

## El componente psicológico en la práctica de los deportes y las actividades físicas

- Buenas noches a todos. Bueno, en primer lugar, agradecer a UCES por la invitación porque con el nivel de los profesionales que hubo, en general, el psicólogo, el psicólogo del deporte en particular, no es muy invitado, digamos, a estos lugares interdisciplinarios, así que valoro mucho la invitación, ¿no?, porque obedece a una filosofía.

Mi exposición va a tener un inicio, un desarrollo, que es la filmina siguiente, y las conclusiones. El doctor Greco decía que él tenía la presión de, con todos los que lo antecedieron, la gente que estuvo antes que él, de tener que rendir como la Selección ayer contra Venezuela. Yo tengo la presión de Crespo de tener que hacer un gol porque sino Batistuta va a volver a ser titular, así que espero tener la tranquilidad de Crespo que tuvo ayer en el minuto 90 y definir como definió él. Bueno, partimos todos, hay cuestiones que yo deduzco que ustedes conocen, como la integración mente-cuerpo, ¿no?, antes se pensaba que la mente iba por un lado y el cuerpo por el otro, y ya hace un tiempo que se piensa en una integración mente-cuerpo. El doctor perfectamente podría haberse extendido en la parte psicológica pero, bueno, me la dejó a mí. Entonces, partimos del concepto de la unidad bio-psico-social.

Hay un chiste que grafica bien lo que dijo Daniel, el educador, el que habló antes, el filósofo, que es que, él habló de prevención y promoción de la salud, y nosotros como agentes de salud apuntamos a los dos roles. Hay un chiste que lo deben conocer: hay una madre muy preocupada porque su hijo adolescente lo único que dice es "truco, truco, truco". Entonces la madre pide un turno con un médico y lo lleva, y queda afuera. El médico le dice..., le pone el estetoscopio, "A ver, decime treinta y tres" "Truco, truco". Le hace otra pregunta, "truco, truco". Entonces, llama a la madre y le hace una derivación a..., le dice "A este chico lo tiene que ver un psicólogo". Lo lleva al psicólogo. El psicólogo le dice a la madre, "Por favor, espéreme acá". El psicólogo le dice: "Bueno, a ver, ¿cómo está compuesta tu familia?" "Truco". "Hablame de tu infancia" "Truco" Dice: "Bueno, haceme un dibujo de una persona bajo la lluvia" y dibuja la palabra "truco". Entonces el psicólogo dice "A éste lo sueno", y le dice "Quiero re-truco" "Quiero vale cuatro". Entonces sale el psicólogo desesperado buscando a la madre. "Y, ¿qué tiene doctor, qué tiene?" "Mire, no sé muy bien lo que tiene, pero el ancho de espada lo tiene seguro".

Entonces este chiste es un poco porque a nosotros se nos asocia por el lado de que hay que tener algo para ir al psicólogo, desde el ángulo clínico. Pero en deportología, podemos hacer muchas cosas desde el lado de la prevención. Y prevención significa educar, y anticiparse a algo, ¿no?. Bueno, esta famosa frase "Mens sana in corpore sano" no muchas veces se cumple. Yo acá desarrollé algunas definiciones que considero los elementos básicos para entender la influencia del componente psicológico en la actividad física y en el deporte. Si nos referimos a la OMS, que es la Organización Mundial de la Salud la definición que toma por salud es "el estado de completo bienestar mental, físico y social, y no la simple ausencia de enfermedad". En general, nuestro enfoque es el enfoque de sano-enfermo, que era lo que yo decía antes, y acá dice "estado de completo bienestar mental, físico y social". La actividad física la podemos definir como "el movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo". El doctor Greco habló de sedentarismo, hablamos de reposo, hablamos de quietud, y como bien definía Winicott, decía "Jugar es hacer -¿no?- es acción", y el deporte es movimiento, si bien después nos vamos a dirigir a la diferencia entre juego y deporte, que no siempre van de la mano. Bueno, acá están muchas definiciones: el estrés, la motivación, la autoconfianza, la ansiedad, no sé si alcanzan a verlas. No. Se las leo muy rápido:

Salud: "Estado de completo bienestar mental, físico y social y no la simple ausencia de enfermedad" (OMS )

Actividad física: Movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo.

Estrés: Respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes.

Motivación: La básica se refiere a la base estable que determina el compromiso del deportista con su actividad. La cotidiana se refiere al interés del deportista por la actividad en sí misma y su consiguiente gratificación , más allá de los logros deportivos.

Auto-confianza: La confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito o la expectativa realista respecto de lo que uno puede verdaderamente hacer, para conseguir un determinado objetivo.

Ansiedad: Sentimiento básico del ser humano que puede llegar a canalizarse o a potenciarse en el desarrollo del juego mismo.

Agresividad/agresión: La primera es necesaria para cualquier acción y se relaciona con la activación. La segunda es de la familia de la hostilidad y el fastidio y tiene como meta lastimar o destruir al ocasional rival.

Comportamiento sedentario: es la ausencia de actividad física habitual. Es perjudicial para las personas ya que favorece o agrava el riesgo de enfermedades diversas, contribuye a deteriorar el funcionamiento cotidiano e impide el mayor disfrute de las experiencias diarias.

Actividad física: Puede ser apropiada o inapropiada.

El **Estrés** es la respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes. Me pareció importante definirlo porque, en general, todos dicen estrés, estrés, estrés, pero no se sabe muy bien que es lo que es.

Motivación: hay dos tipos de motivación, la básica y la cotidiana, que es la que uno tiene que alimentar todos los días.. La cotidiana se refiere a diferentes deportistas por la actividad en sí misma y su consiguiente gratificación más allá de los logros deportivos. ¿No? Entonces tenemos..., es lo que se llama "metas de alto rendimiento" o "metas de perfeccionamiento". Hay dos tipos de metas. La meta es la base de la motivación, o sea, es lo que dirige la acción; no puede haber motivación si no se sabe hacia dónde uno se dirige. Bueno, la autoconfianza es la confianza que un deportista..., acá hay dos definiciones: una que tiene que ver con el plano del éxito, o el deporte de alta competencia o alto rendimiento y otra que tiene que ver más con lo que es hacer una actividad física o un deporte recreativo. La confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito o la expectativa realista respecto de lo que uno puede verdaderamente hacer para conseguir un determinado objetivo, ¿sí?. Loher, que es un psicólogo del deporte muy conocido en Estados Unidos que ha atendido entre otros a Agassi, a Sabatini, a un montón de tenistas, dice que es increíble que un sentimiento tan fundamental del hombre sea

tan decisivo en tenis, digamos, y en el deporte en general. Que, a veces, por la confianza entre el equipamiento físico, técnico y táctico, es la confianza lo que decide el resultado, a favor o en contra.

La ansiedad es sentimiento básico del ser humano que puede llegar a canalizarse, o a potenciarse en el desarrollo del juego mismo. Ojo con esto, porque nosotros creemos que jugar o hacer deporte recreativo o actividad física siempre es sinónimo de control de ansiedad, y a veces cómo la agresividad puede ser canal de potenciación de esa variable psicológica, de esa aptitud. Y la agresión, que es de la familia de la hostilidad y el fastidio y tiene como meta lastimar o destruir al ocasional rival.

El Comportamiento sedentario es la ausencia de actividad física habitual; es perjudicial para las personas, ya que favorece o agrava el riesgo de enfermedades diversas. Contribuye a deteriorar el funcionamiento cotidiano e impide el mayor disfrute de las experiencias diarias. Sin meternos en todos los riesgos físicos, que es más la parte médica o fisiológica, de incremento de enfermedades o de nacimiento de enfermedades. Y la actividad física, puede ser apropiada o inapropiada, no siempre es apropiada. Yo mientras tanto les pongo un ejemplo: estoy atendiendo a una pareja desde el ángulo clínico por dificultades de la pareja, pero en el material aparece que, bueno, el hombre es obeso, y la esposa tiene un problema en la rodilla. Entonces como parte del tratamiento yo les pregunto si no caminan, me dicen que no, es gente jubilada, de la tercera edad, entonces yo les propongo, trabajamos mucho el tema de que tomen conciencia de la importancia de la actividad física. Sin embargo no podían salir a caminar, siempre había una excusa: "lo dejamos para mañana", "llovía", "si salíamos de noche nos podían robar", siempre..., ¿vieron, como las dietas que se empiezan siempre el lunes?. Bueno, finalmente, se me ocurrió hacer la sesión semanal, cada 15 días caminando con ellos. O sea, hablamos de la misma manera que sentados pero en media hora, 40 minutos hacemos la actividad física sin que ellos se den cuenta. Y eso colaboró bastante, porque yo lo indiqué como parte del tratamiento, colaboró bastante para que ellos se enganchen positivamente con la actividad física y hoy en día ya están saliendo a caminar tres veces por semana. O sea, algo tan pequeño no es tan difícil de conseguir. Acá yo hice un cuadro para entender bien los componentes psicológicos.

Ustedes ven: "Efectos beneficiosos y perjudiciales del deporte a nivel psicológico. Deporte recreativo y deporte competitivo".

<b>DEPORTE RECREATIVO</b> <b>¡¡¡SENTIRSE MEJOR!!!</b>	<b>DEPORTE COMPETITIVO</b> <b>¡¡¡GANAR!!!!</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-EDUCA</li> <li>-ENSEÑA A SUPERARSE</li> <li>-AYUDA A HACER AMIGOS</li> <li>-ELEVA LA CALIDAD DE VIDA</li> <li>-ES ANTI-ESTRÉS</li> <li>-AYUDA A LIBERAR IMPULSOS AGRESIVOS</li> <li>-AYUDA A CONTROLAR LA ANSIEDAD</li> <li>-MANTIENE ALTA LA MOTIVACION</li> <li>-MANTIENE ALTA LA AUTO-ESTIMA</li> <li>-DISFRUTE Y PLACER LUDICO</li> <li>-ES UN BUEN DESTINO PARA EL OCIO</li> <li>-COLABORA EN EL DESARROLLO AFECTIVO, SOCIAL, INTELECTUAL Y MOTOR</li> <li>-EJE PUESTO EN EL DESEMPEÑO Y NO EN EL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-HAY UN ESTRES PROPIO DE LA COMPETENCIA</li> <li>-EL RESULTADO CONLLEVA PRESION</li> <li>-AL HABER MAYOR PRESION, SE ELEVA LA AGRESION</li> <li>-EN EL MISMO SENTIDO SE ELEVA LA ANSIEDAD</li> <li>-PUEDE MERMAR LA MOTIVACION</li> <li>-DISMINUYE LA AUTOESTIMA, FABRICANDO FRACASADOS</li> <li>-SE PUEDE CONVERTIR EN ADICCION</li> <li>-NO ES BUEN DESTINO PARA EL OCIO</li> <li>-SE APLASTA EL DISFRUTE</li> <li>-AUMENTA LA VULNERABILIDAD A LAS LESIONES</li> <li>-AUMENTA EL RIESGO DE ABANDONO</li> <li>-SE FOMENTA EL INDIVIDUALISMO</li> <li>-SE PIERDEN AMIGOS</li> <li>-GENERA PESIMISMO</li> </ul>

<p><b>RESULTADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-AYUDA A INTERIORIZAR REGLAS</li> <li>-COOPERACION Y SOCIALIZACION</li> <li>-GRATIFICACIONES</li> <li>-PUEDE ALIVIAR ESTADOS DE ANIMO ADVERSOS</li> <li>- BUSCA MANTENER EL ASPECTO FISICO</li> <li>POTENCIANDO EL OPTIMISMO Y EL AUTOCONCEPTO</li> <li>-PRODUCE UN EFECTO DISTRACTOR Y RELAJANTE DE LA COTIDIANEIDAD A NIVEL MENTAL</li> <li>-ALIVIA TENSIONES CORPORALES</li> </ul>	<p><b>-GENERA FRUSTRACIONES</b></p>
<p><b>Estos son los componentes psicológicos en función de los aciertos y errores en pos de una mejor calidad de vida , desde la psicología deportiva y clínica.</b></p>	

Efectos beneficiosos y perjudiciales del deporte a nivel psicológico

De este lado ustedes ven que dice "Sentirse mejor o sentirse bien", como la propaganda de Hepatalgina, y del otro lado dice "Ganar", como único objetivo ganar, por la eficacia del éxito, podríamos decir. Esto apunta a deporte recreativo más que a actividad física, ¿no?, pero hay cosas que podrían tomarse para la actividad física también. Y un poco la base la van a encontrar en lo que es el deporte escolar, ¿y por qué tomé muchas cosas del deporte escolar?, porque ahí es donde va a estar la base del futuro ser humano. Se incorpora como decía el doctor Calvi, la diferencia muchas veces no está en una cuestión económica sino en una cuestión de educación. Entonces si nosotros desde la edad de la niñez y desde la adolescencia sabemos inculcar el hábito de la importancia de la actividad física o del deporte, ya después es muy difícil sacárselo, si bien uno lo puede ir perdiendo y después les voy a contar una anécdota personal. Bueno, entonces dice: "Educa, enseña a superarse". Superarse, ¿no?, autosuperación, hace hacer amigos. En general, la gente está muy sola, hay poca gente que escucha a otra gente, y la coca cola después del deporte suele ser un espacio muy creativo, y muy importante para el que practica deporte o actividad física. La actividad física también puede hacerse individualmente . Salir a correr se puede solo, andar en bicicleta se puede solo, no es que esté mal, pero digo, el deporte interpersonal tiene mayores beneficios. Eleva la calidad de vida, es anti-estrés, bien utilizado, ¿no?, como decía el doctor, ayuda a liberar impulsos agresivos, ayuda a controlar la ansiedad, mantiene alta la motivación, mantiene alta la autoestima. Hay una gran calidad de disfrute y de placer lúdico, es un buen destino para el ocio.

Ustedes saben que muchos jóvenes terminan en la calle y muchas veces se empieza con el alcohol y se puede terminar en la droga porque el aburrimiento es causa de estrés, entonces mucha gente tiene tanto tiempo libre que no sabe que hacer, y puede probar por curiosidad, "A ver, ¿de qué se trata esto?", colabora en el desarrollo afectivo, social, intelectual y motor. Tiene el eje puesto en el desempeño y no en el resultado. Esto es muy importante. Nosotros vivimos en una sociedad de éxito donde todo el tiempo se nos evalúa y todo el tiempo tenemos que rendir en función de alguien que nos está mirando, en función de un resultado. Debemos mostrar resultados en el trabajo, en todos los ámbitos en los que circulamos. Ayuda a interiorizar reglas, como por ejemplo la cooperación y la socialización, ofrece gratificaciones, puede aliviar estados de ánimo adversos, busca mantener el aspecto físico potenciando el optimismo y el autoconcepto, produce un efecto distractor y relajante de la cotideaneidad a nivel mental -esto es lo que se llama un efecto terapéutico- y alivia tensiones corporales. Esto es lo que estaría del lado de la actividad física y del deporte recreativo de sentirse mejor.

Ahora si lo ponemos sólo del lado del eje de ganar, que lo podemos basar en el alto rendimiento, en la alta competencia y en algunos casos en deportes de amigos que no está contemplada esta filosofía sino que se pasa de rosca y tiene más que ver con ganar o ganar, hay un estrés propio de la competencia, inherente a la competencia. El resultado mismo conlleva una presión o sea el resultado trae aparejado una presión, al haber mayor presión se eleva la agresión en la búsqueda de la misma, en el mismo sentido se eleva la ansiedad, puede mermar la motivación, disminuye la autoestima fabricando fracasados y esto en edad escolar..., y a mayor edad también. Es una sociedad que en general fabrica fracasados desde este discurso. Una vez Marcelo Araujo, cuando Brasil salió subcampeón en el Mundial '98 dijo "Brasil no es subcampeón es el primero de los perdedores"; ese es el discurso digamos de la eficacia, ¿no?.

Se puede convertir en adicción, el deporte a ese nivel, se puede convertir en una adicción o se puede recurrir al "ayudín" que yo le digo, a la adicción, a la pastillita salvadora porque vos vas a rendir más (eso se ve mucho en deportes individuales más que de equipo); no es un buen destino para el ocio, se aplasta el disfrute, aumenta la vulnerabilidad de las lesiones al disminuir el sentimiento de la autoconfianza, aumenta el riesgo de abandono, se fomenta el individualismo, el abandono es muy notorio como los niños abandonan muchos deportes, se dice que cuanto más temprano se inicia y no hay buenos educadores más temprano se deja el deporte, se pierden amigos, en vez de ganárselos se los pierde, se genera pesimismo y frustraciones. Bueno y la última, esta es muy cortita.

Yo ahora estoy tratando de volver a jugar en el equipo del secundario, y quiero ser titular después de mucho tiempo de jugar papi-fútbol, esto es césped, y entonces estoy tratando de correr en la semana por lo menos dos veces; ustedes no saben lo que me costó recuperar el hábito, no mirar el reloj, recurrí a todo y teniendo conocimientos igual, ponía el reloj así, trataba de cambiar el circuito, se me rompió justo la radio-auricular (que puede ser también un buen elemento cuando uno se aburre de hacer footing) y es eso, es que uno va perdiendo el hábito, porque uno después se encarga de trabajar nada más y, bueno, va perdiendo estas cosas que uno no debería perder nunca ¿no?. y ahora mi motivación es volver a ser titular en ese campeonato de mi excolegio. Ese es mi desafío personal.

## Conclusiones

1. El ser humano es competitivo por cultura y el deporte es competencia. O sea esto no lo podemos negar, como también el ser humano es agresivo por estructura, después estará quien autocontrola la agresión y quien no, pero por estructura es agresivo.
2. Es misión y función de los educadores, dirigentes y padres transmitir a los niños y jóvenes, futuros adultos el hábito de disfrutar y pasarla bien haciendo deporte y no ser causa de abandono del mismo. Muchas veces los padres o los educadores, con las mejores intenciones son fuente del fracaso, del estrés y del abandono del deporte de sus hijos.
3. Es función de los mismos responsables transmitir mensajes de solidaridad y cooperación para deportes de equipo, transmitiendo valores distintos a nuestra cultura individualista y del sálvese quien pueda, ¿sí? Porque hay que decir que vivimos en una cultura así.
4. Es función de los médicos, cardiólogos, nutricionistas, psicólogos, etc. incorporar el ejercicio físico adecuado como parte del tratamiento de los pacientes.
5. En tiempos de Internet y **www.com** y le podríamos agregar de celulares, etc. es fundamental que todos tomemos conciencia de la importancia del ejercicio físico para sentirnos bien, despegando un poco la cola de la silla y la vista de la computadora dirigiéndola al sol.

Y por último, tener en cuenta que terapia psicológica no necesitan todos, por ahí muchos psicólogos clínicos no están de acuerdo conmigo en esto y dicen todos tienen que hacer terapia; yo creo que tiene que haber una angustia o un desajuste psicológico importante, mental o emocional, para recurrir a una ayuda clínica, pero realizar un ejercicio físico, como puede ser caminar, correr, andar en bicicleta, o hacer deporte, si necesitan todos, consolidándolo como hábito, ¿para qué?, sencillamente para elevar la calidad de vida.