

LUIS HERNÁNDEZ

Magíster en Gerencia Avanzada en Educación

Universidad de Carabobo

luis_alexand@hotmail.com

Recibido: 03/10/2014

Aceptado: 26/01/2015

Resumen

La preparación psicológica es un medio activo que va dirigido, a través de una metodología específica al atleta o a la persona que realiza alguna actividad determinada. La actividad física y el deporte son una de las terapias más naturales para mantener una buena salud y un excelente estado de ánimo en el ser humano, siendo la psicología del deporte con sus propios métodos y técnicas la que estudia y determina la conducta de las personas que la realizan, así como el efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo o específicamente en la actividad física. Es por ello, que el presente artículo permitirá comprender la gran importancia que tienen estos factores psicológicos en la actividad física y el deporte; tomando en cuenta que son elementos que inciden en el bienestar físico, mental y social del individuo y donde la relación cuerpo-mente es primordial del organismo humano.

Palabras Clave: actividad física, deporte, psicología del deporte

PSYCHOLOGICAL FACTORS ON PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT

Abstract

Psychological readiness is an active mean with a specific methodology oriented to the athlete or a person who practices a specific activity. Both physical activity and sport are one of the most natural therapies to keep human being health and mood, and sport psychology has the function of studying and determining the behavior of sport people by its own methods and techniques, and it also recognizes the effect of physical and emotional factors on sport performance and physical activities. Therefore, this article will help readers to understand how important these factors are on sports and physical activities; taking into account their direct impact on social, mental and physical welfare of individuals where mind-body relation is primary.

Keywords: sports psychology, physical activity, sport.

Introducción

En los últimos años el análisis del deporte como fenómeno social ha demostrado la importancia que éste ha ido adquiriendo en la vida cotidiana de gran parte de la población, tanto a nivel recreativo o competitivo, como de búsqueda de salud.

El deporte es cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo. (Romero Granados, 2001, p.17).

En este sentido, el deporte puede definirse como toda aquella actividad que involucra movimiento físico, a menudo asociada a la competitividad deportiva y en busca del desarrollo físico, intelectual y socio-afectivo.

Desde hace varias décadas el ser humano se ha percatado de que el movimiento es parte integral de su ser, hecho que abre las puertas a una vida más sana. El movimiento es la acción o proceso de cambio de lugar con respecto a algún sistema u objetivo de referencia. (Córdoba y Navas, 2010, p.45).

En consecuencia, se puede decir que toda actividad física se refleja a través del movimiento humano y que tal movimiento es una conducta total que involucra todos los aspectos del ser humano, por ejemplo: cuando te mueves, no sólo pones en juego tu capacidad neuromuscular, sino que también expresas tu personalidad, tus experiencias previas, tus valores, juicios previos, historia personal y tu estado mental presente.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se suma al gasto del metabolismo basal.

(Pancorbo, 2008, p. 64).

De igual forma, la actividad física es aquella que esta implícita en todas las acciones de nuestra vida diaria y ella se manifiesta a través de los movimientos y posturas del cuerpo humano. Es la base fundamental de casi todos los deportes. (Vásquez, 2010, p.11).

Es evidente que las personas que realizan actividad física con regularidad, se sienten mejor desde el punto de vista físico y mental, por lo que en cierta forma se puede decir que tienen mejor calidad de vida. En tal sentido, se considera como una de las terapias más naturales a la que se puede recurrir, ya que no sólo se puede utilizar como una herramienta para mejorar las cualidades físicas, sino también, puede ser usada para impactar positivamente en la conducta de quién lo practique, mejorando su relación con su cuerpo, con el medio y con los otros.

La participación en los deportes y la actividad física puede tener un efecto positivo sobre la estructuración de los factores psíquicos y emocionales de un individuo. (Cox, 2008, p.5).

Por lo tanto, el hombre en su relación con el mundo y la sociedad realiza múltiples actividades, entre ellas: la actividad física y el deporte, en las cuales, están presentes los factores psicológicos que van a influir en la conducta del hombre durante el desempeño dentro de las mismas.

Ahora bien, si se considera que la actividad física posee sus propias y determinantes características y que a su vez estas van a establecer comportamientos; se hace necesario para su análisis conocer y establecer los factores psicológicos inherentes a la

misma.

De aquí se desprende la inclusión de la psicología del deporte con sus propios métodos y técnicas, para estudiar y determinar la conducta de las personas que la realizan, tomando en cuenta sus características y exigencias psicológicas de la actividad física como tal, fundamentándose en el desarrollo de los hábitos para sobreponerse y enfrentar con éxitos todas las dificultades. Todo esto, hace considerar que la preparación psicológica del atleta es necesaria para incidir positivamente en su rendimiento deportivo.

La psicología del deporte no solo debe estudiar el deporte como actividad competitiva, sino también la práctica de la actividad física como diversión o simplemente como mantenimiento de la condición física del individuo en su tiempo de ocio.

En consecuencia, los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales: ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento y comprender cómo la participación en el deporte y actividad física inciden en el desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital

Asimismo, los factores psicológicos tienen una importancia fundamental en la actividad física, al considerarla como una condición indispensable para el mejor aprovechamiento de la actividad corporal ya que existe la relación cuerpo-mente, como conexión importante del organismo humano.

Los factores psicológicos se pueden dividir en dos grandes aspectos: en primer lugar están aquellos esenciales directamente relacionados con el rendi-

miento deportivo del atleta, considerados durante el entrenamiento y competencia, estos son: cualidades volitivas, motivación, ansiedad, tensión, rivalidad y competencia. Ahora bien, cuando se refiere a la actividad física específicamente los factores a considerar serían: motivación, cualidades volitivas, el carácter psíquico y emocional, la interacción, el aprendizaje significativo y la higiene mental; estos estarán presentes durante la realización de la actividad.

Factores psicológicos en el rendimiento deportivo

Factores esenciales que están directamente relacionados con el rendimiento deportivo del atleta, considerados durante el entrenamiento y la competencia, tales como:

Cualidades volitivas

Son definidas como acciones donde el hombre tiende conscientemente al logro de determinados fines. Entendiéndose por voluntad a la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones premeditadas dirigidas a lograr los fines trazados, a regular conscientemente su actividad y controlar su propia conducta. Entre las cualidades volitivas destacan la perseverancia, constancia, tenacidad, autocontrol, persistencia, coraje, iniciativa, entre otras.

La actividad física está dirigida a la superación de dificultades a través de acciones voluntarias que a su vez exige determinados esfuerzos volitivos, aunque sean mínimos; y estos esfuerzos se presentan más claramente cuando el sujeto afronta dificultades mayores.

Existen diversos esfuerzos volitivos por su carác-

ter y el grado de manifestación:

Esfuerzos volitivos durante las tensiones musculares: La realización de ejercicios físicos produce tensiones musculares siempre superiores a las habituales que exigen por parte del deportista realizar esfuerzos volitivos.

Esfuerzos volitivos durante la tensión de la atención: Es poder mantener la atención voluntaria en lo que se realiza durante un tiempo más o menos prolongado durante la realización de ejercicios físicos.

Esfuerzos volitivos relacionados con la superación de la fatiga y de la sensación de cansancio: En el caso de la fatiga o cansancio los esfuerzos volitivos se dirigen a ejecutar los movimientos a pesar de la sensación de dolor de los músculos.

Esfuerzos volitivos relacionados con el cumplimiento del entrenamiento: Este se da sobre todo en el periodo inicial de la actividad física exige que el deportista realice considerables esfuerzos musculares. Son además necesarios para mantener la intensidad del trabajo, el cambio del trabajo, la velocidad, la duración, comenzar a la hora señalada, entre otras.

Motivación

La motivación suele definirse como un estado interno que incita, dirige y mantiene la conducta. (Woolfook 1999, p372).

En tal sentido, se puede señalar que para la realización de una actividad física se debe considerar que los motivos se expresan a través de los pensamientos y sentimientos del hombre que lo llevan a interesarse por una u otra actividad, es decir, que la motivación es lo que determina el comportamiento.

De la motivación debe valerse el docente para lograr un estado psíquico favorable en su clase, de tal manera que el alumno muestre el deseo de hacer las actividades. (Zambrano, 2004, p.124).

Por lo tanto, el desempeño de una actividad física requiere de la presencia de la motivación, ya sea de carácter primario como el placer simple que produce el movimiento como tal o secundarias como la búsqueda de mejoramiento físico, la interacción social, el logro de los objetivos, mejoramiento de su apariencia, entre otros.

La actividad física actúa en muchas ocasiones como facilitador o catalizador lo que impregna de motivos para realizarla. También es importante señalar, que el preparador físico juega un papel dentro de la motivación al momento de dirigir la actividad, ya que toma en cuenta:

- Características motivacionales del grupo o quien dirige la actividad. Necesidades e intereses grupales e individuales.
- Crear una atmosfera de grupo que se caracterice por el bienestar emocional, camaradería, refuerzo de logros.
- Orientar al grupo hacia el conocimiento de los objetivos y actividades que se realizan para su alcance. Tomar en cuenta capacidades y potenciales de los deportistas.
- Fomentar la iniciativa e identificarse con el grupo.
- Estar preparado para la presencia de jóvenes negados a la actividad física donde la motivación se convierte en el trabajo principal a desplegar.

La ansiedad

Es una emoción que emerge como respuesta a la forma en la que interpretamos y evaluamos una situación ambiental como la competencia y que puede tener un impacto considerable en el desempeño de un deportista. (Cox, 2008, p.197).

Es por ello que la ansiedad es catalogada como un estado emocional de agitación e inquietud que es producto del nerviosismo que genera el compromiso deportivo, en otras palabras, es un sentimiento desagradable, que se describe como una sensación de malestar y de tensión interna.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, se puede decir que la ansiedad es un sentimiento que existe en la naturaleza de las personas y ocurre bajo condiciones de tensión, en cada persona se manifiesta de forma diferente.

La ansiedad puede ser neurótica (producto de un conflicto intrapsíquico); psicótico (formando parte de una personalidad psicótica): reactiva (aparece como reacciones por intolerancia a determinadas situaciones, animales o personas) característica (relacionada con la propia personalidad emotiva o sensible) normales: (energía positiva que favorece el conocimiento y el control de lo que lo rodea, también considerada como reacción de defensa).

De igual manera, la ansiedad puede influir en el atleta positiva o negativamente, en la medida en que esta pueda ser controlada o por el contrario permanezca a lo largo de todo el evento competitivo.

La tensión

Es un elemento dinámico que encierra en sí mismo la tendencia a la presión, es decir, es la necesidad de descargar la energía o fuerza acumulada, si

se canaliza bien, es un factor estimulante y propulsor de la actividad deportiva. (Vásquez, 2010, p.37).

Ahora bien, la mayoría de las personas practican un deporte por el simple hecho de divertirse con otras personas que comparten ese mismo interés. No siempre se trata de divertirse o de jugar sino que en muchas ocasiones puede existir mucha presión solo por la sensación de querer hacer las cosas bien delante de personas que esperan que siempre ganes o simplemente por la misma presión que uno mismo se impone.

Independientemente de cuál sea la causa, la presión como un estado emocional que juega un papel importante dentro de rendimiento físico y mental del atleta y si no se canaliza bien puede a veces estresarte a tal punto que ya no te resulte divertido jugar.

La rivalidad

La rivalidad es una situación muy frecuente en casi todos los contextos de nuestra vida y también en todas las edades, ya desde niños y hasta adultos pueden mantener una situación de rivalidad con otro.

En tal sentido, la rivalidad es el principal generador de la dinámica deportiva y su desarrollo, ya que permite la integración, la unificación de fuerzas por un fin, o dicho de otra forma, cohesión social.

Por lo tanto, puede definirse como un esfuerzo por superar a los demás, sea cual fuere la forma, manifestando en el instinto de agresión, estando vinculado a los estados emocionales del atleta.

En el deporte este factor se caracteriza por mante-

ner a los individuos como tales o como grupos, ya que la misma se refiere a un enfrentamiento apasionado entre deportistas, entrenadores, clubes deportivos y fanáticos, entre otros.

La competencia

Es un comportamiento motivado por causas positivas de una actividad física y mental, está dirigido a un fin, es la superación que se logra mediante el entrenamiento, a mejorar marcas a costa de la dedicación. (Vásquez, 2010, p.37).

En tal sentido, se puede decir, que la competencia en la actividad física y el deporte se puede dar con el simple hecho de competir con uno mismo superando nuestras propias marcas, o las de otros deportistas, las cuales son implementadas en una actividad determinada. La competencia puede darse de forma individual o grupal; ya sea en un caso o en otro existe un solo objetivo “la superación”.

El reconocimiento en la competencia dependerá de la naturaleza de la actividad o el deporte en específico; esto se puede lograr si es conducida a través de los diferentes valores morales que no solo beneficien al individuo o grupo sino también al deporte y la actividad física como promotores principales de la salud.

Factores psicológicos en la actividad física

Son factores esenciales que están presentes en la actividad física con fines de mejorar la salud, tales como:

El carácter psíquico y emocional

Es la búsqueda de la elevación de la autoestima, en la medida que el individuo que practica la actividad comienza a tener sentimientos relacionados con una mejor auto percepción de su imagen corporal y el logro de nuevas habilidades y destrezas

físicas, lo conducen positivamente a mejorar su estima personal; por otro lado, personas muy ansiosas, como rasgo de personalidad, la actividad física le permite canalizar esta conducta; ambos elementos señalados ayudan al individuo a alcanzar una adecuada autovaloración y proporcionarle seguridad.

La interacción

Se ha señalado anteriormente que la actividad física puede ser una herramienta magnífica para inculcar hábitos de vida saludables en personas de todas las edades, favoreciendo así la interacción entre las mismas las cuales pueden pertenecer a distintos grupos sociales donde los valores principales son la participación, la cooperación, la amistad, entre otros.

La actividad física y el deporte permiten que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza y el cumplimiento de normas sociales específicas de la actividad que son fundamentales para cumplir con sus diversas funciones en el ámbito social en que se desenvuelven. Es por eso, que la actividad física puede ser catalogada como una excelente oportunidad para conocer y establecer relaciones con otras personas, ya que la misma ejerce una acción socializadora que ayuda al proceso de cambio, sirviendo de apoyo social y de distracción de los problemas.

El aprendizaje significativo

Es un proceso que mejora considerablemente el aprendizaje estudiantil, ayuda a la fijación de hábitos y conductas dirigidos a favorecer la calidad de vida. Se basa en los conocimientos previos que tiene el individuo más los conocimientos nuevos

que va adquiriendo.

Ahora bien, al relacionarse ambos conocimientos, forman una conexión y es así como se forma el nuevo aprendizaje, es decir, es el producto de la interacción entre un conocimiento previo activado y una información nueva.

El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información se conecta con un concepto relevante que ya existe en la estructura cognitiva del individuo, esto trae como consecuencia que las nuevas ideas, conceptos y proposiciones puedan ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones también relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo.

Además el aprendizaje significativo de acuerdo con la práctica docente se manifiesta de diferentes maneras y conforme al contexto del atleta o el alumno y a los tipos de experiencias que tenga cada persona y la forma en que las relacione. Entre las condiciones necesarias para lograr ese aprendizaje es esencial conocer y disponer de las bases, técnicas y recursos que permitan activar los conocimientos previos de los alumnos o atletas para confrontarlos con la nueva información.

Higiene mental

Cuando el organismo de un individuo presenta respuestas y adaptaciones a un estímulo llamado actividad física, ejercicio o deporte, aparece el concepto de la higiene de la actividad física como resultado de la relación entre medio y el cuerpo humano, que se ocupa de los requerimientos sugerencias y reglas, procurando en su ejecución, hacer de la práctica deportiva una experiencia saludable, segura y exitosa. (Marino, Cardona y Con-

treras, 2006, p. 173).

Es evidente que una actividad física armonizada con la motivación se convierte en un factor de equilibrio psicosomático, por lo cual enseña al hombre a superar situaciones habituales e imprevistas, lo convierte en un sujeto productivo, lo aleja de la vida sedentaria. El movimiento, la inteligencia y la efectividad no son entidades distintas todas forman parte de la personalidad, por eso es que no deben estar separadas por el proceso educativo.

El movimiento por sí mismo, da la sensación al que lo realiza, de existencia de nuestro cuerpo en el tiempo y en el espacio, lo que le da al mismo un sustrato psicofisiológico importantísimo dentro de la unidad psicosomático del hombre. El ejercicio físico dirigido brinda al individuo un estado óptimo bioregulador de su organismo.

En tal sentido, permite crear una conciencia plena de la importancia de realizar actividad física como una manera de prevenir enfermedades, mejorar y mantener un buen estado de salud, además de evitar vicios y hábitos perniciosos que deterioran nuestro organismo, tales como: adicción y dependencia de sustancias psicotrópicas, alcoholismo, tabaquismo, sedentarismo, entre otros.

Reflexiones finales

La Organización Mundial de la Salud (1948) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solo la ausencia de enfermedad. Partiendo de este breve concepto, es importante señalar, que hoy en día en nuestra sociedad los seres humanos nos estamos volviendo cada vez más inactivos por el

simple hecho de las comodidades que nos proporcionan los avances tecnológicos.

Esta inactividad influye en el rendimiento de nuestro cuerpo, favoreciendo la aparición de enfermedades y desmejorando nuestra calidad de vida, pues muchos de estos aspectos negativos se pueden combatir simplemente adoptando hábitos de vida saludables como una buena alimentación y la práctica regular de actividad física. Por lo tanto, es muy importante concientizar a las personas de la importancia de la práctica de actividad física a cualquier edad, tan solo como un medio para mejorar la salud.

Ahora bien, existen grandes diferencias entre las personas y deportistas exitosos que practican la actividad física y las que no logran alcanzar el éxito, en este sentido, se han identificado destrezas y habilidades psicológicas consideradas como importantes. Las personas exitosas en el ámbito de la actividad física y el deporte presentan una concentración superior, niveles más alto de autoconfianza, ideas más orientadas a realizar las tareas que a la obtención de resultados.

En consecuencia, se puede decir que estas personas tienen pensamientos más positivos y utilizan técnicas psicológicas de visualización para lograr los objetivos planteados hacia el éxito, son personas que muestran una actitud a ser más decididos y un compromiso mayor que sus compañeros de menos éxito.

A pesar de existir una gran diversidad de diferencias individuales y muy personalizadas, en la mayor parte de los casos, las características que identifican el perfil general de estas personas se muestran a continuación:

-Autorregulación del sistema de activación (con energía, relajado y no temeroso).

-Alta confianza en sí mismo.

-Mejor concentración.

-Estar bajo control pero sin forzarlo.

-Determinación y compromiso.

Estos indicadores orientan de forma general sobre las destrezas y habilidades psicológicas a desarrollar durante la puesta en práctica de la actividad física, de forma tal que algunas personas tengan la capacidad de mejorar sus estados mentales por sí solos, pero la mayor parte de ellos requieren ser orientados en técnicas psicológicas más específicas.

La actividad física de una forma regular ofrece grandes beneficios a nivel psicológico tales como: mejora el estado de ánimo, facilita el manejo de emociones negativas como la ira y la rabia, mejora la calidad del sueño, ayuda a las personas a evadirse de sus preocupaciones o problemas durante la actividad, mejora la sensación de fortaleza, de seguridad y de control sobre sí mismo y sobre el medio. En este sentido, la actividad física ayuda a mejorar nuestra sensación de autoeficacia.

Asimismo, puede mejorar la autoestima. Los cambios en el cuerpo pueden mejorar nuestra imagen corporal y hacer que nos sintamos mejor con nuestro físico; también puede aumentar el sentimiento de mayor dominio en habilidades y capacidad física.

Indudablemente la actividad física regular permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, aparte de ser un medio de integración social en

distintos grupos humanos, es decir, puede ser una buena oportunidad de conocer y establecer relaciones con otras personas.

En conclusión, la actividad física y el deporte, deben ser tomados como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin discriminación alguna, ya que permite obtener gran cantidad de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ofreciendo herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales cumplan con su deber en el grupo social al que pertenecen.

Referencias

- Cordoba, A. y Navas, F. (2000). *Fisiología Deportiva*. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Columbia, Estados Unidos: Editorial Médica Panamericana. Universidad de Missouri.
- Marino, F. Cardona, O. y Contreras L. (2006). *Medicina del Deporte*. Medellín, Colombia: Corporación para Investigaciones Biológicas.
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *Concepto de salud*.
- Pancorbo, A. (2008). *Medicina, ciencias del deporte y actividad física*. Madrid, España: Editorial Ergon.
- Romero, S. (2001). *Formación deportiva: nuevos retos en educación*. Sevilla: Consejo Editorial Universidad de Sevilla.
- Vásquez, A. (2010). *Manual de educación física y deporte para estudiantes de ciencias de la salud*. (1ª Ed.). Valencia, Venezuela: Editorial Predios.
- Zambrano, R. (2004). *La enseñanza de la educación física*. Mérida – Venezuela: Universidad de los Andes.