que favorece el aprendizaje de los roles del individuo y sus reglas sociales, refuerza la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad y solidaridad. También compara los valores, actitudes y comportamientos aprendidos en la práctica deportiva que pueden ser realizados en la vida laboral y familiar (Ramírez et al., 2004).

Pero esta perspectiva social puede tener consecuencias positivas o negativas que dependen del contexto particular del individuo y el entorno social de la escuela, es decir, el contexto socializador no será el mismo en una escuela que cuente con las iniciativas de los programas deportivos a otra que no los pueda cubrir; así también, la disposición del individuo tenga para que cumpla con las disposiciones del programa deportivo, en caso contrario se le puede condicionar o limitar su participación en el deporte, disminuya su autoeficacia decidiéndose a seguir relaciones sociales inadecuadas.

Según Massengale (1979, citado en Ramírez et al., 2004), el deporte influye en la vida cotidiana de los miembros de una sociedad, es decir, acepta los valores morales y éticos, establece comunicaciones verbales y no verbales y crea un ambiente cultural en el deportista considerándolo como un héroe popular moderno, hecho habitual contemplado en las tendencias de la publicidad.

De acuerdo con Gutiérrez (1995) citado en Ramírez et al. (2004) los valores sociales y personales factibles de desarrollar por medio del deporte y de la actividad física en la escuela (p. 72) son:

Valores sociales: participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.

Valores personales: Habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

También, de acuerdo con varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California, E.E.U.U. (Dwyer et al., 2001; Dwyer et al., 1983; Linder, 1999; Linder, 2002; Shephard, 1997 y Tremblay et al., 2000, citado en Ramírez et al., 2004) encuentran que la actividad física provee beneficios positivos, y de otro tipo, en el rendimiento académico en niños, comparado con otros que no lo practican.

Así también, según los estudios de Mitchell (1994, y Geron, 1996, citado en Ramírez et al., 2004), se relacionan a los beneficios que la actividad física tiene sobre el rendimiento escolar en donde la capacidad rítmica y la sincronización en los niños retroalimenta positivamente el desempeño escolar.

Otros estudios con la práctica de actividad física extraescolar, encuentran que los jóvenes que practican actividad física fuera del programa escolar, muestran “niveles más

altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje” (Cocke, 2002, Dwyer et. al. 1983, Shephard, 1997, Tremblay, Inman y Willms, 200; citado en Ramírez et al. 2004, p. 72).

Estos beneficios, según Shephard (1997, citado en Ramírez et al., 2004) se deben al alto flujo de sangre, así como los cambios de niveles hormonales, la asimilación de nutrientes y la mayor activación del cerebro.

Cocke (2002) señala tres estudios presentados ante la sociedad de neurología 2001, refiere que dado a la activación física mejora el funcionamiento cognoscitivo aumentando los niveles de sustancias que mantienen saludables a las neuronas. De acuerdo con los resultados de un estudio realizado por Linder (1999) citado en Ramírez (2004), a 4,690 estudiantes de 9 y 18 años, en Hong Kong, reflejaron que los alumnos que a sí mismos se perciben realizar actividad física demostraron un mayor rendimiento académico.

Cabe destacar que dentro de estas actividades hay beneficios psicoemocionales para el ámbito laboral y en esta situación podría tener importancia su aplicación y su desempeño para mantener tanto en el desempeño de los roles y la calidad de vida de los empleadores como en los empleados.

2.2 Beneficios psicoemocionales en algunas disciplinas deportivas

Hasta ahora hemos visto los beneficios psicoemocionales que en la vida cotidiana se manifiestan al individuo, pasemos a revisar estos beneficios que surgen al desempeñarse en alguna actividad deportiva.

Algunos autores citados en Ramírez et al. 2004, comentan más beneficios que la actividad física en la salud mental de los individuos:

- Sonstroem (1984) indica que la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima.
- Maxwell y Tucker (1992) a formar una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres.
- Laforge et al., (1999) a una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos; y
- Mutrie y Parfitt (1998) el ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven.

- Según Sonstroem (1997), los programas de ejercicio físico aumentan la autoestima significativamente, especialmente aquellos individuos con autoestima baja pero estos aumentos no se asocian a mejorar la actitud (estado de ánimo).
- De igual manera, Gruber (1986) asocia niveles altos de autoestima a la participación en programas de educación física.
- Long y Stavel (1995) encuentra que los tipos de actividad anaeróbica y aeróbica reducen la ansiedad, sin embargo, esta última tiene efectos más grandes cuando se sostiene por 30 minutos o más tiempo.
- El Instituto Nacional Americano de la salud mental indica que el ejercicio reduce la ansiedad, la depresión moderada, mejora el bienestar emocional y aumenta la energía.

Del mismo modo, de acuerdo con Perez, Samanego, & Devis Devis (2003), comenta que el deporte, la actividad física y la recreación contribuyen al desarrollo integral de las personas impactando en el buen desempeño laboral porque estimula y mantiene un alto porcentaje de buena salud en los trabajadores, es decir, reduce la carga laboral como el estrés, el sobre esfuerzo y la depresión, mejora la condición física, mental, social y emocional (Pachón, 2018).

También recomienda la práctica de la actividad física cuando menos 30 minutos al día, ello brinda energía y el estado de ánimo cambia positivamente en la persona, además reduce el riesgo de padecer enfermedades como sobrepeso y obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, osteoporosis, enfermedades oculares, artritis, enfermedades mentales (como el Alzheimer), estrés, depresión y ansiedad (Ramos-Jiménez, Hernández-Torres, Torres-Duran, & Mascher, 2006, en Pachón, 2018), así mismo se evita el ausentismo laboral (Collado, 2008, en Pachón, 2018) causado por el estrés, depresión y ansiedad.

De este modo, el deporte, la actividad física y la recreación generan espacios de construcción personal permitiendo beneficios psicoemocionales como son la autoestima, la capacidad de superación, la seguridad, el autoconocimiento, la responsabilidad, el bienestar y la solidaridad para el proyecto individual de vida de cada colaborador (Martínez, 2011, en Pachón, 2018).

En cuanto a las mujeres, durante el embarazo (Gallego, Alcaraz, Cangas, Martínez & Martínez, 2018) se ha demostrado de los efectos beneficiosos que se obtienen al realizar ejercicio físico practicado de forma regular, tanto para la madre como para el feto, aunque se debe tener especial cuidado sobre su frecuencia, intensidad y duración (Gallego, Alcaraz et al., 2018). De esta manera, Gallego, Alcaraz et al., 2018, pronuncia en un cuadro (pág. 15) las ventajas de la actividad acuática en las gestantes, en las cuales, lo que da el bienestar psicoemocional son: alivia el estrés, favorece la relajación, reduce la ansiedad (por la estimulación de la producción de endorfinas) y aumenta la satisfacción y la sensación de control, obteniendo mejor calidad de vida, facilitando la preparación, el afrontamiento y disminución del trabajo de parto.

De acuerdo con López, & Rueda (2013), en Rengifo, & Carrero (2016) comenta que, al aplicar un programa de intervención compuesto de recursos dancísticos y patrones musicales en estudiantes universitarios para identificar su influencia sobre las habilidades emocionales, resulta que se mejora la percepción y comprensión emocional.

Los estudios que involucran programas de ejercicio físico y movimiento regular (Figueiredo-Queirós, Fernández-Berrocal, Extremera & Queirós, 2006; López, & Rueda, 2013 en Rengifo, et al., 2016) pueden afectar a nivel emocional y psicológico protegiendo el deterioro de habilidades emocionales, también favorece los estados emocionales positivos y estilos de respuesta adaptativos ante varios trastornos, como la depresión.

De acuerdo con Martínez, Martínez, García, & Martínez-Almagro, 2004 en Rengifo et al. (2016), comenta que al aplicar la técnica llamada Danza como movimiento terapia, entre los beneficios que aporta, ayuda a la exteriorización de emociones, y Sebiani (2005), en Rengifo et al. (2016), ayuda a reducir la fatiga, la ansiedad, la depresión y percepción del dolor, aumenta el vigor y la energía vital, la auto-imagen y los estados internos positivos en el paciente. En cuanto a entornos laborales (Fischman, 2005, Rodríguez, Caja, et al. (2013), en Rengifo et al., 2016) ayuda a mejorar la empatía entre compañeros, mejorando las habilidades relacionales, inteligencia emocional, bienestar psicológico y satisfacción vital.

Ahora, observando y teniendo en cuenta los beneficios psicoemocionales que la práctica deportiva o ejercicio físico, pasamos a conocer el concepto de calidad de vida para ubicar el propósito del presente trabajo.

Capítulo 3

3.1 Concepto de calidad

Históricamente, el concepto de calidad de vida ha tenido importancia desde los años 60's después de la Segunda Guerra Mundial, para conocer la percepción que la población de aquella época tenía acerca del concepto, es decir, si tenían una buena vida o si se sentían financieramente seguros (Campbell, 1981, Meeberg, 1993, citado en Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012).

A continuación, se presentan algunas definiciones de calidad de vida citada por sus autores:

De acuerdo con Ardila (2003) comenta que no existe una definición acertada, dado a que diferentes autores la dan por entendido en sus definiciones, pero no la concretan.

La define como el “estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona” (Ardila, 2003, p. 163). Esto incluye aspectos subjetivos y objetivos. La sensación subjetiva es dada por el bienestar físico, psicológico y social. Dentro de los aspectos subjetivos se encuentran la intimidad, la expresión emocional, la seguridad, salud percibida y la productividad personal; de los aspectos objetivos se encuentran el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico, social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. Ambos aspectos se combinan para conformar dicho concepto.

Ardila no define cada uno de los conceptos que integran los aspectos objetivos y subjetivos, por lo que para fines del presente trabajo se cita la definición los aspectos subjetivos:

- Expresión emocional: cualquier comunicación verbal o no verbal, que hace un individuo de información acerca de su condición intrapsíquica. Por ejemplo, una voz aguda es señal de activación, sonrojarse es indicación de vergüenza, etc. (APA Diccionario conciso de Psicología, 2010)
- Intimidad: Capacidad de establecer relaciones emocionales estrechas, propias de la amistad o el amor. (Diccionario de psicología, 2016).

- Seguridad: Cualidad de seguro. Libre y exento de todo peligro, daño o riesgo. Certeza, confianza. (Diccionario de la lengua española, 2001)
- Salud (percibida): Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado. (Diccionario de la lengua española, 2001)
- Productividad (personal): Cualidad de productivo. Capacidad o grado de producción por unidad de trabajo, superficie de tierra cultivada, equipo industrial, etc. (Diccionario de la lengua española, 2001).

También comenta que para aplicar el concepto se debe considerar la perspectiva cultural, es decir, la cultura, la época y el grupo social.

También enlista siete factores principales en el estudio de calidad de vida:

1. Bienestar emocional
2. Riqueza y bienestar material
3. Salud
4. Trabajo y otras formas de actividad productiva
5. Relaciones familiares y sociales
6. Seguridad e,
7. Integración con la comunidad.

De acuerdo con Velarde (2002) para evaluar el concepto de calidad de vida se debe reconocer que es un concepto multidimensional que incluye estilo de vida, vivienda, satisfacción en la escuela y en el empleo, así también como en la situación económica. A partir de ello, su concepto se enmarca en un sistema de valores, estándares o perspectiva entre las personas, así como entre grupos y lugares distintos que se tiene del concepto, es decir, consiste en la sensación de bienestar y puede ser experimentada por las personas siendo la representación de sensaciones subjetivas y personales del sentirse bien.

Relacionado a los factores sociales, señala que la calidad de vida tiene influencia en factores como el empleo, la vivienda, el acceso a servicios públicos, de comunicación, de urbanización, la criminalidad, la contaminación ambiental etc., que influyen al desarrollo humano de una comunidad.

Es importante señalar que el concepto de calidad de vida difiere entre cada individuo y ello depende, como señala Velarde (2002) del juicio perceptivo que se tenga del concepto, dado a que se evalúan elementos subjetivos y se requiere de un método consistente para su evaluación. Es por ello que puede ser medido en dos dimensiones “la primera compuesta por una evaluación objetiva de la salud funcional y la segunda por una percepción subjetiva de la salud” p. 355.

De esta manera el concepto de calidad de vida está establecido dependiendo de la perspectiva individual, de la experiencia personal del individuo, y ello también depende del entorno social y cultural de la persona y/o grupo de personas, de aquí la complejidad en formular el concepto, también dado a que se encuentra en el lado de la subjetividad del concepto.

Este último aspecto, de acuerdo con Bogner (2005) citado en Urzúa y Caqueo-Urizar (2012), se corrobora. Científicos sociales, en los años 60's, realizaron investigaciones para conocer la perspectiva que tienen las personas sobre el concepto calidad de vida. Para esto, utilizaron información a partir de datos objetivos como el estado socioeconómico, el nivel educacional o tipo de vivienda. Los datos obtenidos resultaron ser insuficientes.

Ante esto, los psicólogos plantearon mediciones subjetivas utilizando indicadores como la felicidad y la satisfacción, y con ello pudieron obtener mejores resultados (Campbell & Rodgers, 1976, Haas, 1999, citado en Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012).

También, según Smith, Avis & Assman (1999) citado en Urzúa y Caqueo-Urizar (2012), el origen del concepto se encuentra a partir de datos relevantes dentro del ámbito de la salud, por investigaciones basadas en el bienestar subjetivo y satisfacción con la vida.

Con esta noción para abordar su estudio, sea directamente del concepto de calidad de vida, así como de los indicadores que la involucran, es necesario su investigación a partir de parámetros subjetivos.

De esta manera, de acuerdo con Meeberg (1993) citado en Urzúa y Caqueo-Urizar (2012) menciona que la dificultad para poder definir el término calidad de vida se encuentra en que muchos autores no la definen e introducen confusión de lo que intentan referir. Aún así nombra términos que son usados para designar el término: satisfacción con la vida,

bienestar subjetivo, bienestar, autoreporte en salud, estado de salud, salud mental, felicidad, ajuste, estado funcional y valores vitales.

Según Cummins, 2004, citado en Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012, las ciencias que actualmente incorporan y promueven al concepto de calidad de vida dándole su propio concepto son la económica, la medicina y las ciencias sociales.

Conforme a lo expuesto, sería necesario enfocar desde la perspectiva y los términos igualmente subjetivos que designan al realizar las investigaciones y estudios entorno al concepto de calidad de vida, dependiendo así de la disciplina que la aborde.

Teniendo todo esto en cuenta, podemos conjuntar los términos que para el presente trabajo de investigación se está abordando, como sigue en el siguiente capítulo.

Capítulo 4

4.1 Beneficios psicoemocionales de la actividad física y/o deportiva y la calidad de vida

Sensiblemente, el individuo al realizar sus actividades cotidianas obtiene de manera objetiva y subjetiva beneficios psicoemocionales que afectan en su calidad de vida. Por ejemplo: el estudiante y el empleado, al sobresalir o no, en sus actividades que continuamente exige su rol, ello les deriva aspectos psicoemocionales objetivos y subjetivos teniendo influencia en su calidad de vida. Es decir, en el estudiante, lograr buenas calificaciones y continuar avanzando para lograr años académicos avanzados hasta lograr obtener el título profesional; en el empleado, solventar la productividad de la empresa y aportar al emprendimiento en las funciones de su cargo, ello le mantendrá en su puesto laboral redituándole en lo económico, en lo familiar, social y personal; en ambos casos estos son los beneficios objetivos y, entre los subjetivos, podría ser la autoestima y la motivación, ambos alimentan mental o psicológicamente para continuar logrando beneficios psicoemocionales y mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, y en relación al presente tema, la práctica deportiva o el ejercicio físico contribuyen en el individuo a premiarlo con beneficios psicoemocionales, como hemos visto, también obteniendo beneficios psicoemocionales subjetivos y objetivos.

Ahora, ante todo esto ¿cuáles son los beneficios psicoemocionales que ayudan a mejorar la calidad de vida al realizar actividad física?

Entendemos que toda persona desea una buena calidad de vida para sentirse bien en todos los aspectos de su vida, es decir, vivir confortablemente, expresarse con libertad y sin miedo en su actuar, desde el ámbito personal, social, familiar, laboral, etc., y para eso necesita estar psicoemocionalmente bien. Dicho en otras palabras, ser psicoemocionalmente seguro, para los acontecimientos de su vida diaria.

Los beneficios psicoemocionales y calidad de vida se encuentran determinados por las acciones que el individuo realiza para obtenerlos. Estas acciones o actividades son diferentes y/o semejantes gracias a cómo las personas enfocamos la vida de acuerdo a nuestros sentimientos, pensamientos, gustos, etc.

Ahora bien, el objetivo del presente trabajo, con lo expuesto es conocer los beneficios psicoemocionales en la calidad de vida al realizar la actividad física.

Capítulo 5

5.1 Metodología

5.1.1 Sujetos

En una muestra de 173 participantes del sexo femenino y masculino con actividad deportiva de 6 meses aproximadamente seleccionados aleatoriamente.

5.1.2 Diseño

El enfoque experimental consistió en el diseño de investigación transversal causal para conocer los beneficios psicoemocionales de la actividad física, encaminado al enfoque cuantitativo, relacionando el beneficio psicoemocional de la actividad física con el concepto de calidad de vida.

5.1.3 Situación

El personal fue atendido dentro de los diferentes polivalentes deportivos ubicados en las colonias de Ixtapaluca, Estado de México: Calle Granizo no. 53 col. Cuatro Vientos, av. Hacienda La Purísima no. 12 col. Santa Bárbara, calle Independencia 186 col. Los Héroes y av. Paseo de los Chopos no. 6 col. San Buenaventura; dentro de sus respectivas instalaciones, en un lugar previsto de iluminación, ventilación y espacio adecuado para explicar y aplicar la escala.

5.1.4 Materiales y aparatos

Durante la aplicación se utilizaron 173 hojas tamaño carta, 173 lápices, 173 gomas y el paquete de Excel.

5.1.5 Instrumento

Se utilizó una escala tipo Likert con un total de 35 ítems, formulados para medir los beneficios psicoemocionales propiciados de la actividad física o deportiva ante la calidad de vida. Para la formulación de los ítems se involucró el estado de ánimo (variable independiente del beneficio psicoemocional) contra 5 ítems de la calidad de vida, 5 de la

actividad física, 5 de la intimidad, 5 de expresión emocional, 5 de la seguridad, 5 de la salud percibida y 5 de la productividad personal. Los anteriores parámetros se tomaron en cuenta a partir de la definición de calidad de vida aportada por Ardila (2003).

Cada ítem se formuló de tres maneras: positiva, negativa y neutral, en el que el participante contesto valiéndose de 5 rangos: muy de acuerdo, de acuerdo, indiferente, en desacuerdo, en total desacuerdo. Se elijo este instrumento porque permite describir, por medio de la formulación de preguntas o ítems, la actitud o variable a medir, en este caso el beneficio psicoemocional (estado de ánimo) ante los aspectos subjetivos que involucran para obtener la calidad de vida, incluyendo la calidad de vida y la actividad física. Otra razón por la que se optó por este tipo de instrumento es por la operacionalización de la variable, se puede recabar los datos en sentido positivo y/o negativo, calculando la confiabilidad y validez de la escala y su categorización jerárquica (ver formato en anexo).

6.1.6 Procedimiento

Para permitir la entrada y ejecución del diseño experimental, fue bajo la autorización del director de los diferentes polivalentes a su cargo. Para la selección de los participantes se aplicó el tipo de muestreo no probabilístico a conveniencia, dado que se tomaron a los participantes de ambos sexos, que tuvieran como mínimo 6 meses de práctica deportiva o de ejercicio físico, seleccionados de manera aleatoria y que asistieran a practicar su disciplina deportiva en cada uno de los centros deportivos denominados polivalentes ubicados dentro del municipio de Ixtapaluca, Estado de México: Calle Granizo no. 53 col. Cuatro Vientos, av. Hacienda La Purísima no. 12, col. Santa Bárbara, calle Independencia 186, col. Los Héroeos y av. Paseo de los Chopos no. 6, col. San Buenaventura.

Una vez que dicho director autorizó, se programaron los días de visita con el encargado de cada polivalente para aplicar la escala. Posteriormente con la cita y el consentimiento de los participantes, se les reunió para informarles los fines para aplicar dicho instrumento de investigación (ver anexo). El tiempo empleado para ello fue de 5 minutos y de 30 minutos para que contestaran el test dentro de las instalaciones del polivalente.

Una vez que los participantes terminaron de contestar la escala, el evaluador les pidió a los participantes sus opiniones, comentarios y/o sugerencias ante el test, con el propósito de reforzar con estas frases el efecto psicoemocional producido por el estilo de vida deportiva y cómo afectan en su vida cotidiana. Estos relatos se consideraron para ser redactados y nutrir las conclusiones como reporte de registro de experiencias de la actividad física y/o deportiva ante la calidad de vida.

Para el análisis de los datos obtenidos se utilizó el paquete Excel y sus fórmulas estadísticas para obtener las variables cuantitativas: el porcentaje y las medidas de tendencia central: media aritmética, moda y mediana.

Resultados

En las siguientes figuras se describen los porcentajes de 173 participantes que intervinieron para la aplicación de la escala (ver anexo) utilizado en el presente trabajo: el 79 % son mujeres y el 21% son hombres (*ver figura 1*); en cuanto a sus edades, el 19% oscila entre 8 y 17 años, el otro 19% de entre 18 y 19 años, y el 62% de entre 30 y 50 años de edad (*ver figura 2*); en relación a la frecuencia en que realizan actividad física, el 16% la efectúa de 1 a 2 veces por semana, el 46% de 3 a 4 veces por semana, el 22% de 5 a 6 veces por semana y el 16% lo efectúa diario (*ver figura 3*).

Como dato adicional, las actividades físicas o deportivas en las que se desempeñan estos participantes son la zumba, el box, el yoga y el volibol.

Figura 1

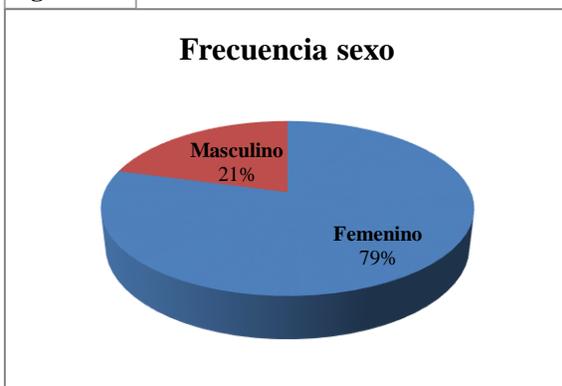


Figura 2

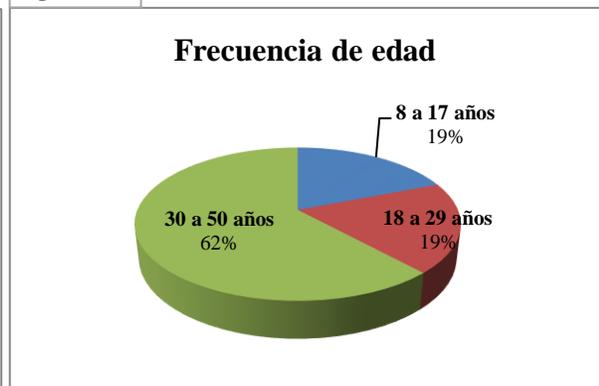
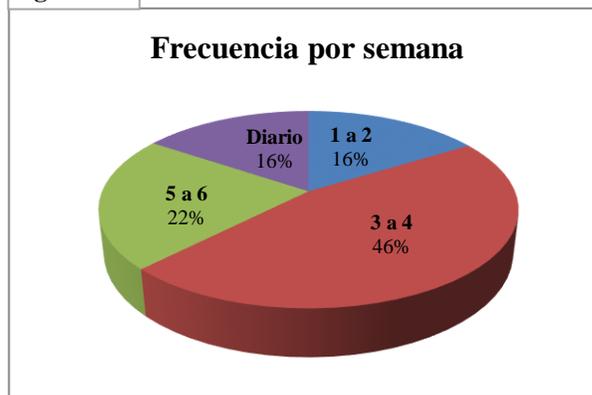


Figura 3

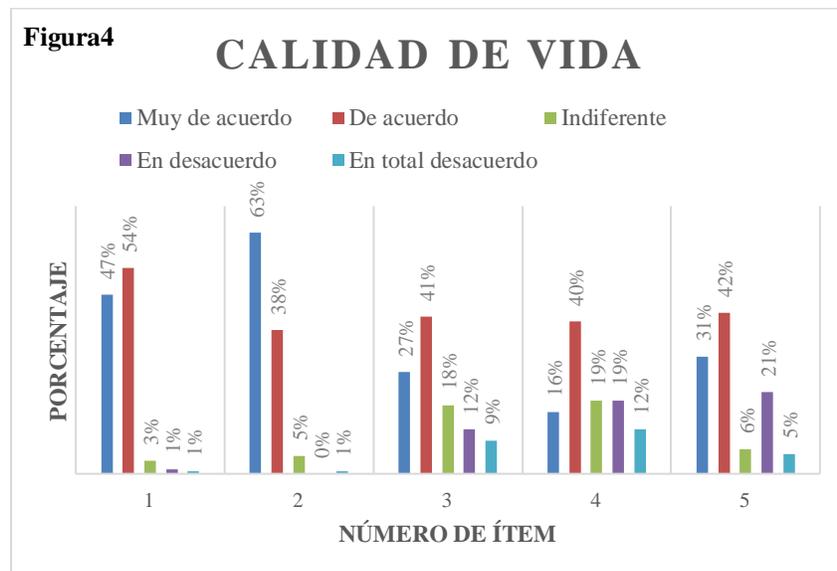


Como se puede apreciar en la muestra, la importancia y participación a la actividad física: el 79% de las mujeres se acerca a la práctica de la activación física o deportiva; en cuanto al porcentaje de sus edades, el 62% oscila entre 30 a 50 años y el 46% lo realiza con una frecuencia de 3 a 4 días por semana.

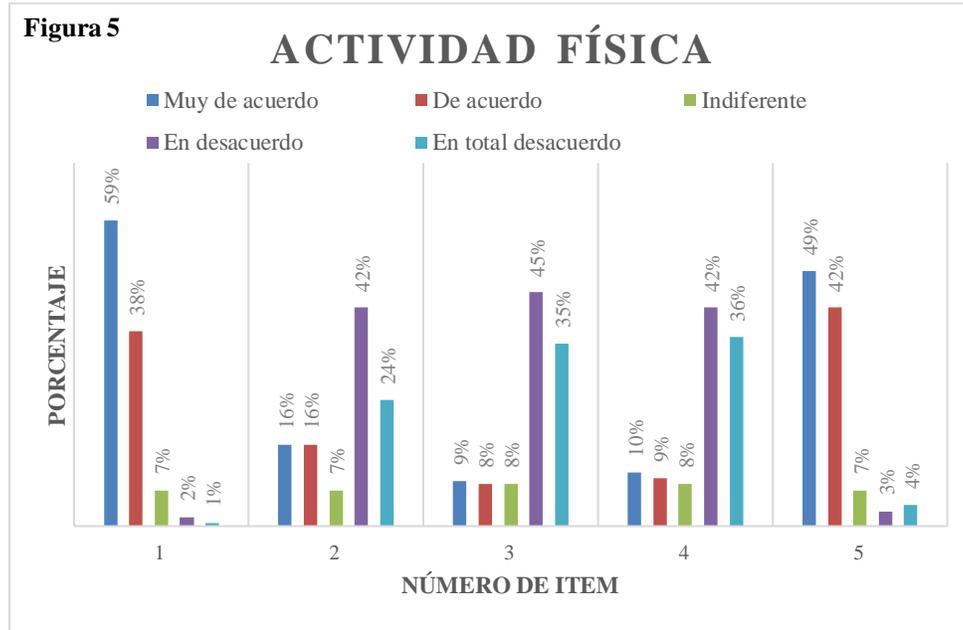
Estos datos señalan que por lo general las mujeres (79%) de entre 30 a 50 años (62%) se acercan a la práctica de la actividad física, con una frecuencia de 3 a 4 días por semana (46%).

A continuación, se presentan las figuras con los porcentajes que describen el efecto del beneficio psicoemocional de los participantes al realizar actividad física ante la calidad de vida y sus aspectos subjetivos incluyendo la calidad de vida y la actividad física.

Figura4

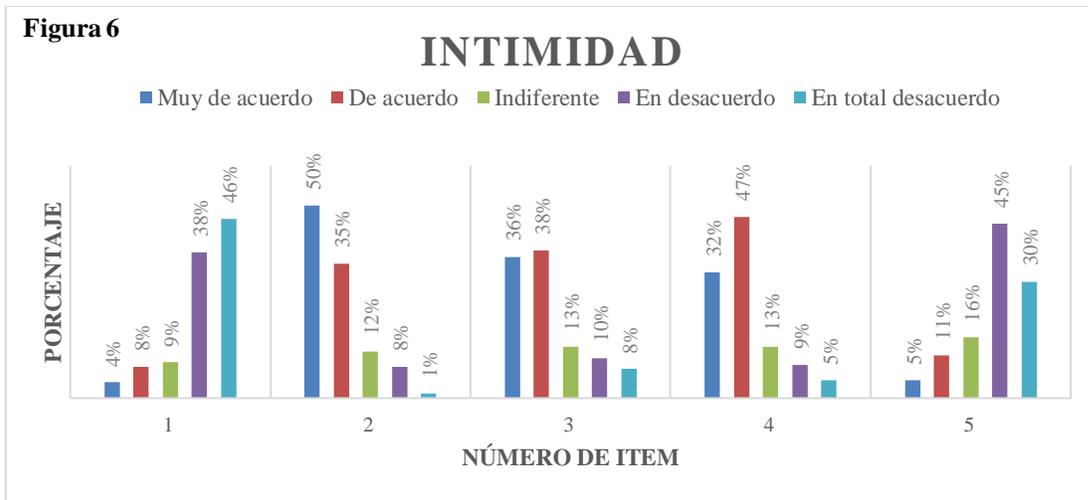


Con relación a la calidad de vida (ver figura 4), los porcentajes son cercanos al 50%, es decir que los participantes tienen la percepción de estar de acuerdo y muy de acuerdo que al realizar actividad física de sentirse motivados para realizar con bienestar sus actividades cotidianas.



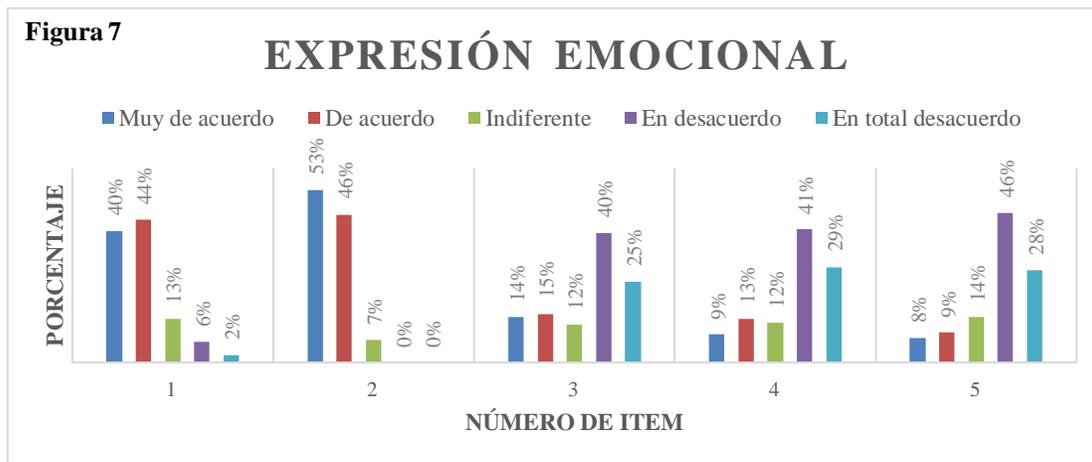
En cuanto a la influencia de estar activo físicamente al tener actividad física (ver figura 5) aproximadamente el 40% de la muestra tiene la percepción de sentirse con energía positiva, dinámicos y optimistas al realizar actividad física, de no tener alternativas saludables diferentes a la actividad física para estar saludable, encuentran en la actividad física la alternativa para tener buena calidad de vida, es un factor para mejorar su estado de ánimo, y realizan actividad física porque tienen disposición para ello.

Figura 6

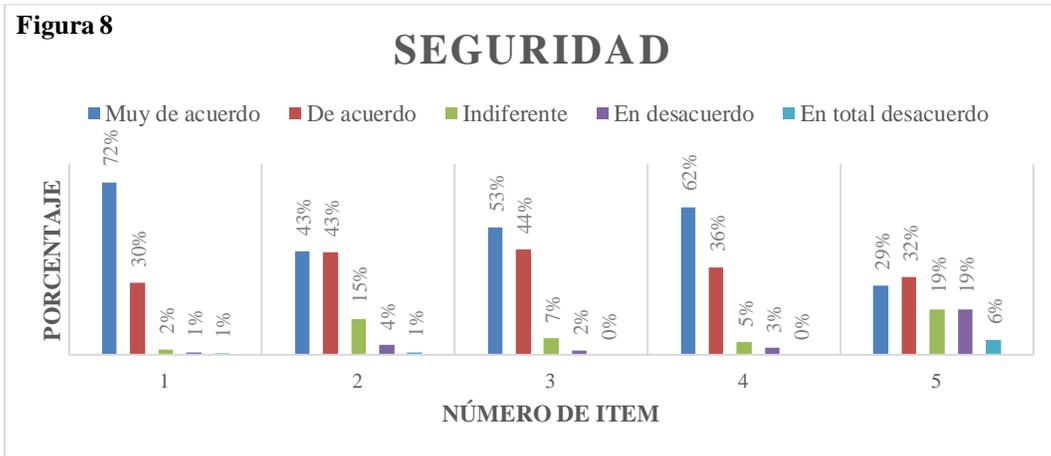


En relación a la intimidad (*ver figura 6*) alrededor del 40% de muestra percibe con la actividad física, sentirse sin flojera para realizarla, sienten el disfrute emocional, también la vitalidad positiva para estar bien, se sienten realizados personalmente y no tienen apatía en su ejecución para sentirse bien.

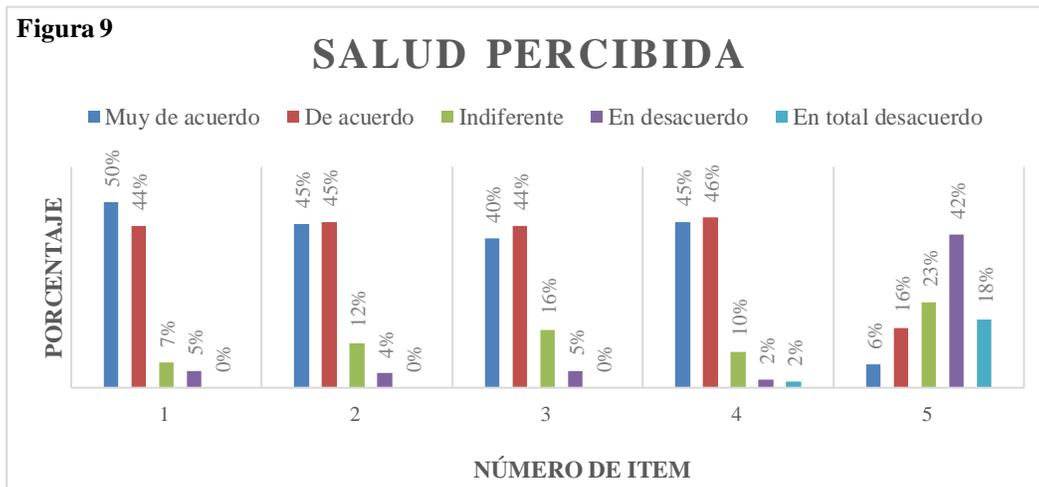
Figura 7



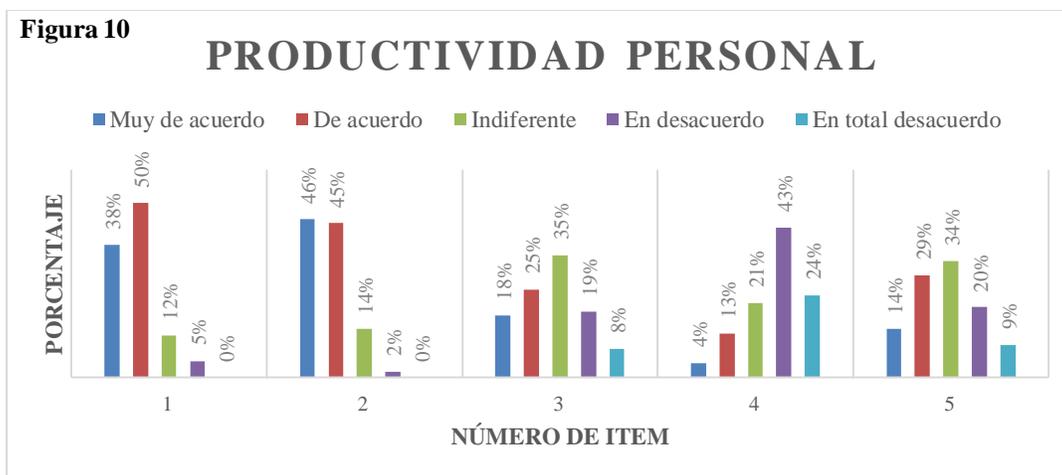
En relación a la expresión emocional (*ver figura 7*) cerca del 40% de la muestra siente que al realizar actividad física la aptitud positiva para estar bien, y sentirse bien, que a pesar del dolor muscular no es impedimento para realizarla y sentirse bien, también perciben que les ayuda a controlarse emocionalmente y, para ser tolerante con los demás.



En relación a la seguridad (*ver figura 8*), cerca del 40% de la muestra siente que al realizar actividad física, el motivo para cuidarse más, sienten el incentivo para progresar en su vida diaria, perciben tener motivo para cuidarse y realizar su actividades diarias, sienten que les ayuda a controlar el estrés cotidiano y ser un incentivo para ser empático.



En cuanto a la salud percibida (*ver figura 9*) cerca del 40% de la muestra siente que al realizar actividad física, les da la sensación de estar saludable, de verse a sí misma y así mismo de estar saludable, de sentir que tienen la actividad física como meta para alcanzar su físico ideal, de que les proporciona satisfacción personal y no sienten decepción al no ver cambios en su físico.



En relación a la productividad personal (ver figura 10), cerca del 30% de la muestra siente que al realizar actividad física, es un incentivo para continuar haciéndola, tienen la creencia de ser atleta al realizar actividad física, sienten la necesidad de tener un ídolo atlético para conseguir su meta atlética, creen que el atlético es mera ficción y no se logran metas atléticas y sienten la necesidad de tener un ejemplo de un atleta que les permita observar buenos resultados.

Por lo tanto, se puede observar que, al realizar actividad física o deportiva por un mínimo de 6 meses, se producen los beneficios psicoemocionales, es decir, el aspecto subjetivo, la **intimidad**: el estado de ánimo no cae en la debilidad o se disminuye emocionalmente (pereza) para realizar actividad física y funciona como un incentivo para poder realizar las actividades cotidianas; en cuanto a la **expresión emocional**: la actividad física funciona como “*un antídoto, inyectándole*” al estado de ánimo con aptitud positiva después de realizarla, la sensación del disfrute emocional, así mismo, también la actividad física convierte al estado de ánimo para controlar las emociones negativas de la vida diaria y mostrarse tolerante con los demás, en cuanto al dolor muscular después de realizar ejercicio no afecta negativamente al estado de ánimo; en **la seguridad** la actividad física motiva al estado de ánimo al sentido para el cuidado y protección de su cuerpo y con ello para la realización de las actividades diarias, sirve para combatir el estrés. En menor medida, el resultado no es muy representativo al considerarse como factor para ser empático con las demás personas; en **la salud percibida** el efecto que la actividad física produce en el estado de ánimo es la sensación y percepción de estar saludable físicamente y es utilizada como meta para alcanzar el físico ideal, le proporciona la satisfacción personal

por lo tanto no se muestran decepcionados si no ven cambios en su físico al realizar actividad física; en **la productividad personal** la actividad física produce en el estado de ánimo la disciplina y el sentimiento de ser atleta para continuar realizándola, dado a esto, no es necesario ver u observar a un ídolo atlético para sentirse atleta. De igual manera al medir los conceptos de **calidad de vida** y **actividad física** estos resultan ser aspectos necesarios para poder tener calidad de vida, es decir se le considera a la actividad física ser un aspecto para tener calidad de vida ya que con ella las sensaciones negativas desaparecen, el realizarla o pensar que se va a realizar produce bienestar; en cuanto a la misma actividad física, produce dinamismo y optimismo, se le considera necesaria junto con la alimentación, vitaliza al estado de ánimo es decir, ganas de vivir y hacer actividades y es necesario tener tiempo para realizarla por lo tanto ellos la programan para llevarla a cabo con sus demás actividades.

Ahora, en relación con el porcentaje de participación, la población femenina destaca sobre la masculina observándose que las mujeres tienen acercamiento a la actividad física, al menos en esta muestra ya que la aplicación del test fue en horario matutino.

De manera general, se puede apreciar que los porcentajes representados en las anteriores graficas se acercan en su mayoría a reflejar en un 50% de la población los beneficios psicoemocionales que la actividad física ofrece al estado de ánimo, es decir, que aproximadamente en la mitad de la población muestra, los aspectos subjetivos de calidad de vida al introducir la actividad física benefician al estado de ánimo para la realización de su vida cotidiana o alcancen en cada uno ellos su calidad de vida.

A continuación, en las siguientes tablas se describen los datos de medidas de tendencia central de cada uno de los ítems de la escala del mismo grupo muestral. Se describe el beneficio psicoemocional al realizar actividad física y la percepción en los aspectos subjetivos de calidad de vida y de la actividad física que se mencionan en cada tabla.

Tabla 1. Medidas de media, moda y mediana					
CALIDAD DE VIDA					
	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo
Media	63.4	74.2	17.8	18.4	9.2
Moda	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	1
Mediana	53	71	11	20	9

En la tabla 1, se describe la percepción ante la calidad de vida con una media del 74.2 de estar de acuerdo. La moda muestra un valor de 1 en total desacuerdo y la mediana con un valor de 71 en de acuerdo.

Tabla 2. Medidas de media, moda y mediana					
ACTIVIDAD FISICA					
	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo
Media	49.4	39	12.8	46.4	34.8
Moda	#N/A	#N/A	12	73	#N/A
Mediana	27	27	12	73	42

En la tabla 2 la percepción a la actividad física es de 49.4 en muy de acuerdo; la moda es 73 en desacuerdo y la mediana es de 73 en desacuerdo.

Tabla 3. Medidas de media, moda y mediana					
INTIMIDAD					
	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo
Media	44	48	22	38	31
Moda	#N/A	#N/A	23	#N/A	#N/A
Mediana	56	60	23	18	13

En la tabla 3 la percepción a la intimidad la media es de 48 de estar de acuerdo, la moda es 23 en indiferencia; en cuanto a la mediana el 60 de estar de acuerdo.

Tabla 4. Medidas de media, moda y mediana					
EXPRESIÓN EMOCIONAL					
	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo
Media	42.8	44	20	46.2	29.4
Moda	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
Mediana	24	26	21	69	43

En la tabla 4 la percepción a la expresión emocional, la media es de 46.2 en desacuerdo; no hay moda representativa; en cuanto a la mediana el 69 en desacuerdo.

Tabla 5. Medidas de media, moda y mediana					
SEGURIDAD					
	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo
Media	89.8	64.2	16.8	10	2.8
Moda	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	0
Mediana	92	63	12	5	1

En la tabla 5 la percepción a la seguridad, la media es de 89.8 de estar muy de acuerdo, la moda es 0 en total desacuerdo; en cuanto a la mediana es 92 en muy de acuerdo.

Tabla 6. Medidas de media, moda y mediana					
SALUD PERCIBIDA					
	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo
Media	64.6	67.6	23.4	19.8	7
Moda	#N/A	76	#N/A	8	0
Mediana	77	76	21	8	0

En la tabla 6 la percepción a la salud percibida, 67.6 de estar de acuerdo, la moda es 76 de estar de acuerdo y la mediana es 77 en muy de acuerdo.

Tabla 7. Medidas de media, moda y mediana					
PRODUCTIVIDAD PERSONAL					
	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo
Media	41.4	56.2	40.2	30.8	14.2
Moda	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	0
Mediana	31	51	37	33	14

En la tabla 7 la percepción a la productividad personal la media es de 56.2 de estar de acuerdo, la moda es 0 en total desacuerdo, en cuanto a la mediana es de 51 de estar de acuerdo.

Con esto se puede mencionar que la escala fue viable para recabar la información relacionada con los efectos psicoemocionales que la actividad física proporciona a la calidad de vida.

Considero que con los resultados de la presente investigación se pueden generar nuevas investigaciones, es decir nuevas perspectivas de análisis del estado psicoemocional que produce la actividad física, por ejemplo, en la práctica deportiva intensa, moderada o ligeramente moderada ante alguna situación o problema de la vida, llamase calidad de vida o estilo de vida; o percibir el estado psicoemocional según la potencialidad en la que se desarrolla el individuo ante su calidad o estilo de vida; o la perspectiva inversa, la percepción al estado psicoemocional con la ausencia de actividad física ante la calidad de vida. Ante estos panoramas de investigación y con los ajustes adecuados a la escala (ver anexo) diseñado para el presente trabajo puede ser de utilidad para estos u otros análisis.

Conclusiones

El instrumento utilizado para conocer los beneficios psicoemocionales que ayudan a mejorar la calidad de vida al realizar actividad física practicado en esta muestra, permitió conocer que el beneficio psicoemocional medido (estado de ánimo) se representa positivamente a mejorar la calidad de vida (intimidad, expresión emocional, seguridad, salud percibida y productividad personal) propuesto por Ardila (2003) al realizar actividad física, es decir, más menos la mitad de la muestra afirma la mejora de su calidad de vida con la actividad física o deportiva, propiciando un estado de satisfacción general percibiéndose a sí mismo las potencialidades personales de autorealización para la vida diaria. Esto corrobora la definición de calidad de vida propuesto por Ardila: “es un estado de satisfacción general producida por la realización de las potencialidades de la persona”, (p. 163).

Es útil agregar que los resultados obtenidos en el presente trabajo son el inicio para corroborar y mejorar para futuras investigaciones, con la perspectiva de mejorar, agregar o quitar los aspectos que se consideren pertinentes en próximos trabajos relacionados.

Por último, es gratificante conocer y valorar los resultados y la expectativa que un trabajo de investigación aporta porque con ello se pueden generar y comprobar hipótesis que contribuyan al desarrollo de las disciplinas, es decir, para el área de la salud, en concretar durante la entrevista la evaluación, el tratamiento y el diagnóstico a nuestros pacientes.

Como punto final comparto algunas opiniones textuales y tomadas como generalizadas de unos cuantos participantes que intervinieron en la presente investigación y denotaron al realizar el estudio:

-Mi experiencia al hacer ejercicio es ya un hábito en mi vida ya que me hace sentirme bien, me mantiene con actitud para mi trabajo, además me desestresa y es un estilo de vida saludable.

-A mí me ayuda el ejercicio a combatir la depresión y la ansiedad.

-El realizar actividad física a mí me ha dado buenos resultados, me siento mejor física y emocionalmente.

-Se tiene que hacer ejercicio para mantener el físico saludable pero también tener y trabajar lo emocional y así trabajar, mente, cuerpo, alma y corazón. Tengo 52 años y perdí peso y grasa, bajé triglicéridos y colesterol con una alimentación y ejercicio y MUCHA DISCIPLINA.

-Mi experiencia al hacer ejercicio es ya un hábito en mi vida ya que me hace sentirme bien, me mantiene con actitud para mi trabajo, además me desestresa y es un estilo de vida saludable.

-Me siento más tranquila aprendo a manejar el estrés me armonizo más fácil cuando me siento mal.

Referencias

APA Diccionario conciso de Psicología (2010). México: Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V. Recuperado de APA. Diccionario conciso de psicología - American Psychological Association - Google Libros

Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), pp. 161-164, recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

Arreola, B. R., (2012). Psicología del deporte: Importancia del psicólogo del deporte. (Tesina). Recuperada de <http://132.248.9.195/ptd2013/Presenciales/0688090/Index.html>

Calvente, R. (2013). Aplicación de la Psicología Deportiva en el ámbito deportivo en el tercer ciclo de primaria. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3448/1/TFG-B.283.pdf>

Cantón, E. (septiembre-diciembre, 2010). Papeles de psicólogo: Psicología del deporte. *Consejo general de colegios oficiales de psicólogos*, 31(3), pp. 234-236. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136001.pdf>

Diccionario de la lengua española, Real Academia Española (2001). Madrid España, vigésima primera edición, recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36422894/Diccionario_de_la_Lengua_Espanola.pdf?1422427855=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDiccionario_de_la_Lengua_Espanola.pdf&Expires=1611544972&Signature=Z4YJz4ZAvomUc06cNgTE6a9GYllV1hFLV6Q~RT~ma8vDMx4Eec3BrCWV7JZmFJYiV~rStDh4WjhjPJdTgw~gmU0vY2gzDnEEZpEgUZ8N3o03ibUewl7sYCoEoPrvF8fGku-jIrg-OakxwOCahnhtTdBCKJsTwPrDQMBbYC4k0SrZZslUH9CthWbTkHccxv2PserXSdUIFhTP~65BRXaS3w4VqukkfTUH1PiPUm1XXnDL9Da6TghxgUeJMffYR0fYuEGMmcs5HIVGtf8E3nGvQfnJi3ZdpM8vbRi8gmSZzBZQIaZFiEq5yckVIt2mDAk1tZUkol2vFhcYcmWB-xzxcg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Diccionario de psicología (2016). Argentina: Editorial Brujas. Recuperado de Ander-Psicología 3ra ed.pdf

Esparza, M. (2010). El Deporte Moderno y el Ejercicio Físico Antiguo (Comentarios sobre sus diferencias). Recuperado de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37152240/El_Deporte_Moderno_y_el_Ejercicio_Fisico_Antiguo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553309770&Signature=inZKNLVOMVZqZxDMmYcU39OIk8Q%3D&response-content-](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37152240/El_Deporte_Moderno_y_el_Ejercicio_Fisico_Antiguo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553309770&Signature=inZKNLVOMVZqZxDMmYcU39OIk8Q%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DEl_deporte_moderno_y_el_ejercicio_antigu.pdf)

Gallego, J., Alcaraz, M., Cangas, A. J., Martínez, D., & Martínez, M. E. (2018). Avances en la Formación y Aplicación de la Actividad Física y el Deporte Inclusivo. Ed. Universidad de Almería. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=nbxtDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=beneficios+psicoemocionales+deporte&ots=nAYKE0LfpB&sig=g0i2NtuIIhXu1ferZxvIne6zwUg#v=onepage&q=beneficios%20psicoemocionales%20deporte&f=false>

Hernández, A. (2003). Psicología del Deporte (Vol. I): Fundamentos 1. El Deporte: Buenos Aires. Recuperado de <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/323/Psicolog%C3%ADa%20del%20Deporte%20Tomo%201.pdf>

Jorquera, M., Baños, R. M., Perpiña, C., & Botella, C. (2005). La escala de estima corporal (BES): Validación en una muestra española, *Revista de Psicopatología Clínica*, 10(3), pp. 173-192, Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4001/3855>

Kent, M. (2003). Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte. Barcelona/Paidotribo, recuperado de https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=O7hn1Z_oJd0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=diccionario+del+deporte&ots=zcoOfLSC1a&sig=pdiQPB7zXlAaV8wgTkCyZIBxjyg#v=onepage&q=diccionario%20del%20deporte&f=false

Moreno, G. A. (2013). La psicología en el deporte. *Revista deficiencias aplicadas al deporte*. Universidad del Tolima. Recuperado de <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/192/190>

Pachón, F. A. (2018). Diseño de Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo apoyado en políticas de deporte, actividad física y recreación en la empresa Urbana Engineering & Survey. Universidad Distrital Francisco José De Caldas. Administración Deportiva. Bogota Colombia, recuperado de <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/7719/1/Pach%C3%B3nCardozoFabioAlejandro2018.pdf>

Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3 (10) pp. 69-74 Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3763/25787_1.pdf

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (01 agosto 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*. Recuperado de <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.7440/res18.2004.06>

Rengifo, L., Carrero, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional. *Agora De Salut III*, pp. 331-338, recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/155766/35-Lorelcris,+Virginia.pdf?sequence=1>

Riera, J. (1997). Acerca del Deporte y el deportista. *Revista de Psicología del Deporte*. 6(1), pp. 127-138, recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/129/129>

Romero, A., E., García-Mas, A., & Brustad, R., J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 41(2), pp. 335-347. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80511496011.pdf>

Schwartzmann, L. (diciembre, 2003). Calidad de vida relacionada con la salud: Aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería IX*, 9(21). Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v9n2/art02.pdf>

Tarapués, D. E. (2018). Programa de bienestar psicoemocional en personas con discapacidad. Universidad Pública de Navarra. Pamplona-España. Recuperado de https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/29630/TFM_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Urzúa, A., Caqueo-Urizar, A. (enero, 2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1). Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Velasquez, J. P., Díaz, C. M., & Montoya, D. A. (2016). Características psicoemocionales y adaptativas de niñas entre 7 a 14 años que practican gimnasia rítmica. Universidad de Antioquia Facultad Ciencias Sociales y Humanas Departamento de Psicología. Medellín. 2018. Recuperado de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1307/1/VelasquezJaneth_2018_CaracteristicasPsicoemocionalesAdaptativas.pdf

Valverde, E. (julio-agosto, 2002). Evaluación de la calidad de vida. *Salud Pública de México*, 44(4). Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v44n4/14023.pdf>

Vernetta, M., Fernández, E., López-Bedoya, J., Gómez-Landero, A., & Oña, A. (junio, 2011). Estudio relacional entre el perfil morfológico y estima corporal en la selección Andaluza de gimnasia rítmica deportiva. *Motricidad. European journal of human movement*, 26 (s/n). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274219446006.pdf>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Desarrollo Físico. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=la+psicolog%C3%ADa+en+el+deporte+y+desarrollo+emocional&ots=fUGHWzbaEF&sig=UDyETamm8sDK_KbYjg3SIDxBDP8#v=onepag

e&q=la%20psicolog%C3%ADa%20en%20el%20deporte%20y%20desarrollo%20emocional&f=false

ANEXO

Item's		Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo	Valores
1	Dedico disciplinadamente, seleccionando los días de la semana para cumplir con actividades deportivas para vivir bien.						Calidad de vida
2	El producto de las actividades atléticas que realizo diariamente hace que las sensaciones negativas desaparezcan obteniendo al final sensaciones positivas.						
3	Cuando no realizo ejercicio físico diario, me siento mal.						
4	Con frecuencia mi falta de productividad deportiva me provoca desánimo para llevar a cabo mis demás actividades.						
5	Aun cuando estoy enfermo procuro hacer ejercicio físico.						
6	Realizo deporte o actividad física para tener energía positiva y ejercer mis actividades diarias con dinamismo y optimismo.						Actividad física
7	Considero innecesario ejercitarme para tener vida saludable, solo necesito alimentarme saludablemente.						
8	Hacer ejercicio o deporte no tiene nada que ver una buena calidad de vida.						
9	En mi opinión la actividad física o deportiva no ayuda a vitalizar positivamente mi estado de ánimo.						
10	Realizo actividad física o deporte porque tengo tiempo y un espacio que me ayuda a sentirme						

satisfactoriamente.							
Item's		Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo	Valores
11	Pienso: hacer ejercicio es sinónimo de pereza.						Intimidad
12	Me apuro en terminar mis actividades diarias para disfrutar al máximo mi sesión de actividad física o deportiva.						
13	Empiezo desganado mi rutina de ejercicio y término contento de haberla realizado y con mucha energía.						
14	A veces tengo situaciones en contra para ejercitarme pero al final logro hacerlo.						
15	Tengo justificaciones fundamentadas para no hacer ejercicio.						
16	El cansancio físico de haber realizado deporte o actividad física o pensar que lo voy hacer, me ayuda a mostrarme positivo todo el día.						Expresión emocional
17	Después de mi jornada diaria, la actividad física o deportiva me ayuda a permanecer con sentido del humor positivo.						
18	Considero que el dolor muscular derivado de la actividad física o deportiva es un obstáculo para sentirme bien.						
19	La actividad física o deportiva no ayuda a controlar las emociones negativas experimentadas durante mi vida diaria.						
20	La actividad física o deportiva no me ayuda a ser tolerante con la gente que me rodea.						

Item's		Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo	Valores
21	Al realizar ejercicio físico o actividad deportiva me ayuda a cuidar más de mi cuerpo.						Seguridad
22	Al desarrollar capacidad atlética me convierte a ser cuidadoso para realizar mis actividades diarias.						
23	La actividad física o deportiva me motiva a cuidarme cuando realizo mis actividades diarias.						
24	Al ejercitarme físicamente me ayuda a controlar el estrés cotidiano.						
25	La actividad física o deportiva me hace ser empático.						
26	Necesito realizar ejercicio para sentirme saludable.						Salud percibida
27	Al verme al espejo me percibo saludable.						
28	Procuro llevar una rutina o programa de ejercicios aceptable para alcanzar mi aspecto físico ideal.						
29	Mi tranquilidad y satisfacción personal es producto de que realizo actividad física o del deporte que me gusta.						
30	Aunque procuro realizar ejercicio físico o deportivo, me decepciono al no ver cambio en mi físico.						

Item's		Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	En total desacuerdo	Valores
31	Soy perseverante en mi preparación atlética para lograr mis metas deportivas.						Productividad personal
32	Para lograr ser atlético, necesito creer en que puedo serlo.						
33	Creo que puedo lograr mi objetivo atlético si sigo el ejemplo de mi ídolo deportivo o atlético.						
34	El creer que puedo ser atlético es ficción, no sirve para lograr metas atléticas reales.						
35	Seguir el estilo deportivo de algún atleta como algún ídolo para lograr beneficios derivado de la actividad física o deportiva, observo buenos resultados.						