

CLAVES PARA EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS

Garcés de los Fayos, E. J.

Universidad de Murcia

garces@um.es

INTRODUCCIÓN

La iniciación, perfeccionamiento y desarrollo deportivo en jóvenes es uno de los momentos más importantes en el desarrollo deportivo en su conjunto, quizás porque es el inicio de lo que debería ser una trayectoria larga y agradable con el deporte, practicándolo de una forma más o menos intensa, pero siempre desde la perspectiva del desarrollo integral de la persona que lo practica. Dosil (2003) ya nos recordaba que en el deporte de base, el joven deportista está formándose como persona y atleta, por lo que parece lógico esperar que lo que se adquiera durante ese periodo (positivo o negativo) incidirá no solo en el contexto de la actividad física, sino también en el resto de ámbitos personales del sujeto.

Desde el anterior planteamiento, el propio autor y otros ya de hace tiempo como Smoll (1991); Durán (1996); Cruz, Boixadós, Torregrosa y Mimbrero (1996) nos recuerdan la importancia que el componente educativo tiene en este momento vital del joven. Y también por ese componente educativo es por lo que tenemos, desde la perspectiva que nos marca la psicología del deporte, que atender al triángulo deportivo que forman el mismo deportista en su interacción con padres y entrenadores.

Más específicamente, y entrando en los dos componentes esenciales para el deportista de dicho triángulo, Olmedilla, Ortín y González de La Torre (2003) nos plantean algunas estrategias para optimizar la competencia profesional del entrenador, citando entre otras el control del nivel de activación, así como el emocional o el atencional, que deben conducirlo a estar más cercano a las necesidades del deportistas, así como a poder establecer procesos comunicacionales con los padres más eficaces. Por otra parte, estos mismos autores nos describen cómo debe ser la intervención con padres, con el mismo objetivo que se perseguía en los entrenadores (es decir, potenciar la relación tanto con el deportista como con el entrenador), y hacen especial hincapié en el aumento del conocimiento de diferentes aspectos relacionados: de la organización deportiva en la que el joven realiza su actividad, de los derechos del deporte en jóvenes (Martens, 2002), de lo que implica la práctica deportiva, de los efectos de la práctica deportiva, o de los fundamentos del deporte, entre otros factores. En esta misma línea de pensamiento, podemos acudir a los trabajos clásicos de autores como García Ferrando (1990); Gutiérrez (1995); Escudero, Balagué y García Más (2002), entre otros, si queremos profundizar en los aspectos comentados.

En este trabajo nosotros no vamos a entrar en el análisis de cómo debe intervenir en este periodo deportivo, ya que trabajos como los mencionados de Dosil (2003) o el de Olmedilla, Ortín y González de La Torre (2003) nos lo describen con profusión. Nuestro planteamiento y objetivo, al mismo tiempo, es ser capaces de sensibilizar a las personas del deporte acerca de los beneficios y perjuicios que una enseñanza deportiva puede proporcionar al joven. Desde esta sensibilización es desde donde nosotros entendemos que debe realizarse el trabajo del psicólogo del deporte. Así, en los siguientes apartados proponemos diez beneficios que podemos observar tras una enseñanza

deportiva positiva, así como diez perjuicios que se pueden encontrar en una negativa enseñanza del deporte, para finalizar con propuestas que ayudarán a potenciar los primeros y disminuir los segundos.

DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIOS DE LA COMPETICIÓN EN JÓVENES DEPORTISTAS

Sin duda la actividad deportiva en jóvenes se concibe como el contexto relacionado con la actividad física donde más fácil es encontrar aspectos saludables que, de carácter físico, social y psicológico, inciden positivamente en la maduración integral del joven. Como veremos posteriormente existen también los negativos, pero en este apartado vamos a centrarnos en algunos de los beneficios del deporte competitivo que podemos observar en el periodo más incipiente de la práctica deportiva:

- *Adquisición de habilidades físicas y técnicas.* La competición obliga al deportista a mejorar sistemáticamente la adquisición de estas habilidades, ya que por la propia lógica y dinámica del deporte la competición exige cada más rendimiento y este solo se puede lograr con esa potenciación en cuanto a destrezas físicas y técnicas. Evidentemente, y siempre dentro de unos límites, se trata de conseguir el mejor estado físico-técnico del deportista.
- *Mejora de la salud.* La disputa de cualquier deporte conlleva un determinado nivel de competitividad, lo que suele suponer para el joven deportista asumir unos patrones de salud compatibles con el rendimiento que se quiere obtener; desde esta perspectiva, las conductas saludables, a pesar de otras cuestiones negativas que también observamos, están presentes de forma mayoritaria en los deportistas de iniciación que ya presentan una cierta exigencia competitiva.
- *Implicación con el grupo de iguales.* Algo que suele transmitir el deporte es la capacidad para ser solidario con los demás; en este sentido, la competición bien manejada supone la implicación con otros, al mismo tiempo que la comprensión de los otros. Lógicamente, estas actitudes se suelen generalizar a otros planos vitales y, concretamente, a los grupos de iguales en los que el deportista se desenvuelve.
- *Cohesión grupal.* En el mismo sentido que lo abordado en el punto anterior, otro aspecto que es consustancial a la disputa competitiva en el deporte es la necesidad de generar equipo, incluso en los deportes individuales (equipos de tenis, por ejemplo). Aspectos como el liderazgo, la participación y cooperación, o la comunicación, son algunos de los componentes esenciales que se tienen que aprender y asumir por parte del joven.
- *Capacidad competitiva.* Siempre se ha dicho que más importante que saber perder es saber ganar; en cualquier caso, ambos aspectos denotan la maduración personal del deportista, y en esta línea de reflexión, un aspecto que se aprende en iniciación cuando se comienza a disputar competiciones es precisamente la asunción (comprendiendo y analizando lo sucedido) de las victorias como las derrotas, que es la esencia de una capacidad competitiva saludable.

- *Bienestar psicológico.* Aunque no procede analizar los diferentes aspectos de la salud de manera individualizada, un aspecto de la salud que siempre preocupa al joven deportista es lograr “sentirse bien”, que se refiere a las sensaciones positivas y de bienestar psicológico que la práctica del deporte competitivo le procura.
- *Capacidad para comprometerse y responsabilizarse.* Normalmente el deportista aprende pronto a ser responsable con sus conductas en el contexto deportivo, así como para comprometerse con todo lo que supone realizar deporte. Desde esta premisa, cuando en iniciación deportiva se compite racionalmente, se logra que el joven deportista también adquiera esa capacidad de compromiso y responsabilidad en los demás planos vitales.
- *Mejora del control emocional.* La frustración o la ira son dos de las emociones más habituales que suelen aparecer cuando las cosas no van como uno espera; el deporte competitivo enseña a los jóvenes que lo practican a ser capaces de controlar dichas emociones, toleran mejor la frustración y logran hacer análisis racionales más eficaces a la hora de buscar soluciones. En definitiva, conseguimos personas con un desarrollo óptimo de su inteligencia emocional.
- *Aumento de la confianza personal.* Una característica psicológica que se desarrolla positivamente es la autoconfianza, siempre que el enfoque que se diseñe en el periodo de la iniciación deportiva en relación a la competición sea el adecuado. Esto supone, entre otros aspectos, que el deportista desarrolle una gran seguridad en sí mismo cuando compite, pero también cuando se esfuerza en los entrenamientos para competir de forma óptima.
- *Optimización de otras áreas vitales.* Las diferentes habilidades y destrezas que se van generando a lo largo del aprendizaje deportivo que encontramos en el deporte de base e iniciación, siempre que se adquieran desde criterios racionales, incidirán en otras parcelas vitales, por lo que uno de los grandes beneficios de la práctica deportiva competitiva es que influya en cualquier contexto personal o social del joven, sin olvidar que esta afirmación también es válida para los factores negativos, con lo que ello puede suponer para el mismo.
- *Sentimientos de soledad.* En el ámbito deportivo no es infrecuente sentirse solo por abandono de seres relevantes para el joven deportista porque no comparten sus inquietudes, o bien porque una vez que no consigue determinados resultados ya “no interesa” su compañía; en ambos casos, el deportista sentirá una sensación grande de frustración como consecuencia de dicho abandono.
- *Percepción de demandas incoherentes.* A veces el deportista puede recibir demandas incoherentes (incompatibles) de varias personas relevantes (entrenador y padre, por ejemplo), o bien demandas incoherentes en sí mismas porque no se atengan a criterios racionales, apropiados a las circunstancias competitivas o de entrenamiento en las que se encuadren.
- *Conflictos con familiares y entrenadores.* Ligados a los hechos deportivos suelen ocurrir conflictos con familiares y entrenadores, por separado o conjuntamente; aspectos como diferencias en la percepción de esfuerzo que realiza el joven, si se pudo haber hecho más o no en la última competición, si verdaderamente el dolor que sufre es tan intenso... a veces se pone en juego la confianza, la seguridad o el compromiso entre unos protagonistas y otros y, lógicamente, el resultado no es positivo.
- *Consumo de sustancias perjudiciales.* Ya desde pequeños, desde el comienzo de las competiciones, puede aparecer la ingesta de sustancias perjudiciales para el joven; lógicamente, desde las primeras (“extrañas vitaminas” o “fármacos milagrosos”) hasta las más sofisticadas, que se suelen utilizar en el deporte profesional existen grandes diferencias; sin embargo, todas coinciden en una característica: alguien quiere hacer trampas y utiliza al deportista para lograrlo.
- *Aumento de la ansiedad y el estrés.* La posibilidad de que aparezca algún síndrome psicopatológico asociado al deporte competitivo, planificado de manera irracional, es muy alta; quizás, entre ellos, los más frecuentes suelen ser los síntomas asociados a la ansiedad o al estrés, aunque en algunos casos podemos apreciar el trastorno completo, dando lugar a consecuencias muy negativas para el deportista, siendo una de las más relevantes el abandono prematuro del deporte.
- *Presencia de intereses “mercenarios”.* Cuando el joven deportista que se inicia compite logrando unos resultados más que esperanzadores ocurre, con lamentable frecuencia, que aparecen los “intereses mercenarios” o, dicho de otra forma, el interés en forma de inversión comercial de futuro que puede ser interesante con el niño. De la coherencia psicológica que presenten los padres y entrenadores del deportista dependerá que “hundamos” al joven.
- *Distanciamiento de otras áreas vitales.* También podemos apreciar cómo los deportistas que se inician en el deporte con “éxito deportivo” en la competición se van alejando (física y/o psicológicamente) cada vez más de otros planos vitales, absolutamente fundamentales en su desarrollo madurativo, como es el caso del educativo, del relacionado con el tiempo libre y el ocio, del grupo de iguales y, en casos graves, del entorno familiar más inmediato.
- *Abandono y “marginación”.* Por causas como las descritas, o por otras asociadas al deporte, el joven deportista puede adoptar la decisión de abandonar prematuramente el deporte; es decir, abandonarlo antes del momento que él hubiese deseado, pero debido a causas ajenas, en muchos casos, a la propia dinámica del deporte. En estos casos, suele ser frecuente que el deportista “se margine” de las personas que hasta no mucho antes eran sus referencias más inmediatas.

DESCRIPCIÓN DE LOS PERJUICIOS DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA EN INICIACIÓN

Como apuntábamos en el apartado anterior, la competición en jóvenes deportistas no solo supone beneficios para el joven que practica deporte, sino también algunos perjuicios, entre los que queremos destacar los siguientes:

- *Excesiva competitividad.* Someter a los deportistas tan jóvenes a presiones competitivas muy elevadas es claramente contraproducente, ya que las posibilidades de que aparezcan episodios de índole psicopatológico son elevadas. No es normal que un niño de 12 años juegue 50 partidos de tenis al año, ni aun siendo una promesa extraordinaria; de ahí, que en este caso el problema sea la irracionalidad en la planificación de las competiciones a desarrollar.
- *Frustración por no lograr objetivos.* Independientemente de que los objetivos estén relacionados con el rendimiento o con los resultados, el incumplimiento de los mismos puede conducir a situaciones de frustración poco acordes a la realidad que, en este contexto deportivo, deben experimentar los jóvenes deportistas. En este sentido, se hace necesario que desde edades tempranas se les enseñe a estos niños a diseñar y, sobre todo, a planificar los objetivos a lograr y su vinculación a rendimiento y a resultados, para que la vivencia de los mismos sea más llevadera.

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LOS ASPECTOS POSITIVOS Y PREVENIR LOS NEGATIVOS

Una vez revisados los diferentes aspectos, positivos y negativos, de la competición en edades tempranas, así como las principales consecuencias de los mismos en el joven deportista, procede ahora plantear, a modo de listado, una serie de estrategias que sirvan para mejorar los componentes positivos y disminuir el riesgo de aparición de los negativos. Para realizar estas propuestas nos basamos en los diferentes factores que hemos descrito en los dos apartados anteriores:

- Establecer un entrenamiento de mejora de las destrezas físicas y técnicas limitando los excesos no razonables para la edad de maduración (física y psicológica) del joven.
- Planificar actividades deportivas con niveles competitivos siempre que se acompañen, por parte del joven, de conductas y hábitos saludables.
- Procurar enseñar al joven a competir desde el respeto y la solidaridad con los demás.
- Formar al deportista en las diferentes destrezas que el trabajo en equipo exige.
- Enseñar al joven deportista, desde el inicio de la práctica deportiva, a saber ganar y saber perder.
- Trabajar el deporte competitivo desde la premisa del bienestar psicológico (sentirse bien).
- Potenciar las destrezas relacionadas con el compromiso y la responsabilidad como básicas en el desarrollo deportivo.
- Desarrollar el deporte competitivo en iniciación desde la potenciación de la inteligencia emocional del joven.
- Potenciar la autoconfianza.
- Tener siempre presente que el aprendizaje deportivo tiene carácter global e integral.
- Enseñar una adecuada planificación de objetivos.
- Proponer, durante el aprendizaje deportivo, diferentes actuaciones que impidan sensaciones como la de estar solo.
- Toda actividad que se encuadre en el marco del deporte competitivo debe ser completamente coherente con el resto de actuaciones que se hayan acometido.
- Establecer los canales de comunicación adecuado para solucionar cualquier potencial conflicto del joven con entrenadores o padres.
- Educar en la ausencia de consumo de sustancias perjudiciales, al tiempo que penalizar cualquier consumo de drogas.
- Enseñar técnicas para el control de la ansiedad y el estrés relacionados con el entorno deportivo.
- Educar a entrenadores y padres en la necesidad de focalizar los intereses de todos alrededor de la esencia del deporte.
- Potenciar que el joven deportista no se distancie de otros planos vitales, como el escolar, el familiar, el grupo de amigos...
- Preparar al joven deportista, cuando se estime necesario, para situaciones desagradables asociadas al mundo competitivo del deporte, como es el caso del abandono y la marginación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dosil, J. y González-Oya, J. (2003). Intervención psicológica en la iniciación deportiva. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Durán, J. (1996). Deporte, violencia y educación. *Revista de psicología del deporte*, 9-10, 103-110.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 111-132.
- Escudero, J.T., Balagué, I. y García Más, A. (2002). Estudio del conocimiento de variables psicológicas en entrenadores de baloncesto mediante una aproximación metodológica cualitativa. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 111-122.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Gymnos.
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Olmedilla, A., Ortín, F. y González de La Torre, L.E. (2003). Intervención psicológica con entrenadores y padres de deportistas. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Smoll, F. (1991). Relaciones padres-entrenador: Mejorar la calidad de la experiencia deportiva. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

RELACIÓN DEL DEPORTE CON EL INCREMENTO DEL IMC. AVANCE DE UN MODELO EXPLICATIVO, PRELIMINAR Y MULTIDISCIPLINAR DE LA OBESIDAD

López, J. L., Garcés de los Fayos, E. J.

Universidad de Murcia
 joseluis.lopez2@um.es

INTRODUCCIÓN

Los excesos en los hábitos alimentarios y el sedentarismo se han considerado los pilares fundamentales en el desarrollo del exceso de peso. Sin embargo, desde una perspectiva multidisciplinar se observa la influencia de otros factores causantes y de mantenimiento de las principales características de la obesidad, ingesta excesiva y escasa actividad física [1]; por lo que se estudia la etiología de la edorexia y la motivación de la conducta alimentaria.

En esta línea, se presenta este estudio correspondiendo a la segunda fase de un estudio preliminar multidisciplinar de los hábitos alimentarios, estilos de vida y psicológicos de la obesidad, en el cual, durante la primera fase, se analizan detalladamente los hábitos psicológicos hallados; y en esta segunda fase, se analizan los hábitos mencionados.

MÉTODO

Se evalúan los hábitos alimentarios, estilos de vida y psicológicos con el Inventario Granny Smith (*ad hoc*) y corresponde tanto al comportamiento alimentario, deportivo, sueño, como también la dependencia alimentaria, la evitación de la obesidad, el componente emocional asociado a la obesidad y el déficit del bienestar psicológico. La muestra para este estudio preliminar ha sido constituida por 16 usuarios de la Universidad de Murcia y de una clínica privada de nutrición seleccionados de forma aleatoria y equitativa. En la muestra se distinguen dos grupos, distinguiéndolos según los criterios del Índice de Masa Corporal de la OMS. El grupo de peso adecuado lo constituyen ocho personas con un $IMC < 25 \text{Kg/m}^2$, y el grupo de exceso de peso lo forman ocho sujetos con su $IMC > 25 \text{Kg/m}^2$. Para el análisis se utiliza el paquete estadístico SPSS y se emplea la prueba de Mann-Whitney y regresiones lineales relacionando los datos obtenidos con el IMC.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran una diferencia parcialmente significativa en la realización de deporte entre el grupo exceso de peso y peso adecuado, mostrando su influencia en

la desarrollo de los problemas de peso corporal y el alto nivel de sedentarismo en la población con un IMC por debajo del umbral de sobrepeso. Por lo contrario, no se observa una relación entre la realización de deporte con el IMC en diferentes situaciones (Tabla 1).

Desde el modelo clásico de obesidad basado en los excesos alimentarios y en la realización de actividad física no se ha obtenido una relación con el IMC $F(2,13)=1.197 \text{ } p=.333$. Observando la complejidad del comportamiento alimentario, tanto los déficit y excesos (empleando como criterio las Cantidades Diarias Recomendadas) y la realización de actividad física se obtiene una regresión significativa $F(2,13)=4.718 \text{ } p=.029 \text{ } R^2 \text{ corregida}=.331$ y, por último, observando nuestros resultados y aplicando el principio de parsimonia se presenta un modelo explicativo compuesto por la visión completa de la dieta, la realización de deporte y el estrés ambiental $F(3,12)=30.931 \text{ } p=.000 \text{ } R^2 \text{ corregida}=.857$.

La ausencia de significación entre del indicador IMC y la realización de deporte muestra cómo su relación no es lineal, es decir, un aumento de la actividad física no se acompaña con un descenso del IMC. Sin embargo, los datos demuestran que sí influyen en el desarrollo de la obesidad.

CONCLUSIONES

Este trabajo muestra la influencia de la dieta global y el deporte en el desarrollo de la obesidad. Con el objetivo de mejorar la eficacia del modelo explicativo de la obesidad se debe incorporar al estrés; por último, se demuestra la importancia de los factores psicológicos en la prevención de la obesidad, al relacionar estos con el IMC inferior al umbral 25Kg/m^2 ; los factores psicológicos proporcionando los pilares fundamentales donde se establecen los hábitos saludables y su posterior alteración influyente en otros factores como la dieta, el deporte y el estrés.

REFERENCIAS

López Morales, J.L. y Garcés de los Fayos Ruiz, E.J. (2012). *Nutr Hosp*, 27(6), 1810-1816.

Tabla 1: Regresión del IMC con los factores analizados.

	Peso adecuado	Exceso de peso	Muestra completa
Escala de deporte	$F(1,6)=0.374, \text{ } p=.563$	$F(1,6)= 0.088, \text{ } p=.776$	$F(1,14)= 1.752, \text{ } p=.207$
Escala de dieta	$F(1,6)= 3.232, \text{ } p=1.22$	$F(1,6)= 1.1683, \text{ } p=.242$	$F(1,14)= 6.164, \text{ } p=.0026 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.256$
Escala de sueño	$F(1,6)= 3.356, \text{ } p=.117$	$F(1,6)= 3.537, \text{ } p=.109$	$F(1,14)= 7.343, \text{ } p=.0017 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.297$
Factores psicológicos	$F(1,6)=11.182, \text{ } p=.038 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.853$	$F(1,6)= .236, \text{ } p=.901$	$F(1,14)= 2.832, \text{ } p=.0077 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.328$
Estrés ambiental	$F(1,6)= 6.3, \text{ } p=.046 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.431$	$F= 5.577, \text{ } p=.006 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.379$	$F(1,14)= 28.493, \text{ } p=.000 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.647$

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, PERSONALIDAD Y SALUD EN MUJERES UNIVERSITARIAS

Berengüí, R., Cuevas, E., Castejón, M. A.

Universidad Católica San Antonio de Murcia
rberengui@ucam.edu

INTRODUCCIÓN

La actividad física ha sido asociada continuamente con una mejor salud física y psicológica, obteniéndose mediante su práctica regular reducciones del riesgo de padecer enfermedades crónicas y de los niveles de estrés, mejoras del estado de ánimo y la función cognitiva, y aumentos de autoestima y confianza, entre otros beneficios [1].

Adquieren especial relevancia problemas como la ansiedad y la depresión –de incidencia mucho mayor en mujeres–, estando ligada estrechamente la práctica regular de actividad física a unos menores niveles de las mismas [1,2]. De forma similar, las características de personalidad han sido estudiadas en su relación con la actividad física, existiendo investigaciones que afirman su asociación a la práctica y con el padecimiento de enfermedades [3].

El objetivo del estudio es relacionar actividad física con enfermedad, personalidad, ansiedad y depresión, y buscar las diferencias que pueden existir entre mujeres que realizan o no actividades físicas.

MÉTODO

Participantes. 258 mujeres universitarias, de entre 18 y 32 años y una edad media de 20,10 (DT=2,37). De ellas, 125 (48,4%) son personas inactivas y 133 (51,6%) realizan algún tipo de actividad físico-deportiva. Entre estas, el mayor porcentaje de días de práctica corresponde a quienes realizan actividad 2 días a la semana (36,1%), siendo la media de horas dedicadas de 3,80 a la semana. Las actividades más practicadas son caminar, carrera y gimnasio.

Instrumentos. *Inventario NEO reducido de cinco factores (NEO-FFI)* de Costa y McCrae, que evalúa los principales factores de personalidad: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Amabilidad y Responsabilidad. *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)* de Spielberger et al., que permite obtener dos medidas independientes, *Inventario de Depresión de Beck (BDI)*, para evaluar los síntomas clínicos de melancolía y los pensamientos intrusivos presentes en la depresión. Cuestionario *ad hoc* para el registro de práctica de actividades físicas, enfermedades padecidas en los dos años anteriores, y padecimiento de enfermedades crónicas.

Análisis de datos. Descriptivos básicos, análisis de correlaciones (coeficiente de Pearson), prueba T de Student y análisis de varianza (ANOVA) para probar las diferencias entre grupos, considerando un nivel de significación estadística del 5% ($p \leq .05$). Se emplea SPSS para el tratamiento de los datos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se obtienen correlaciones estadísticamente significativas entre el número de enfermedades padecidas con Neuroticismo ($r=0,309$; $p=0,016$), Ansiedad Estado ($r=0,330$; $p=0,000$), Ansiedad Rasgo ($r=0,298$; $p=0,001$) y Depresión ($r=0,250$; $p=0,000$). Dividiendo la muestra según su práctica, en el grupo de mujeres inactivas esas correlaciones son aún mayores en Neuroticismo ($r=0,395$; $p=0,000$) Ansiedad Estado ($r=0,399$; $p=0,000$), Rasgo ($r=0,392$; $p=0,000$) y Depresión

($r=0,355$; $p=0,000$). Ninguna de ellas resulta estadísticamente significativa en el grupo de mujeres activas.

Si bien las mujeres sedentarias presentan medias más elevadas en ansiedad y depresión (Figura 1), no se encuentran diferencias respecto a las mujeres físicamente activas en ninguna de las escalas evaluadas, resultados contrarios a los planteados en múltiples estudios [1,2],

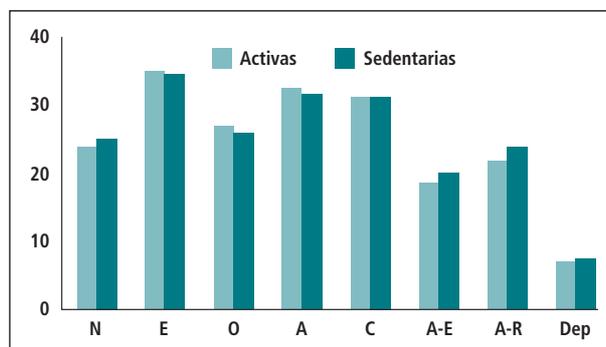


Figura 1. Promedios en las diferentes escalas. N= Neuroticismo; E= Extraversión; O= Apertura; A= Amabilidad; C= Responsabilidad; A-E= Ans-Estado; A-R= Ans-Rasgo; Dep= Depresión.

Según el padecimiento de enfermedades crónicas, se conforman cuatro grupos: enfermas crónicas que realizan actividad física o no, y no enfermas que practican actividades o no. Se localizan diferencias estadísticamente significativas entre grupos en varias escalas: Apertura ($p < 0,05$) (enfermas crónicas activas presentan promedios superiores al resto de grupos), Amabilidad ($p < 0,05$) (medias inferiores de crónicas sedentarias respecto a enfermas crónicas activas), Ansiedad Estado y Rasgo ($p < 0,05$) (las enfermas crónicas inactivas registran promedios superiores que el resto de grupos).

CONCLUSIONES

Neuroticismo, ansiedad y depresión mantienen cierto grado de asociación con el número de enfermedades padecidas, especialmente en mujeres sedentarias. En nuestra muestra no existen diferencias entre mujeres practicantes de actividad física y sedentarias, aunque sí en mujeres con enfermedades crónicas que no realizan actividad física alguna, presentando peores promedios.

Es precisa la práctica de una actividad física regular y adaptada a las características personales como forma esencial de lograr beneficios físicos y psicológicos y como vía para el desarrollo de una calidad de vida positiva.

REFERENCIAS

- Carless D, Douglas K. (2010). *Sport and Physical Activity for Mental Health*. Wiley-Blackwell, Chichester.
- Reid C. (2000). *The health benefits of physical activity for girls and women*. British Columbia Centre of Excellence for Women's Health, Vancouver.
- Hardman AE, Stensel DJ. (2009). *Physical Activity and Health*. Routledge, New York.

MOTIVACIÓN, ESTADO DE FLOW Y DEPENDENCIA DE LA DANZA

Sierra, A. C.¹, González-Cutre, D.¹, Muelas-Pérez, R.², Adsuar-Sala, J. C.³

1 Universidad Miguel Hernández de Elche

2 Escuela Profesional de Danza de Castilla y León (Burgos)

3 Universidad de Extremadura

dgonzalez-cutre@umh.es

INTRODUCCIÓN

Investigaciones previas apuntan que los bailarines pueden ser un colectivo propenso a experimentar dependencia de la práctica de la danza [1].

Sin embargo, no existen trabajos que analicen las variables predictoras de dicha dependencia con este colectivo. Por un lado, algunas investigaciones en centros de fitness señalan que el clima motivacional percibido en el monitor, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación pueden estar asociadas a la dependencia del ejercicio [2].

Por otro lado, el estado de flow se ha relacionado con la dependencia en surfers [3].

Tomando como punto de partida estos trabajos en otros ámbitos de la actividad física, el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre diferentes variables motivacionales, establecidas por la teoría de metas de logro y la teoría de la autodeterminación, el estado de flow y la dependencia de la danza en bailarines.

MÉTODO

En el estudio participaron 102 bailarines (76 chicas y 26 chicos), con edades comprendidas entre 12 y 25 años ($M = 16.58$, $DT = 8.5$), pertenecientes a un conservatorio profesional de danza de la Comunidad Autónoma de Madrid. Se administraron los siguientes cuestionarios, adaptados a la danza, en su versión española: 1. Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2); 2. Cuestionario del Clima Motivacional Iniciado por los Padres (PIMCQ-2); 3. Cuestionario del Clima Motivacional de los Iguales en el Deporte (Peer-MCYSQ); 4. Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES); 5. Escala de Motivación Deportiva (SMS); 6. Escala de Flow Disposicional (DFS-2); 7. Escala de Dependencia del Ejercicio (EDS-R). Se realizó un análisis de regresión lineal por pasos siguiendo la secuencia motivacional establecida por la teoría de la autodeterminación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados del análisis de regresión lineal en su último paso (Tabla 1) revelaron que la dependencia de la danza era predicha positivamente por el clima ego del padre ($\beta = .40$), la competencia percibida ($\beta = .30$) y la regulación introyectada ($\beta = .27$), con un 26% de varianza explicada. Estudios previos [2] en centros de fitness encontraron resultados similares con practicantes de ejercicio. Sin embargo, en el presente estudio el estado de flow no predijo la dependencia de la danza, a pesar de que trabajos previos [3] sugerían una posible asociación entre ambas variables.

CONCLUSIONES

La relación entre el clima ego del padre y la dependencia de la danza fue positiva, lo que puede ser debido a la excesiva presión que los padres aportan a sus hijos para que se conviertan en bailarines profesionales. Sin embargo, no se daba la misma situación con el clima ego de la madre. Otros factores asociados a la dependencia de la danza serían la percepción de unas buenas dotes para el baile y el sentimiento de culpabilidad por no practicar suficiente.

Tabla 1: Análisis de regresión lineal de la dependencia de la danza.

	B	ET B	â	t	R ² Aj.
Paso 4					.26**
Clima tarea profesor	.06	.17	.06	.37	
Clima ego profesor	-.18	.17	-.24	-1.05	
Clima tarea madre	.04	.10	.07	.42	
Clima ego madre	-.03	.18	-.03	-.20	
Clima tarea padre	-.03	.10	-.05	-.33	
Clima ego padre	.44	.19	.40*	2.40	
Clima tarea compañeros	-.07	.06	-.14	-1.14	
Clima ego compañeros	.10	.06	.18	1.71	
Autonomía	.12	.13	.12	.92	
Competencia	.29	.13	.30*	2.13	
Relación	.01	.18	.01	.08	
Intrínseca	.01	.08	.02	.15	
Integrada	.23	.15	.27	1.48	
Identificada	.18	.13	.18	1.30	
Introyectada	.16	.07	.27*	2.13	
Externa	-.09	.05	-.18	-1.66	
Desmotivación	.04	.06	.08	.63	
Flow	-.38	.26	-.29	-1.45	

Nota: ET = Error Típico; Aj. = Ajustado; *p < .05; **p < .01

REFERENCIAS

- Pierce EF, et al. Scores of exercise dependence among dancers. *Percept Mot Skills* 76, 531-535, 1993.
- González-Cutre D, Sicilia A. Motivation and exercise dependence: A study based on self-determination theory. *Res Q Exerc Sport* 83, 318-329, 2012.
- Partington S, et al. The dark side of flow: A qualitative study of dependence in big wave surfing. *Sport Psychol* 23, 170-185, 2009.

PROMOCIÓN DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN PRÁCTICANTES DE WELLNESS

Torregrosa, D., Belando, N., Alias, A., Moreno-Murcia, J. A.

Universidad Miguel Hernández de Elche
nbelando@umh.es

INTRODUCCIÓN

Siendo conscientes de que diversos estudios (Seager, 2012; Keyes, 2002) han constatado que un estado psico-social óptimo facilitaría la mejora del bienestar general de las personas, parece necesario seguir profundizando en el conocimiento de cuáles son las variables determinantes que podrían favorecer la aparición de una mayor satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable.

El objetivo de la presente investigación consistió en comprobar el poder de predicción del apoyo a la autonomía, el estilo controlador del técnico deportivo y los mediadores psicológicos sobre la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable.

MÉTODO

La muestra estuvo compuesta por 104 hombres practicantes de ejercicio físico no competitivo, con edades comprendidas entre los 18 y 70 años ($M = 28.38$, $DT = 11.66$) pertenecientes a seis centros españoles de wellness. Para la recogida de los datos los practicantes cumplieron las escalas validadas al contexto español: de *Controlling Coach Behavior Escala* (CCBS), la *Escala de Apoyo a la Autonomía en Contextos de Ejercicio* (PASSES), la *Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas en el Ejercicio* (PNSE) y la *escala de satisfacción con la vida* (ESDV-5). La administración del cuestionario se realizó en el hall de cada centro en presencia del investigador principal, quien informó de los objetivos del estudio y resolvió las dudas que pudieron surgir. Se aseguró la privacidad de los datos a los participantes.

ANÁLISIS DE DATOS

Se comprobó el poder predictivo del apoyo a la autonomía del técnico deportivo, el estilo controlador y los mediadores psicológicos sobre la satisfacción con la vida a través de un análisis de regresión lineal múltiple por pasos. El tratamiento de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 21.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el primer paso del análisis de regresión lineal el estilo controlador no explicó ningún porcentaje de la varianza. En el segundo paso, se introdujo el apoyo a la autonomía que predijo positivamente la satisfacción con la vida con un 23% de varianza explicada. En el tercer paso el estilo controlador predijo negativamente la satisfacción con la vida. Por su parte el apoyo a la autonomía del técnico deportivo y los mediadores psicológicos predijeron positivamente la satisfacción con la vida con un 37% de varianza explicada.

En concordancia con la teoría de la motivación autodeterminada, existe una relación positiva y significativa de la percepción de apoyo a la autonomía y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas con la satisfacción con la vida (percepción subjetiva de bienestar). Estudios publicados al

respecto (Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé, y Duda, 2012; Martín-Albo, Núñez, Domínguez, León, y Tomás, 2012) concluyen que la percepción del practicante de un estilo controlador predice una menor motivación intrínseca. Aunque en dichos estudios no se relaciona directamente con la satisfacción con la vida, los resultados que se hallaron en este estudio sugieren que, además de lo ya descrito por dichos autores, la percepción de un estilo controlador podría reducir la satisfacción con la vida.

Tabla 1. Análisis de Regresión Lineal de Predicción de la Satisfacción con la Vida a través del Estilo Controlador, Apoyo a la Autonomía del Técnico Deportivo y los Mediadores Psicológicos.

	B	SEB	b	DR ²
Primer paso	5.32	.27		-.00
Estilo controlador	-.06	.08	-.08	
Segundo paso	3.12	.46		.23**
Estilo controlador	-.09	.07	-.11	
Apoyo autonomía monitor	.50	.009	.49**	
Tercer paso	1.64	.52		.37**
Estilo controlador	-.14	.06	-.17*	
Apoyo autonomía monitor	.23	.10	.23*	
Mediadores psicológicos	.70	.15	.46**	

Nota: *p < .05; ** p < .01.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos, en coherencia con los estudios considerados, podrían contribuir como guía para la planificación de programas de entrenamiento bajo metodologías que fomenten la autonomía de los practicantes (tareas abiertas, fomento de la iniciativa, elección de actividades, etc.) ya que parecen relacionarse con una consecución de las necesidades psicológicas básicas, así como una mayor satisfacción con la vida.

REFERENCIAS

- Seager, M. (2012). Towards a public health psychology. *Journal of Public Mental Health*, 11(3), 153-156.
- Keyes, C. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health And Social Behavior*, 43(2), 207-222. 3.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Domínguez, E., León, J., Tomás, J. M., (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: a longitudinal study. *Journal of Sport Sciences*, 30(4), 337-347.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2012). Coaches interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: a longitudinal analysis. *Journal of Sport Science*, 30(15), 1619-1629.