



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA

ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN ESTUDIANTES
DE PRIMER SEMESTRE DE PREPARATORIA No. 1 DE LA UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO.

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
GUTIÉRREZ MENESES EDGAR HUGO

ASESOR: MTRO. EN PSIC. SERGIO SANTAMARÍA SUÁREZ

PACHUCA, HGO.

2007.

RECONOCIMIENTO

Al Mtro. En Psic. Sergio Santamaría Suárez por compartirme su conocimiento y por entregar en cada momento de convivencia una enseñanza para entender el camino de la vida,
O por lo menos para tratar de entenderlo.....

A toda aquella persona, que el deporte signifique más que un simple juego donde se compite, y que no comparta la idea de catalogarlo como lo más importante de lo menos importante, sino simplemente para todo aquel que encuentra en el deporte un modo de vida.

A todo psicólogo que encuentra en el deporte su campo de estudio, y que día a día, se esfuerza con desarrollar investigaciones que demuestren la importancia de esta área tanto a la psicología como a las ciencias del deporte.

AGRADECIMIENTO

A mi alma mater, la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y al Área Académica de Psicología por integrar mi formación profesional como psicólogo, así mismo al Instituto de Ciencias de la Salud I.C.S.A por su apoyo en la realización de actividades deportivas que me permitió desarrollar mis cualidades y complementar mi formación.

Al Dr. Radames Gaxiola por su interés en el desarrollo de la psicología del deporte en la U,A,E,H, así como su completo apoyo para la realización de este trabajo.

A la escuela preparatoria No.1 de la U.A.E.H. por su colaboración para la aplicación del cuestionario.

A la sociedad de alumnos del I.C.S.A. en la cual pertenezco como secretario de deportes y de misma forma a las selecciones deportivas que en varias ocasiones representamos dignamente al I.C.S.A. como campeones en la copa Mario Vázquez Raña,

Al heroico cuerpo académico encabezado por el Negro (mi papa) y secundado por el Vikara, Georg Ecoabar (el jefe de la casa), Barranco y Sam, a todos ellos gracias por su amistad, tolerancia, comprensión, regaños, compañía, apoyo, consejos, etc.etc.

Al equipo de básquetbol Osos de Psicología, por que ahora somos una leyenda urbana de la carrera.(solo nosotros sabemos que realmente existimos).

A la escuela preparatoria "Hermenegildo Galeana" por permitirme conocer el otro lado de la educación (y ahora entender a mis profesores y sufrir como docente).

A mis alumnos por motivarme a ser cada día mejor y apoyarme en cada proyecto que realizo.

A Carla por que en los últimos momentos de la elaboración de mi tesis me motivo para continuar con los proyectos de mi vida. TQM

Por ultimo, y de manera principal, mi más completo agradecimiento a mi familia, mi mamá Leticia, mi mamá Goyita, mi papá Alfonso, mis tios Tita y Alf y a mi padrino Carlos; por que en ellos están las raíces de este roble, que comienza a crecer.

DEDICATORIA

A mi Madre Leticia Meneses Ortiz:

“Por darme el don de la vida, y frente a cualquier obstáculo luchar por un sueño que con esto se vuelve realidad.”

A las familias Ortiz, Gutiérrez y Meneses:

“Por que mis ancestros no me pesan, mas bien me identifican.”

CONTENIDO

Epígrafe
Resumen
Introducción
Planteamiento del problema
Objetivos

Marco Teórico

Capítulo 1.-Aspectos generales de la actividad física

- 1.1 Definición de actividad física.
- 1.2 Actividad física y salud.
- 1.3 Actividad física y salud mental.
- 1.4 Recomendación para la práctica de actividad física.

Capítulo 2.- Aspectos generales del deporte

- 2.1 Orígenes del deporte
- 2.2 Definición del deporte
- 2.3 Clasificación del deporte
- 2.4 La competencia en el deporte
 - 2.4.1. Su origen desde temprana edad
 - 2.4.2 El placer de triunfar
 - 2.4.3. Competencia y autoestima
 - 2.4.4 Por qué se da la competencia
- 2.5 La ética en el deporte
 - 2.5.1 El contrincante, un obstáculo a vencer
- 2.6. Deporte y salud
 - 2.6.1 El deporte saludable
 - 2.6.2. El equipo profesional
 - 2.6.3. Integración del deporte a la vida cotidiana
- 2.7 El deporte y su impacto en la televisión
- 2.8 En busca de una cultura deportiva en México
- 2.9 La actividad física y el deporte en el sector educativo

Capítulo 3.- La actitud

3.1 Concepto de actitud

3.2 Corrientes y modelos teóricos de las actitudes

3.3 Características y clasificación de las actitudes

3.4 Estudios sobre actitud hacia la actividad física y el deporte.

Capítulo 4.- Psicología del deporte

4.1 Desarrollo histórico

4.2 Definiciones de la psicología del deporte

4.3 Fundamentos del servicio psicológico deportivo

4.4 El rol del psicólogo del deporte en la prevención y la formación Integral Biopsicosocial.

4.5 La psicología del deporte en México

Capitulo 5.- Marco contextual

Capitulo 6.- Metodología

6.1 Tipo de estudio

6.2 Diseño de estudio

6.3 Hipótesis

6.4 Variables

6.5 Población

6.6 Instrumento

6.7 Procedimiento

6.8 Tratamiento de datos

Capítulo 7.- Resultados

Capítulo 8.- Conclusiones

Bibliografía

Anexos.

EPÍGRAFE

“MENTE SANA, EN CUERPO SANO”

Platón.

RESUMEN

El presente trabajo se realizó en la escuela preparatoria No. 1 de la U.A.E.H. con alumnos del primer semestre turno matutino y vespertino, se determinó la actitud de los sujetos ante la actividad física y el deporte, así mismo los factores que determinan tal actitud, se aplicó la Escala de Actitudes Hacia la Actividad Física y el Deporte; instrumento prediseñado por Dosil en España y que evalúa 4 áreas o factores, las cuales son: 1) Importancia percibida, 2) Sociedad, 3) Información, 4) Actividad practica, el formato de escala esta compuesta por 43 ítems, con 7 alternativas de respuesta (escala Likert) que va desde la respuesta totalmente desacuerdo correspondiendo el numero 1 y a la de totalmente deacuerdo con el numero 7.

Se contextualizan los términos actividad física, deporte, actitud y se delimita lo que es la psicología del deporte, la metodología es de tipo cuantitativa constituyendo un estudio de tipo exploratorio y descriptivo, los resultados son extensos y se presentan por ítem y por categoría, la conclusión principal es que la actitud es positiva es base a la influencia de la sociedad, misma que considera que la actividad física y el deporte benefician la imagen corporal, la condición física y la salud en general.

Palabras clave: actividad física, deporte, actitud, psicología del deporte.

INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física y deportiva constituye uno de los fenómenos culturales más representativos en la actualidad, su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que se puede contemplar en diferentes facetas tal es como la formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación.

La práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas, convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de bien estar, la cantidad y variedad de posibilidad para la realización de alguna actividad física y deportiva, contribuye al crecimiento de adeptos a su práctica y a su vez conlleva al incremento de profesionales dedicados a su enseñanza y a la búsqueda de la obtener un mejor rendimiento.

Dicho crecimiento está íntimamente ligado con el deporte a nivel de espectáculo o ambiente profesional el cual es una fuente de entretenimiento y se apoya principalmente de los medios masivos de comunicación.

Debido a múltiples razones la actividad física y el deporte se ha convertido en un aspecto digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas y psicológicas.

En este trabajo y desde el enfoque de la psicología, se presenta un estudio que determina la actitud hacia la actividad física y el deporte que presentan los alumnos del primer semestre en la escuela preparatoria No. 1 de la U.A.E.H, para lo cual fue aplicada la Escala de Actitudes Hacia la Actividad Física y el Deporte; instrumento prediseñado en España por Dosil en el 2002 y que evalúa 4 áreas o factores las cuales son: 1) Importancia percibida, 2) Sociedad, 3) Información, 4) Actividad práctica, constituido por un formato de escala compuesta por 43 ítems, con 7 alternativas de respuesta (tipo escala Likert) que va desde la respuesta totalmente desacuerdo correspondiendo el número 1 y a la de totalmente de acuerdo con el número 7.

El trabajo muestra en la primera parte, el marco teórico, en el Capítulo 1 se define el concepto de actividad física, posteriormente se menciona la importancia que tiene la actividad física en el aspecto de la salud en el sujeto y de manera específica de su salud mental por último se citan algunas recomendaciones para la práctica de actividad física.

El Capítulo 2, se enfoca en aspectos generales del deporte, que permiten obtener un amplio panorama deportivo, en el cual se comienza por indagar los orígenes del deporte, se define, clasifica y se presentan posteriormente aspectos como, la competencia, el inicio de su práctica, el valor del triunfo, su influencia en la autoestima, la ética, el papel del contrincante así mismo se da una perspectiva del impacto del deporte en aspectos de salud y como una actividad benéfica que debe estar integrada a nuestra vida cotidiana por último se cierra el capítulo mencionando el impacto del deporte en los medios de comunicación, en específico el de la televisión, se establecen las medidas que se utilizan en México en búsqueda de establecer una cultura deportiva y finalmente el vínculo de la actividad física y el deporte con el sector educativo en el país.

En el Capítulo 3, se presenta el Concepto de actitud, posteriormente se muestran las diferentes corrientes y modelos teóricos que se enfocan en el concepto de actitud; así mismo se abordan las características y clasificación de las actitudes y en parte final de este capítulo se retoman los estudios realizados sobre actitud hacia la actividad física y el deporte.

En el Capítulo 4, se presenta la Psicología del deporte en la cual se describe su desarrollo histórico y algunas de sus definiciones, por otro lado se presentan los fundamentos del servicio psicológico deportivo, el rol que el psicólogo del deporte toma en la prevención y en la formación integral de los aspectos biopsicosociales.

En la segunda parte del trabajo se presenta el Marco contextual, la tercera parte presenta los aspectos metodológicos que fueron considerados para la realización de la investigación y finalmente se muestran los resultados y la interpretación de los mismos, es decir las conclusiones a manera de discusión, reflexión y sugerencia.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, son cada vez más los ámbitos donde la psicología interviene, ya que gracias a continuas investigaciones y óptimos resultados, se ha logrado incrementar el campo de intervención de la psicología y crear nuevas ramas y especialidades, que permiten dar una mayor atención a los problemas que se presentan en la vida del hombre y sus actividades. (Buceta, 1998).

Tal es el caso de la psicología del deporte que durante los últimos años se ha establecido dentro de las principales corrientes de las ciencias dedicadas al estudio de la actividad física y deportiva; sin embargo su desarrollo no ha sido tan apropiado como en el caso de otras especialidades de la psicología, debido a que en sus orígenes difícilmente se lograron demostrar cambios en los medios donde intervenía, por tal motivo los investigadores de la rama se dieron cuenta que para lograr credibilidad en su trabajo tendrían que abandonar sus laboratorios y abordar al deporte desde su propio medio que son las canchas, gimnasios y lugares de entrenamiento interviniendo directamente con el participante de la actividad y no sólo observarlo para crear criterios de su ambiente; con esto los resultados mejoraron de tal manera que hoy en día el papel del psicólogo del deporte es fundamental dentro de los proyectos deportivos en los países de primer mundo. (Buceta, 1998).

Por otro lado, ya en el campo específico de la psicología del deporte, uno de los aspectos, que en los últimos años ha sido abordado con interés para ser analizado, es el de la actitud hacia la actividad física y el deporte, sin embargo, México en comparación con Alemania, España o Estados Unidos, es un país en el cual la psicología del deporte se encuentra en los inicios, por lo cual se considera necesario y relevante realizar investigaciones que si bien tomen como marco teórico los estudios realizados en dichos países, el campo de estudio y el desarrollo de la investigación se lleva a cabo tomando en cuenta las características particulares de la sociedad mexicana.

El planteamiento del problema es explorar y describir la actitud que presentan los estudiantes del primer semestre de la escuela preparatoria No1. de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo hacia la actividad física y el deporte.

Se busca detectar los factores que influyen para que dicha actitud sea positiva, y retomar los resultados para la creación de programas que fomenten la práctica de actividades físicas y deportivas, con datos de población Hidalguense.

OBJETIVOS DEL TEMA

Objetivo general; conocer cuál es la actitud hacia la actividad física y el deporte de estudiantes de la preparatoria numero uno, de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Objetivos específicos:

- a) Delimitar los conceptos de actividad física, deporte, actitud y psicología del deporte.
- b) Explorar la importancia percibida, la sociedad, la Información, la actividad práctica, y su relación con la actividad física y el deporte.
- c) Describir la importancia percibida, la sociedad, la Información, la actividad práctica, y su relación con la actividad física y el deporte.
- d) Analizar y reflexionar sobre cómo se forma la actitud hacia la actividad física y el deporte.

CAPÍTULO 1.-ASPECTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En este capítulo se describen y delimitan los conceptos básicos que permiten comprender los aspectos generales de la actividad física.

1.1 Definición de Actividad Física.

La Actividad Física generalmente se entiende como el movimiento del cuerpo, sin embargo, tal concepto no contribuye para dejar en claro, cuál es el fin de esta práctica y resulta limitado, así que para contar con una idea más amplia de lo que implica la actividad física, en este trabajo se definirá el movimiento humano intencional, como unidad existencial que busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Girginov, 1990).

Por otro lado, Devís (2000) agrupa las definiciones, de los términos que regularmente se utilizan para referirse a las personas físicamente activas:

Actividad física: Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir de compras, trabajar, etc.

El ejercicio físico es un movimiento corporal planificado, estructurado y repetido, realizado para mantener o mejorar uno o más componentes del buen estado físico. Entendiendo el buen estado físico como el conjunto de atributos o cualidades que tienen o adquieren las personas al mejorar su rendimiento físico.

Forma física: Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

Deporte: Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

Por tanto, la actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse, la mejor actividad física son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos. (Devís, 2000).

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades. Esto es más perceptible en los deportes de competición, como las carreras de fondo o el levantamiento de pesas, donde los mejores participantes suelen ser los que tienen un cuerpo genéticamente superior, es decir que está en condiciones óptimas, sin un entrenamiento excesivo. Aún así, es importante recordar que las pruebas de las que se dispone hasta la fecha demuestran que lo que puede ayudar para gozar de una buena salud (más que ningún componente hereditario de buena forma) es realizar con regularidad actividades físicas. Esto significa que todos, pueden beneficiarse al aumentar la actividad física. (Devís 2000).

1.2 Actividad Física y Salud.

En la lucha por el control del peso y la buena salud general, se da importancia al tipo y cantidad de alimentos y bebidas que se consumen. Se ha prestado menos atención a la cantidad de energía gastada por el humano al ser físicamente activo. Pero ambos aspectos están estrechamente ligados. A diferencia de la época primitiva, en la actualidad, ya no es necesario emplear demasiada cantidad de energía para encontrar alimentos. Debido a los avances tecnológicos, al transporte motorizado, la automatización y la maquinaria que ahorra trabajo, la mayoría de la gente tiene menos oportunidades de gastar energía. Estudios muestran que el 70% de la

población en los países occidentales no es lo suficientemente activa como para poder gozar de una buena salud y mantener el peso. (Sánchez, 1996).

La OMS (Organización Mundial de la Salud), tras su constitución el 7 de abril de 1948, define la salud como: El estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad. Esta definición parece clara, pero no es fácil de entender de una manera uniforme ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de salud dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, todo lo cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano, si bien se considera como salud al conjunto de factores que proporcionan un bienestar físico y mental no se debe olvidar el factor social, por lo que se debe decir que el concepto de salud es un concepto dinámico y cambiante, cuyo contenido varía en función de las condiciones históricas, culturales y sociales de la comunidad que lo formula y/o que lo acepta. Por tanto se deberá considerar a la salud como un estado armónico entre lo que constituye el ser humano en sus diversos aspectos, físico, psíquico y social y su entorno ambiental, variable según las circunstancias y, por tanto, en equilibrio dinámico inestable y que requiere de una educación sanitaria para que no se altere el equilibrio. (Sánchez, 1996).

Una de las motivaciones actuales para la realización de actividad física es la búsqueda de ese estado de bienestar que según el concepto individual de salud permite mejorar cada uno de los aspectos incluidos en la definición de la OMS y que lleva hacia una búsqueda de mejor calidad de vida. La actividad física va a proporcionar esa deseada calidad de vida ya que mejorando la forma física se incrementa el sentimiento de fuerza y seguridad ante los retos de la vida diaria, pero además disminuye el riesgo de padecer enfermedades y mejora la evolución de muchas de ellas. (Sánchez, 1996).

Durante la actividad física y el ejercicio se liberan endorfinas que van a ayudar a reducir la ansiedad y las molestias físicas elevando el umbral del dolor y produciendo una sensación de euforia que previene y mejora condiciones depresivas. (Ceballos, 2000).

Por otro lado, la actividad física va a favorecer la relación entre personas propiciando un ambiente distendido, a la vez que facilita la integración social siendo utilizado la actividad física y el deporte como factor de captación e integrador social en poblaciones marginales. (Sánchez, 1996).

Sin duda, aunque como se ha mencionado la actividad física y el ejercicio actúa sobre las tres premisas requeridas por la OMS, cuando se hace referencia a actividad física y salud no se tiene en cuenta más que el factor físico y por tanto se entiende a la actividad física como factor preventivo, patógeno o terapéutico y tan sólo se aborda el aspecto de ausencia de enfermedad; otro punto a tener en cuenta al referirse sobre actividad física y salud es que se dirige a la población general y no al deportista de alto nivel. El concepto de actividad física conlleva un beneficio para la salud física del practicante así lo demuestran estudios con una relación entre la actividad física y la esperanza de vida de forma que las sociedades más activas suelen vivir más que las inactivas. (Sánchez, 1996).

Por el contrario, el deporte de alto nivel, conlleva el someter al cuerpo a solicitaciones por encima de los niveles fisiológicos, lo que implica un riesgo de provocar efectos perjudiciales pero practicándolo de una forma adecuada tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y la mejora de la salud mental. (Sánchez, 1996).

1.3 Actividad Física y Salud Mental

Considerando que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene importancia preventiva para el desarrollo armónico de la estructura corporal del sujeto durante su ciclo vital, así mismo, para el mantenimiento de su estado de salud. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo. (Ceballos, 2000).

Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero también existe una postura que comprende la interconexión somatopsíquica, pero se advierte con limitación teórica –metodológica se enfoca el campo de estudio a los aspectos psicológicos de la salud. (Devís, 2000).

La forma de explicar esta relación varía, dependiendo del enfoque: Se explica como mecanismo fisiológico, o neurofisiológico en términos de liberación de hormonas y neurotransmisores, que repercuten en el mejoramiento psicológico; o como proceso psicológico, en el que se considera una forma de relajación, diversión, evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables y que incluye sensaciones de autosuficiencia, control y competencia. (Sánchez, 1996).

Partiendo de estos elementos básicos de la Salud Mental Positiva, se han encontrado diversos estudios y resultados empíricos que apoyan la relación entre la actividad física y la salud psicológica, aunque se les ha criticado por la falta de consistencia metodológica y por la carencia de estudios longitudinales. (Sánchez, 1996).

Algunos autores relacionan la práctica sistemática del ejercicio físico con una sensación acentuada de control sobre sí mismo y de las funciones corporales, lo que genera una mejor percepción del estado general de bienestar. Así mismo la motivación debe incluirse como un elemento básico para comprobar el efecto del ejercicio físico en la salud psicológica del deportista, definido por el tipo de satisfacción logrado tales como, la condición física, la competencia, o sensación de bienestar. (Sánchez, 1996).

En diversos estudios se considera que el ejercicio distrae o aleja la atención del individuo de ansiedades de origen cognitivo, liberándole de las mismas (Garnier y Waysfeld, 1995), además se produce cierta sensación de mejorar el afrontamiento del estrés (Sánchez, 1996), la sensación de bienestar

corporal, y su consecuente mejoramiento de la autopercepción del cuerpo y la autoestima, al grado de que en el caso de los adultos mayores se perciben más jóvenes, lo cual conlleva un aumento en la capacidad de sentir un placer lúdico, así como mayor integración social. (Garnier y Waysfeld, 1995) (Becker, 1999).

Por otro lado, se debe enfatizar en la infancia y la adolescencia como los períodos más importantes de la vida para adquirir hábitos de vida y comportamientos. Para lograr lo anterior, se habla de 3 factores importantes de los hábitos deportivos: 1) Hábitos deportivos de los padres -sobre todo de la madre; 2) Importancia de la Educación Física en la escuela en la que esté inscrito y 3) el interés que despierte su profesor; la motivación del joven en el ejercicio físico por ejemplo diversión o convivencia. (Casimiro, 2000).

De misma forma el fortalecimiento moral del niño, como el coraje encaminado y la decisión para obtener éxitos, resolución de problemas, la honradez y el buen humor, así como el seguimiento de normas y reglas de conducta ante el juego y el deporte. De aquí se desprenden otros beneficios como la formación del carácter, el rendimiento académico y el logro social, así como la movilidad y la promoción social. (Sánchez, 1996).

Es por estas razones, históricamente se ha retomado el deporte en la educación Física, para enaltecer virtudes educativas- socializadoras tales como el afán de superación de metas y lucha ante el esfuerzo, la capacidad de cooperar y trabajar en equipo, fomentar valores y actitudes, maduración personal y de grupo, participación, empatía, etc. (Sánchez, 1996).

En el caso de los adolescentes, su situación es distinta: el equilibrio emocional infantil por la protección familiar quedó atrás y comienzan conflictos internos y negativos como la rebeldía, el aislamiento, la búsqueda de identidad, entre otros. El adolescente valora en esta situación si la actividad física compensa tales sentimientos. Posteriormente, el joven al entrar al período adulto necesita integrarse con su entorno, por lo que ésta es una fase adecuada para promover las actividades deportivas en grupo. (Casimiro, 2000).

La actividad física debe entenderse como movimiento humano intencional, y como tal, es indivisible en los aspectos físicos, psicológicos, y sociales. Hablar de salud mental remite a una delimitación meramente teórica de la salud, misma que está unida en forma integral a las dimensiones no sólo psíquicas, sino también biológicas, físicas, sociales, económicas, políticas, culturales, además hablar de salud mental nos debe remitir al proceso de salud -enfermedad para establecer el sentido positivo de la salud mental, y no reducirlo a un sentido solamente negativo, aunque ambos estén indisolublemente unidos en un continuo. (Casimiro, 2000).

La relación entre actividad física y salud mental es positiva, en tanto la práctica de actividad física sea constante y sin excesos, entre los beneficios psicológicos destaca el mejoramiento de la percepción del estado general de bienestar, aplicado a todas las edades (niños, adolescentes y adultos) y sexos (hombre y mujeres), aunque con sus diversas particularidades y especificidades. (Sánchez, 1996).

1.4 Recomendación Para La Práctica De Actividad Física

Durante muchos años, los educadores físicos adoptaron métodos de entrenamiento para mejorar la salud cardiovascular, que consistían en ejercicios enérgicos en los que se trabajaba con grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos seguidos, con una gran intensidad (equivalente a un 60-80% del ritmo cardíaco máximo). Desgraciadamente, se observó que este nivel de ejercicio era demasiado intenso para la mayoría de la gente, que continuó siendo inactiva. (Girginov, 1990).

Las recomendaciones más recientes en Estados Unidos y el Reino Unido es que se realicen actividades físicas con niveles moderados de intensidad. Se piensa que es mucho más fácil que un mayor porcentaje de la población realice actividades físicas moderadas, como caminar a paso ligero, ya que este tipo de ejercicios se pueden incorporar más fácilmente a las rutinas diarias y exigen menos esfuerzo físico. Caminar a paso ligero durante 20 minutos al día puede suponer una diferencia de 5kgs al año y contribuir a una

mejor salud cardiovascular, además de aportar otros beneficios físicos y mentales. Actualmente, las recomendaciones insisten en que se camine a paso ligero durante treinta minutos todos o casi todos los días de la semana. Está demostrado que la misma cantidad de ejercicio dividida en dos o tres espacios más cortos de tiempo pueden ser casi igual de efectivos y más fáciles de sobrellevar si se realiza diariamente. (Girginov, 1990).

Los diferentes tipos e intensidades de actividad física contribuirán a mejorar aspectos diferentes de la salud y la forma física. Por ejemplo, aunque un ligero paseo a la hora de la comida no es lo suficientemente intenso como para mejorar la salud circulatoria, puede servir para hacer una saludable pausa en el trabajo, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, además de contribuir también a controlar el peso. Para las personas a las que no les gusta el ejercicio planificado o se sienten incapaces de hacerlo, también puede resultar muy útil reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver la televisión. Simplemente estar de pie durante una hora al día, en vez de sentado viendo la televisión, supondría un gasto equivalente a 1 ó 2 kgs. de grasa al año. Para que todas las zonas del cuerpo se beneficien al máximo, es necesario realizar también diversos ejercicios específicos de fortalecimiento y estiramientos. Esto es especialmente importante en la gente mayor. La recomendación de que se realicen ejercicios moderados no invalida el hecho de que las actividades más intensas sean más beneficiosas, especialmente porque mejoran la salud del corazón y el metabolismo de la glucosa. Pero, la mayor parte de la gente necesitaría varios meses para llegar a soportar estos niveles. (Girginov, 1990).

Las recomendaciones de actividades que propone el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos son:

Movilizar grandes grupos musculares

Ser más que una carga habitual

Requerir un consumo mínimo total de 700 Kcal./ semana

Realizarse con regularidad y si es posible diariamente.

En la práctica, un ejercicio rítmico continuado, como andar a paso ligero durante 20-30 minutos al día, sería suficiente para cumplir estos requisitos en la mayoría de los adultos.

Para conseguir beneficios máximos para la salud, las actividades deberían:

Incluir periodos de actividad intensa

Incluir diversas actividades

Ejercitar la mayor parte de los músculos del cuerpo, incluido el tronco y la parte superior del cuerpo.

De acuerdo a lo revisado; la actividad física repercute en la salud y es predisponente de la práctica deportiva. Uno de los factores sociales importantes en la instauración de los hábitos de actividad física y el deporte es el educador físico, así mismo la familia principalmente la madre, juntos dan forma a la actitud hacia el deporte tema que se retoma en el capítulo 3.

CAPÍTULO 2. ASPECTOS GENERALES DEL DEPORTE

2.1 Orígenes del Deporte.

Sin ninguna duda casi todos los pueblos del mundo tienen determinados tipos de deporte; así mismo, los miembros de estos pueblos durante los períodos de su infancia y la juventud tienen juegos particulares. Tanto estos juegos como sus leyendas, sus cuentos, mitos y deportes conservan diferentes situaciones origen histórico que hacen al folklore del país. (Garzarelli, 2003).

Se está acostumbrado a escuchar que la ontogenia (desarrollo del ser humano como individuo), resume a la Filogenia (desarrollo y evolución de la Humanidad). Al adherirse aunque sea parcialmente a esta afirmación se puede leer, tanto en los cuentos y leyendas como en juegos y deportes de los pueblos, su origen, y su evolución. De modo tal, podríamos preguntarnos si existe alguna relación entre los juegos de los niños y los deportes de los pueblos más antiguos y si cuando más evolucionado es un pueblo más complejo serían sus juegos y deportes. Esta relación no se sostiene del todo ya que existen civilizaciones avanzadas que practican antiguos deportes. Una posible explicación es que la magia que ejercen los antiguos deportes sobre los pueblos altamente evolucionados, están en relación directa con la psicología de los mismos, la que contiene estructuras profundas de origen y de situaciones importantísimas que hacen al sostenimiento de las estructuras de esas sociedades. Una respuesta más cabal la podría llegar a dar una antropología especializada en deportes, no obstante, desde este lugar podríamos preguntarnos acerca de la finalidad que tendría los deportes dentro de una sociedad en la antigüedad. (Garzarelli, 2003).

Merece destacarse el hecho de que muchos deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas y o psicológicas que actuarían al servicio de la sobrevivencia. Por debajo de esto, se encuentra lo que denominamos desde la perspectiva psicoanalítica, la pulsión de autoconservación o quizás el instinto de sobrevivencia. Pero, es necesario aclarar que en todo esto, la fantasía del hombre y su profunda capacidad

simbólica han intervenido para hacer que aquella que era una necesidad de sobrevivencia (y en algunos pueblos continúa siéndolo), se enriquezca y llegue a ser otra suerte de sobrevivencia ligada mucho más con lo social y/o la economía que con necesidades básicas, otros deportes estarían vinculados con el sostenimiento de las leyes que regula a tal o cual sociedad. (Garzarelli, 2003).

Pero ¿Qué es lo que hace que hoy en día se tire la jabalina, si en nuestras sociedades ya no se usa para cazar y o alimentarnos?. O se compita para saber quién salta más alto en largo o en alto, o alguien quien nade más rápido. O acaso no será por el mismo placer que del deporte deviene y que tantos beneficios produce satisfaciendo áreas y deseos personales de variada singularidad?

En todos ellos, el hombre demuestra su poder y su anhelo de mejorarse en forma constante, superando cada vez más sus límites. Con este tipo de competencia se sostiene al mismo tiempo antiguas y obscuras vivencias que yacen en el inconsciente de los atletas y que se han transmitido tanto física como psicológica y socialmente por medio de la práctica deportiva y en el cumplimiento de sus reglas y condiciones. (Garzarelli, 2003).

Muchos autores, entre ellos Dosil (2002), que han realizado intensas y amplias investigaciones en las llamadas culturas primitivas, han encontrado por ejemplo entre los maoríes, los fidjis y los samoanos una larga lista de factores por los que son practicados los deportes. Entre ellos se han encontrado que los mismos se vinculan a: entrenamiento para guerras y contiendas.

1. desarrollo de habilidades específicas
2. ser eficaces en el sostenimiento de reglas
3. cubrir recreaciones personales y sociales
4. promover la comunicación, la lealtad y la solidaridad de las tribus
5. sublimar actividades competitivas agresivas para mantener el equilibrio social
6. sostener la salud y la confianza en sí mismo

7. mostrar alegría del vivir
8. fomentar lo placentero
9. mostrar el arte que deviene del cuerpo en movimiento
10. educar a los más pequeños y a los jóvenes
11. sostener tradiciones
12. mantener y mejorar las pautas morales
13. obtener honores y consideraciones por parte de la comunidad a la que pertenecen y a otras
14. servir para el ingreso a la edad adulta, entendiendo a ciertos deportes como ritos de iniciación o ante nacimientos, casamientos, muertes
15. propiciar a los dioses
16. mantener el honor de la nación
17. acceder a experiencias mítico-ascéticas
18. honrar a los más viejos
19. recordar a los ancestros.

A esta larga lista se le podrá añadir el estímulo innato que produce el placer de realizar deportes, placer que invita a continuar practicándolo. (Garzarelli, 2003).

Cuando fueron estudiadas las actividades deportivas entre los pueblos de la antigüedad, se pudo observar que muchos rituales y ceremonias religiosas eran acompañadas de estas actividades que hacían de necesario, aclaratorio y enriquecedor complemento. Por este motivo, muchos así llamados deportistas pertenecían y pertenecen a un ámbito sagrado, y dichos atletas estaban y están teñidos con algo de la misma divinidad. (Dasil, 2002).

Hoy en día, y salvando el criterio de lo sagrado, se puede observar que, cuando un jugador de fútbol hace un gol, sus mismos compañeros corren hacia él, lo tocan, se le enciman, como si el cuerpo de él tuviera algo mágico, algo poderoso de lo cuál uno tuviera que impregnarse. A este hecho se le añade el reconocimiento, la protección del goleador, como también el agradecimiento de su grupo más el grito de toda la tribuna de seguidores a quienes en muchas

oportunidades se arrodilla el goleador ofreciéndoles el gol, coronándose gloriosamente la hazaña, sobre todo si es éste el gol que determina la victoria. (Garzarelli, 2003).

En la actualidad encontraremos también rituales que acompañan a las actividades deportivas. Fiesta, himnos, bandas musicales, desfiles, colores, pantallas, que parecen ser una herencia modificada de aquellos antiguos rituales, algo que los hombres repetimos porque se halla profundamente internalizado en nuestros espíritus.

2.2 Definición Del Deporte

Para García (1990) define al deporte, como el fenómeno social más característico de las sociedades actuales. Detrás de la apariencia de una estructura simple está mimetizada una gran complejidad cultural y social basada en el lenguaje y simbolismo de la motricidad humana que, independientemente del nivel cultural y social, es aprehensible por cualquier persona, lo que convierte al fenómeno deportivo en un hecho universal.

A lo largo del tiempo el deporte ha ido transformándose, en respuesta a la evolución de la sociedad, y se ha ido convirtiendo en una institución propia de las sociedades industriales. (Esto se confirma con la transformación de los clubes de fútbol en sociedades anónimas). (Hernández, 1994).

Con el objetivo de ofrecer un panorama más amplio de la conceptualización de deporte se iniciará por sus raíces. La palabra deporte proviene del latín *deportare* y no del vocablo inglés *sport*. En este sentido el Diccionario Etimológico de la lengua castellana de Mandell (1986) dice Deporte placer, entretenimiento; antiguamente hacia 1440 (y de Puerto, s. XIII). Deriva del antiguo *deportarse* divertirse, descansar, hacia 1260, y éste del latín *deportare* traslado, transportar (pasando quizás por distraer la mente); en el sentido moderno de actividad al aire libre con objeto de hacer ejercicio físico deporte fue resucitado en el siglo XX para traducir el inglés *sport* (que a su vez viene del francés antiguo *deport*, equivalente al castellano *deporte*) (p.205).

Pernavieja (1966) lleva a cabo un recorrido exhaustivo de las diferentes acepciones de este término a lo largo de la historia. La primera referencia a esta palabra la encuentra en el provenzal y de ella pasa a otras lenguas romances como el francés o el castellano. Etimológicamente esta palabra se utilizó para referirse a regocijo, diversión, recreo, etc. En España la forma verbal deportar aparece por primera vez en el Poema del Mío Cid (1140). La primera vez que aparece con el significado de diversión en forma de ejercicios físicos, es en el libro de Los Milagros de Nuestra Señora de Gonzalo de Berceo.

Una de las principales conclusiones a la que llega Pernavieja (1966), es que la primera acepción de la palabra deporte es la de diversión en forma de ejercicios-físicos.

Después de este recorrido, Pernavieja (1966), concluye que los referentes relacionados que ha encontrado en estos textos son: burla, diversión obscena, ejercicio físico, juego amoroso y paseo.

Actualmente con el término deporte se designa un tipo de actividad con características determinadas, aunque la propia definición es origen de múltiples controversias en distintos autores.

García (1990) tomando en cuenta definición dada por el diccionario de la Real Academia de la Lengua, ésta hace referencia a recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre y añade, además, que es una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

El carácter polisémico del término se constata al realizar un rápido repaso histórico sobre la delimitación conceptual del término deporte, tal como han realizado algunos de los principales autores que han trabajado en este ámbito. Desde esta óptica se puede comprobar no sólo la evolución del concepto sino también el origen de algunas controversias. (Brohm, 1976; García Ferrando, 1990).

Para Parlebas (1986) el deporte aparece como la ejecución de ejercicio muscular, habitual y voluntario con el deseo de progresar, asumiendo cierta dosis de riesgo. En esta concepción las reglas no figuran como una variable o factor.

Parlebas (1986), asegura que ha marcado la reflexión deportiva de las últimas décadas, Georges (1914); afirma que el deportista tiene espíritu de sacrificio, sigue un camino recto y no cometerá nunca un acto de bajeza que tenga que reprocharse; es el gentilhomme realizado, una especie de caballero moderno que contribuye en gran medida a la prosperidad y grandeza de su país.

En la misma línea de los anteriores, pero con alguna matización relativa a la limitación impuesta por las reglas aparece la reflexión efectuada por Cagigal (1981). Para este autor, en el deporte destaca sobremanera su aspecto lúdico, espontáneo y desinteresado, que se practica como forma de superación y que puede estar sometido por algún tipo de regla. Pero también es cierto que afirma que nadie ha podido definir el deporte ni en su realidad antropocultural ni en su realidad social, básicamente porque está en constante cambio y porque además engloba una realidad social muy compleja.

Por su parte Diem (1966) asume que el deporte es un juego, pero un juego serio que es portador de normas y de valores, que está sometido a reglas, cuyos principales objetivos son la integración, la superación y el logro de buenos resultados.

Matizando la concepción ofrecida por Carl Diem (1966), un grupo de filósofos e ideólogos del deporte (Wiss, 1969) acuñan una definición acerca del carácter utilitario del deporte como enseñanza en la superación de los obstáculos de la vida y que ayuda en la formación del carácter y de la personalidad.

Brohm (1976) ha caracterizado el deporte de alta competición como una especie de contra-sociedad en la que pueden aplicarse principios que no son

aceptables normalmente en la sociedad. En el caso de la violencia y la agresión pueden ser incluso un valor básico totalmente legítimo en las distintas formas de deportes de combate. Aunque en ocasiones esta violencia legitimada puede transformarse en asaltos ilegítimos cuando los controles de la propia competición, no funciona suficientemente; si bien esta situación es la excepción a la regla.

En un intento de unificación Hernández (1994) busca un punto de síntesis que unifique las posiciones de las definiciones aportadas por algunos autores. Concluye que el deporte puede quedar caracterizado por: La situación motriz en la que ineludiblemente está presente el movimiento o la acción motriz, a nivel mecánico y comportamental y que a su vez otorgue un estado de salud al sujeto. El juego, con una finalidad lúdica, las reglas, elemento básico que definen las características de la actividad en su desarrollo y finalmente la institucionalización que permite el reconocimiento, el control, el desarrollo y la implantación de los reglamentos.

2.3 Clasificación Del Deporte

Buceta (1998), propone y describe 5 tipos de deporte:

1) Deporte de Alto Rendimiento. La finalidad de este es la realización de hazañas deportivas, como: batir marcas, conseguir triunfos que sean considerados como récords. En fin de vencer al adversario. Este tipo de deporte es exclusivo y discriminatorio, hasta inhumano en razón de que los menos capaces son desechados. Lo que cuenta es el resultado, el rendimiento. La vía y expresión es la competición. (Buceta, 1998).

2) Deporte Profesional. Se basa en el modelo del deporte de alto rendimiento. La diferencia sustancial está en el hecho que los deportistas viven

de él. Se caracteriza porque produce espectáculo, le gusta por lo tanto al público, se obtiene ganancias, es rentable y comercializa en esencia al deporte. (Buceta, 1998).

3) Deporte Formativo. Su finalidad es adquirir una formación motriz que capacite al individuo para responder mejor a los estímulos físicos que impone la vida diaria y actúa también como la educación física de la persona. Está ligado a las edades tempranas donde el niño y la niña aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir descubriendo sus capacidades funcionales. En esta modalidad de deporte no debe especializarse al joven en nada concreto siendo uno de los principales objetivos el de mantener un estado de salud óptimo. (Buceta, 1998).

4) Deporte para Todos, recreativo o Salud. Su finalidad es mejorar la salud y divertirse. Alcanzar mayor nivel de bienestar y calidad de vida. Justamente ante los excesos del deporte de alto rendimiento, el deporte para todos germina en la idea de que: La actividad física medida y controlada es beneficiosa para la salud, está al alcance de todos y todas y su práctica resulta placentera. A la vez sus objetivos sociales lo convierten en el tipo de práctica más popular. En ese sentido lo importante es participar, practicar, hacer actividad físico-deportiva. Y ésta si es en forma regular y constante, mucho mejor. (Buceta, 1998).

5) Deporte Instrumento. Es aquel cuya finalidad se acerca más a la utilidad que le deja a la organización o institución que lo promueve. Además se caracteriza por obtener logros para la imagen, para la atracción de los usuarios de los servicios o negocios que estas llevan a cabo. (Buceta, 1998).

Se pueden realizar o crear nuevas categorías que permitan una clasificación más específica, sin embargo; lo que sí es básico es que se pueda orientar a los objetivos que realmente se quieren y que quienes lo practiquen se sientan plenamente satisfechos, ésta es la máxima más importante. (Buceta, 1998).

Sin embargo algunos autores difieren de la clasificación antes citada. Lo que resulta un hecho irrefutable es: que éste fenómeno es muy complejo, para poder conceptualizarlo plenamente y más dentro una sociedad cambiante y evolutiva, segundo a segundo. (Buceta, 1998).

2.4 La Competencia En El Deporte

La palabra competencia derivada del latín “competeré” significa “buscar conjuntamente y posee varias acepciones de acuerdo al contexto en la que sea utilizada. Se puede competir con uno mismo superando sus propias marcas, o las de otros deportistas, se puede competir individualmente o grupalmente agresiva o naturalmente, súbitamente o progresivamente. Ya sea en un caso o en otro existe en la competencia un innato impulso a la superación. (Garzarelli, 2003).

El reconocimiento en la competencia bien puede ser individual como en el caso del autoreconocimiento o grupal y dependerá entre otros factores de la naturaleza del deporte específico. Siempre y cuando la competencia esté conducida por altos valores morales, beneficia no sólo al individuo o grupo sino a la institución a la que pertenezca y al Deporte mismo. (Garzarelli, 2003)

2.4.1 Su Origen Desde Temprana Edad.

El impulso de superación está íntimamente ligado a la sobrevivencia y a las tendencias de dominio que posee el hombre. Este impulso se presenta muy tempranamente en nuestra vida y es posible observarlo con claridad en los juegos infantiles. En estos, el niño repite en forma activa aquello que ha vivenciado previamente en forma pasiva. El juego sirve además como conducta que modela, limita, y recrea la fantasía del niño. (Garzarelli, 2003).

Profunda será la relación que se puede establecer entre el juego y el deporte ya que ambos tienen aspectos similares con el común denominador del placer como afecto primordial. En estos juegos será posible hallar factores que hacen a la competencia, siendo un claro ejemplo el ejercicio de los roles

vinculados a la autoridad, donde el niño aprende a manejarse con códigos en donde existe el líder, el que depende, el que se mejora, el que compite. En éstos juegos encontramos implícita la satisfacción imaginaria de necesidades vitales, dando sentido a toda la estructura personal tanto la física como la psicosocial. Estas necesidades vitales durarán toda la vida y a posteriori pueden ser satisfechas por las profesiones, el deporte y otras actividades canalizantes. (Garzarelli, 2003).

En todas estas, es posible también la sublimación de la constitucional y natural agresividad humana, con el consecuente beneficio secundario.

Una adecuada competencia infantil favorece la evolución a diferentes, posteriores y más estructurados estadios que incrementan y facilitan la madurez físico emocional del niño.

De aquí la importancia del juego-deporte a edades tempranas. El niño (y el adulto) al irse autosuperando en sus metas y marcas, ya adquiriendo una noción profunda del perfeccionamiento de sus propios recursos personales.

2.4.2 El Placer De Triunfar

Si bien cuando se gana a un deporte a un oponente, existe la consecuente cuota de placer, todo indica que es la autosuperación la que opera con mayor intensidad en el principio psíquico que regula el placer humano. Imagínese el indescriptible placer al alcanzar la cima de una montaña a la que hubo que conquistar. Este nivel de autocompetencia le permite al hombre, progresivamente ir descubriendo el enorme caudal de destrezas que posee y que por falta de aprendizaje están dormidas en su interior, pero, dispuestas por brindarse a favor de la evolución personal. (Williams, 1991).

Lo mejor es un valor cultural sustancial que actúa como un estímulo discreto en todo hombre que anhela una vida digna y placentera. Por esto es que el deportista intenta nadar más y más rápido, saltar más alto, meter más goles. Este más es una constante ligado a más placer. Es este más el que

produce mayor plenitud vital. Cualquier actividad física sin placer no resulta recreativa por lo cual las posibilidades de obtener un triunfo consecuente se hacen cada vez más lejanas. (Williams, 1991).

Como en la vida humana hay que vencer continuamente ciertas y determinadas resistencias, un triunfo deportivo con su correspondiente cuota de placer le otorga sentido a los sacrificios del entrenamiento. Sacrificios que por sí mismos posee un valor terapéutico ligado a la estructura misma del deporte. Si bien la contracara del triunfo sería la derrota, ésta en el caso de no ser repetida o constante es una fuente importante de conocimiento y por eso altamente aprovechable para regular la autoestima y neutralizando fantasías omnipotentes de: "todo lo puedo", vinculadas a trastornos narcisistas de la personalidad. (Williams, 1991).

Garzarelli (2003), menciona que en el fondo todo triunfo humano siempre sostendrá la idea de que la vida puede sobre la muerte. Si bien a todas las personas les depara el mismo destino, la vida se prolonga en un continuo ir hacia delante.

2.4.3. Competencia y Autoestima.

Numerosos estudios teóricos y observaciones empíricas han llegado a la conclusión que, el nivel de autoestima aumenta favorecido por la superación de la propia performance. También, como otras actividades, el hombre en el deporte puede llegar a demostrar que está sujeto a reglas y leyes que son características de lo físico, lo psicológico y lo social. Tener un cuerpo modelado, fuerte, activo, atractivo, es un ideal común a hombres y mujeres. Este aspecto se encuentra incrementado por valores culturales y la moda, siendo ésta última una especie de tiranía a la que hay que obedecer poder actuar dentro de ciertos y determinados núcleos. (Garzarelli, 2003).

Si uno posee este tipo de cuerpo impuesto por la sociedad, se siente aceptado e integrado a la misma. En el caso en que la persona no se corresponda con los patrones imperantes en esa cultura y si está muy

pendiente del reconocimiento de los otros, es posible que se produzcan en ella, sentimientos de exclusión, de marginación o de inferioridad. Es casualmente este último sentimiento el que da lugar a una estructura personal deficitaria. (Garzarelli, 2003).

Acorde con la ayuda que se le brinde a esa persona se obtendrán modificaciones positivas. Este tipo de ayuda bien puede proceder de tratamientos terapéuticos como desde el mismo campo de la actividad deportiva o bien de una integrada combinación de ambos. Este tipo de personas tienden tanto a autocriticarse como a censurar a los otros, poseen un bajo umbral de resistencia a las frustraciones o fracasos, se aíslan y reaccionan en forma exagerada a cualquier indicación que se les haga, son poco competitivos, en general rechazan la integración grupal y estar al lado de ellos, nos obliga a protegerlos. (Garzarelli, 2003).

Generalmente las personas que poseen sentimientos o complejos de ser inferiores, compiten; pero desde un ángulo negativo. Se autoexcluyen y al no integrarse de hecho y aún sin desearlo concientemente sabotean tanto al equipo al que pertenecen como a la misma actividad. Pueden llegar a ser, dependiendo de la estructura del grupo, una especie de carga que los miembros del equipo soportan durante un tiempo; pero que en definitiva expulsarán del mismo. (Garzarelli, 2003).

Aquel tipo de personas con conflictos de inferioridad que practican algún deporte pueden, no obstante llegar a canalizar en el mismo la agresividad que este complejo siempre produce ya como auto agresión o agresión dirigida hacia otros. El deporte sirve así, entre sus otros beneficios, como una válvula de escape a la presión físico-psíquica que, inclusive naturalmente acumulamos en la vida diaria. (Garzarelli, 2003).

No necesariamente la agresión es dañina ya que la misma en forma coordinada sirve para la defensa personal y es un positivo sustrato para actividades que precisan de una cierta cuota de agresión. Pero cuando la

agresión no es derivada correctamente produce deterioros profundos en la estructura personal. (Garzarelli, 2003).

En aquellas personas con una acentuada disminución de la autoestima, además de la necesaria ayuda específicamente terapéutica, la práctica de algún deporte accesible, le proveerá de un cierto autoreconocimiento o un reconocimiento por parte de los otros que favorecerían la adquisición del bienestar necesario para cada ser humano. El deporte en sí mismo, puede hacer que una persona logre prestigio, se la valore, se la acepte y reconozca. Salvo raras excepciones a un deportista verdadero se le conocen desviaciones psicológicas profundas, pero ante determinadas situaciones que superen su estructura pueden llegar a generársele conflictos que alteren el normal crecimiento profesional. (Garzarelli, 2003).

Por algún motivo razonable siempre se ha elogiado el papel terapéutico de la actividad deportiva. En todos aquellos casos que el entrenador haya percibido algún conflicto de inferioridad en el atleta que haya disminuido su autoestima e incrementado negativamente sus aspectos competitivos, no solo podrá ayudarlo derivándolo al profesional especializado, sino que sería conveniente le pautara metas posibles, reales y susceptibles de ser logradas con el objeto de no introducir en la vida de ese deportista, otros niveles que le incrementen su angustia al no poder obtener el éxito esperado acorde con los objetivos propuestos. (Garzarelli, 2003).

En este aspecto la relación entrenador –atleta, debe ser sutil y delicada y a medida que el atleta va venciendo ciertas inhibiciones se podrá ir incrementando su nivel de aspiraciones en vistas al logro de un mejor rendimiento. Esta progresión paulatina va mejorando el buen estado físico y rendimiento deportivo, asegurando una mejor calidad de vida personal. (Garzarelli, 2003).

Garzarelli (2003), postula para las personalidades con complejo de inferioridad que se pueden encontrar los siguientes puntos que conforman un desarrollo progresivo dentro de un proceso de naturaleza inconsciente:

- Origen del conflicto.
- Estructuración y permanencia del mismo.
- Emergencia del complejo frente a determinadas situaciones que pueden asimilarse a la que lo originó.
- Defensas estructurales frente al complejo.
- Frustración por la imposibilidad de acceder a lo deseado.
- Agresión como afecto derivado de la frustración.
- Depositación de la agresión sobre la misma persona.
- Proyección de la agresión sobre otros encontrándose siempre un chivo expiatorio.

Y ¿Qué sucede cuando el equipo o el atleta pierde?. El mismo público (por identificación masiva) puede sentirse un perdedor y volcar el enojo contra el entrenador (un chivo expiatorio siempre a mano) o bien sobre el equipo. (Garzarelli, 2003).

También éste público, por medio de las a veces más extravagantes racionalizaciones se defiende de la derrota. La cosa es, no sentirse un perdedor, no sentirse inferior. En toda la historia de los deportes, glorificar al que gana y rechazar, castigar al que pierde es un lugar común, estos datos permiten inferir que si bien existen la razón y los deportes racionales, la emoción es la que juega un papel primordial y fundamental. (Garzarelli, 2003).

2.4.4 ¿Por Qué Se Da La Competencia?

Competir es un verbo que se asocia con muchos otros, sobrevivir, jugar, sentir placer, obtener poder, reconocer, reconocerse, descargar agresividad, canalizar déficit personales, crecer, etc. Pero, dependerá de la forma positiva o negativa, en que participemos; que la competencia beneficiará nuestra vida. Como la competencia es una actividad integral, todo el sistema personal está en juego. No sólo los músculos y órganos se benefician, sino que la psicología del hombre que compite también lo percibe, porque la competencia también es superación, valentía, sueño, fantasía. (Garzarelli, 2003).

Son tantos los verbos que asocian al concepto competir, que se podría decir que la misma vida es competencia, pero una competencia con valores, reglas, tradiciones y modelos de conducta que le hacen desarrollar al ser humano, un profundo sentido de dignidad y equilibrio en su salud. (Garzarelli, 2003).

Durante el tiempo de la competencia existe una acentuada tensión que en las personas podría ser vivenciada como una molestia o como un incentivo. Esa pérdida momentánea del equilibrio referido anteriormente, obligará a intentar recuperarlo por lo cual esa tensión serviría de soporte y de sentido. (Garzarelli, 2003).

Será en aquella categoría de juegos llamados “Agon” donde según Garzarelli, (2003) se encontraría la disputa, la lucha, la competencia, el deseo de vencer y de reconocimiento de la victoria. Por supuesto habrá los deportes en los que la competencia es menor o casi inexistente, pero aún cuando invisible, el hombre compite contra aquellas fuerzas extrañas como pueden ser: el viento, la velocidad, la altura, el vértigo, las que aún siendo contrincantes irreales, se comportan con toda la fiereza de sus potencias. Este autor describe otro tipo de juegos como pueden ser: los alea, juegos de azar, donde el destino, el azar, es el oponente. Otra categoría es la de la mímica, el disfraz, el drama, la imitación y por último la denominada ilinx (del griego: remolino), dentro de la que están el esquí, el patinaje y los deportes de velocidad.

En todos estos deportes, el hombre se prueba una y otra vez. Su deseo será ganar o ganarse, sirviendo la victoria para autoevaluar sus condiciones físicas, el aprendizaje realizado, su nivel de esfuerzo y la performance obtenida. (Garzarelli, 2003).

Cuando se estudia profundamente la naturaleza humana, se podrá observar que existe en todos los hombres, en algunos más, en otros menos, una necesidad constante de saber, de comprender aquello que se le presenta diferente, arriesgado y por tal atrayente. Ese algo le propondrá un desafío, el que generará respuestas creativas tanto en variedad como en contenido. Es

aquí donde se observa que; ante un mismo deporte emergen diferentes estilos, los que están en arreglo a sus personalidades, habilidades, adiestramiento realizado y posibilidades exógenas. De todos modos ya sea sólo o en equipo, con experiencia o sin ella, riguroso o suelto, alto o bajo, blanco o negro, el hombre compite consigo mismo porque es innato en él, el impulso a vivir. (Garzarelli, 2003).

2.5 La Ética En El Deporte.

Como toda conducta humana, también el deporte posee normas que regulan su actividad. En este sentido se debe considerar al deportista no sólo como aquella persona que podrá obtener placer en el propio ejercicio del deporte, sino como alguien comprometido con toda su estructura personal. Este compromiso puede adquirir la forma de un contrato el que de hecho contiene tanto factores morales como afectivos. Los primeros estarán vinculados con el cumplimiento de las normas propias del juego y del grupo, mientras que las segundas lo estarán en relación a factores personales depositados en el juego y por la forma en que se sienten afectados cada uno de los miembros del equipo en relación a su capitán, a sus compañeros, al orden del ganar o del perder, al contrincante, no como enemigo sino como temporal complementario imprescindible para que el juego pueda realizarse aún en el caso que se trate de un sola persona. (Garzarelli, 1999).

2.5.1. El Contrincante, Un Obstáculo A Vencer.

El obstáculo a vencer está dado por diferentes características del deporte y el deportista. El peso, la gravedad, el volumen, la atmósfera, la resistencia, etc. son sólo alguno de los elementos propiamente físicos del deporte-deportista. De ninguna manera podría ser de otro modo. (Garzarelli, 1999).

En el deporte cabe recalcar, a pesar de su obviedad, el cuerpo con todos sus atributos y reacciones siempre está presente. Por eso el primer obstáculo a vencer siempre será de orden físico. (Garzarelli, 1999).

Así mismo existen diferencias entre el cuerpo del que juega fútbol, básquetbol o voleibol a pesar de que todos ellos se juegan con pelota, o bien del que nada, hace esquí acuático o rema, aunque el agua sea el elemento fundamental o del que practica automovilismo o corre carreras pedestres aunque la velocidad sea un contrincante. (Garzarelli, 1999).

El contrincante será siempre alguien o algo a ser vencido, no a ser odiado. Las reglas del juego son reglas de vida sobre la que muchas sino todas las veces, actúan modificando en su bienestar. (Garzarelli, 1999).

2.6 Deporte y Salud.

Como se ha mencionado la palabra deporte proviene del latín disporte (dis y portare) que etimológicamente significa sustraerse al trabajo, obsérvese que el placer está de hecho implícito en esta actividad. Por regla general todo aquello que presupone placer implica salud, aunque se debe admitir algunas extraordinarias excepciones que confirman este lema social. Pero, al analizar la relación entre deporte y educación, se encontrará que en muchas oportunidades, sobre todo en la niñez y la juventud, la práctica deportiva también era recetada para ahuyentar la relación incipiente con las manifestaciones de la sexualidad. La cuestión era derivar en el deporte, socialmente aceptado, todas las fantasías que sobre la sexualidad poseía el niño y que por razones evolutivas lo invadía en toda su esfera personal. (Nascimbene, 1997).

Será en este sentido que el deporte era y aún es vivido como un tipo de catarsis especial que tanto puede servir para canalizar ese tipo de pulsiones como otras entre las cuales la agresividad constitutiva del ser humano ocupa un lugar calificado. Como en el deporte la actitud es bien diferente a la del trabajo, excepto en algún tipo de personalidad especial, puede compararse al juego. En este sentido la experiencia consiguiente es de satisfacción. Por este motivo, todo aquel tipo de resultado placentero actúa aumentando la participación. (Nascimbene, 1997).

Existe una larga serie de deportes que agilizan y canalizan los procesos de socialización, con resultados importantes en el desarrollo de la personalidad y la salud dentro de grupos.

El deporte, definido por Williams, Jean (1991) será un: esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicada por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones. Pero merece destacarse que este esfuerzo siempre comporta un nivel de placer concomitante, el que deviene del ejercicio equilibrado de todo el cuerpo. Como todo deporte utiliza generalmente áreas preferentes del cuerpo pero todo él y la mente están en actividad, este ejercicio diferente de los habituales y rutinarios de la vida cotidiana, sirve de liberación y de un agradable sentimiento saludable. (Nascimbene, 1997).

Globalmente se puede señalar que existen dos formas de practicar un deporte, como pasatiempo 1) amateur o 2) profesional en la cual la dedicación es total con el objeto de lograr el máximo rendimiento. En este último caso obtener los resultados esperados para un alto rendimiento físico, implica un esfuerzo continuado y fatigoso, pero aún así el placer está involucrado en la actividad. Y hablamos no sólo del placer que emerge después del esfuerzo mismo, sino aquel que podemos categorizar como el deber cumplido, el placer psicológico por el logro obtenido que aumenta la autoestima. (Nascimbene, 1997).

La valoración del quién soy y a qué puedo llegar está sustentada por metas y objetivos que están íntimamente ligados a factores de personalidad. Si bien todas las personas precisan en determinados momentos mostrarse tanto a sí mismo como a sus inmediatos, en su capacidad, en el sentirse apto, completo, mostrar su audacia, su coraje, el cómo resolver los retos de la vida cotidiana, en sus habilidades tanto físicas como psicológicas, será en el deporte en donde éste conjunto de necesidades u otras más, hallarán el campo propicio ideal para cumplir con sus ideales. La autoestima y la confianza en sí mismo hará del deportista un tipo de persona que en términos generales desarrolla conductas estables y armónicas. (Nascimbene, 1997).

Por otro lado, si bien no se encuentran (por lo menos hasta el momento), estudios sistematizados que comprueben la íntima relación entre los aspectos evolutivos del niño y la salud, es observable que aquellos niños que practican deportes adecuados a sus posibilidades, tienen un mejor nivel de salud tanto física como psíquica. De esto es posible deducir que la actividad deportiva conlleva criterios de desarrollo estables y posibilitarían en mayor grado la maduración de las adquisiciones logradas. (Nascimbene, 1997).

Será en la experiencia deportiva en donde el cuerpo y sus representaciones psicológicas, pueden por medio de la estimulación y el aprendizaje de las funciones adquirir con mayor facilidad el grado de adecuación preciso para todo aquel tipo de actividad que se le presente novedosa, pudiendo resolver la misma en forma más inmediata y correcta. Un ejemplo estará dado por la facilitación de las conductas reflejas y automáticas u otras estructuras más complejas como podría ser frente a agresiones físicas. (Nascimbene, 1997).

Así mismo el niño posee mayor cantidad de tiempo libre como para ejercitar una y otra vez determinadas acciones según el medio estimulante en que se desarrolle, todo parece indicar que cuanto antes un niño practique algún tipo de deporte adecuado a su nivel de maduración, más prontamente y profundamente se desarrolla en otras actividades. (Nascimbene, 1997).

Por otro lado deporte y salud están tanto en la más tierna juventud como a posteriori a lo largo de toda la vida, mutuamente implicadas, y esto parece ser, porque el deporte no sólo otorga el placer del ejercicio, sino que le permite y obliga al deportista a usar adecuadamente toda su musculatura, su capacidad pulmonar, cardíaca, en fin, todo su cuerpo en forma íntegra. (Nascimbene, 1997).

2.6.1 El Deporte Saludable

La capacidad positiva de la práctica de cualquier deporte adaptado a nuestras posibilidades es un hecho no sólo de beneficio físico sino saludable en términos psicológico, sociales, incluso espirituales. (Garzarelli, 1999).

Por tal motivo debe considerarse el compromiso con las normas que regulan la práctica del deporte sin las cuales se desarticularía y conformaría un híbrido como un hecho que afecta toda nuestra estructura vital y la mayoría de sus funciones. Como consecuencia inmediata este cumplimiento del compromiso deportivo interesa a la persona en término de valores saludables. (Garzarelli, 1999).

Toda persona que anhele mejores condiciones de vida, debería incluir dentro de sus posibilidades inmediatas la práctica sistemática de un deporte o actividad física, la que bajo una dirección profesionalizada, le garantice los efectos persistentes deseados. (Garzarelli, 1999).

2.6.2. El Equipo Profesional

El equipo multidisciplinario básico (profesional de la actividad, entrenador, médico y psicólogo) en los casos de personalidades maduras tanto jóvenes, como adultos y mayores es imprescindible. Cuando más lo serán en aquellas situaciones en las que la salud física y mental se ve comprometida. En este último caso, el equipo debería estar conformado por mayor cantidad de profesionales especializados. Tanto en la primera situación como en la segunda también se halla implícito el cumplimiento de normas que garanticen el eficaz y ético desempeño de los profesionales involucrados. (Garzarelli, 1999).

De todos modos el compromiso personal, en uno y otro caso es consigo mismo, con su equipo, con su familia, con sus amigos y su área laboral. Cualquier profesional que anhele pertenecer al deporte deberá conocer

profundamente no sólo la conformación del mismo, sino su historia y las reglas condicionan su desarrollo. (Garzarelli, 2003).

2.6.3. Integración Del Deporte a La Vida Cotidiana.

Como ya se mencionó, las reglas del deporte son reglas de vida. La experiencia inmediata muestra que la práctica de una actividad física basada en un disciplinado y ordenado sistema no sólo genera una rápida descompresión personal sino que provee a cada persona de un sentimiento inmediato de plenitud. Y esto es así desde la antigüedad. Los filósofos que señalaron profundamente la importancia del deporte, aconsejando sobre la integración que los mismos producen en la dualidad humana. Mente sana en cuerpo sano, es la síntesis aportada por Platón más conocida de este pensamiento universal, Integrar una actividad física a nuestra vida es por tanto un hecho ético con una notable cantidad de beneficios. Si bien algunos de éstos se hallan asociados a factores neuróticos de la personalidad. (Garzarelli, 2003).

Estos factores que se podrían considerar negativos, no devienen de la estructura del deporte en sí, sino del uso indebido y antiético del mismo, en parte debido posiblemente a las características de personalidad del deportista que aún a sabiendas de esto se deja involucrar, aunque hay situaciones en las que no es conciente y en parte a otras personas que lucran y se benefician con el deporte practicado por otros. No obstante y salvando las distancias, el aspecto económico deberá observarse desde una perspectiva más amplia tal como lo es la institucional donde el dinero es necesario para su sostén, administración, evolución y progreso. (Garzarelli, 2003).

Tampoco se debe ser tan simple y enjuiciar a aquel deportista que en su vida acceda a posiciones políticas ya que en la imaginería pública siempre se espera que si ese deportista tuvo éxito como tal, haga lo propio dignamente en la función pública. Si bien no existe una correlación estrecha entre ser un deportista glorioso y ser un funcionario con éxito, la fantasía global de diversas sociedades así lo admite y así lo necesita pensar. De hecho, esto señala

claramente que, la mayoría de las personas adhieren a que las normas y las reglas del deporte son siempre de naturaleza moral positiva. (Garzarelli, 2003).

Quizás a ésta altura podría considerarse la posibilidad de que un deportista profesional presente algún estilo de juramento hipocrático, sobre todo cuando él mismo puede llegar a ser modelo con el cual se identifican multitudes de personas de toda condición social, económica y cultural. Las normas que siempre han formado parte de toda conducta humana civilizada, ¿por qué habrían de faltar en el deporte?. Son el cumplimiento de estas normas las que le otorgan al deporte esa característica de dignidad que posee y que es posible observar aún hasta en sus aspectos más íntimos. (Garzarelli, 2003).

2.7 El deporte y su impacto en la televisión

En el proceso de recepción televisiva intervienen múltiples factores. Estos pueden proporcionar respuestas sobre el consumo del televidente. El capital cultural del individuo determina qué programas prefiere ver, en cuánta cantidad, cuáles son los usos que hace del mensaje recibido. Estos conceptos forman su preferencia y valor de uso de los mensajes y la manera en que los incorpora a su vida cotidiana. Entre los distintos géneros televisivos, interviene uno en el que la participación de la gente se manifiesta cuando lo lleva a la práctica, pero también es ficticio, como una gran cantidad de los géneros de televisión cuando se transmiten a la sociedad, entendida como audiencia segmentada tal es el caso de los deportes. (Rivera 1995).

Cuando son llevados a la pantalla de televisión, no se consideran para la participación del público, se presentan como un espectáculo más del contenido de televisión destinado a la distracción del teleespectador y a la producción del deporte espectáculo. Si se considera que la comprensión de los deportes es corporal, dado el desequilibrio en la cantidad de programas deportivos para el espectáculo comparados con los de práctica, la respuesta entre esa paridad reside en el consumo cultural, el hábitus, las mediaciones, los conocimientos que el individuo incorpora a su capital cultural y demanda la oferta de los

deportes, tanto para distraerse sin levantarse de su asiento o recrearse en beneficio de su cuerpo y mente. (Rivera 1995).

Los programas deportivos representan una parte de la barra de programación televisiva. La televisión oferta la crónica, el análisis y la difusión de lo que los otros hacen del deporte. Son escasas las ocasiones cuando se considera al televidente como un deportista activo con necesidad de un conocimiento para la mayor comprensión de esta actividad, muchas veces subvalorada y simplificada dentro de los campo de organización social. (Rivera 1995).

Para examinar el tema de los deportes, desde el proceso de la comunicación y particularmente enfocados a la difusión en el medio electrónico de la televisión de estos eventos, Rivera (1995) buscó la relación entre el impacto de este mensaje en los espectadores al despertar en ellos el entusiasmo por la práctica deportiva y los consecuentes beneficios para su persona; se puede tomar esto como una respuesta por parte del público al mensaje recibido enmarcado dentro de las variables de la recepción televisiva y las mediaciones, que indicarán el valor de uso que el receptor le brinda al mensaje y lo incorpora a su vida cotidiana, o la respuesta podría ser otra actitud del individuo dentro del público que no sea necesariamente la práctica.

Al respecto, Bourdiue (1988) apunta que se puede considerar al conjunto de éstas prácticas y consumos que se ofrecen a los agentes sociales como una oferta dirigida a coincidir con cierta demanda social; estudios de la actividad deportiva que no sea el espectáculo, en su mayoría se presentan en el género de artículos que esporádicamente aparecen en periódicos y revistas. En los medios impresos existen revistas que abordan la temática del deporte, en específico el levantamiento de pesas o corredores de distancia, en los que se trata el tema con detalle suficiente hacia un público deportista activo.

Lo mismo para la mente que para la conducta del individuo, el deporte constituye para las personas una esfera de actividad y de experiencia muy importante durante su vida como deportistas activos o como público entusiasta.

La actividad deportiva es fundamental para el desarrollo de una sociedad, promueve la salud, ayuda a prevenir la drogadicción, proporciona entretenimiento y recreación, estimula la identidad familiar y nacional, brinda a las personas una mayor capacidad física y mental. (Rivera 1995).

Sin embargo, como señala José Ramón Fernández, director de eventos deportivos de Televisión Azteca citado por Briseño (1992) “en México no contamos con una cultura deportiva integral. No existen planes que nos aporten los conocimientos de las principales disciplinas olímpicas, aun no se valora la importancia del deporte como parte importante del desarrollo de la nación. Se imparte una educación física deficiente e inconsistente es una materia para los ratos de ocio”.

Por otro lado el deporte es utilizado a conveniencia en la obtención de los beneficios económicos, es éste el modelo de los medios de comunicación; el deporte como tal sólo importa a una minoría, que aún pareciendo masivo por la práctica que del deporte se realiza como actividad física, se olvida el aspecto moral y educativo que otorga esta actividad, el deporte es parte importante en la programación de televisión y son transmitidos principalmente los eventos de proporciones profesionales, el televidente es un ser condenado a vivir en una prisión de imágenes que lo arrojan al ocio improductivo es espectador de lo que otros hombres llevan a cabo en situaciones reales (Gil 1993).

Finalmente se puede comentar que para la optimización del deporte en la sociedad mexicana y en la oferta de televisión, requerirá del acercamiento entre la producción en comunicación y los mentores de la educación física.

2.8 En Busca De Una Cultura Deportiva en México.

En México la actividad física y el deporte se presenta como una de las principales actividades recreativas y para algunos representa un modo de vida, sin embargo en los medios de comunicación especializados en el deporte se comenta ha menudo la carencia de una cultura deportiva en nuestro país, en este sentido El profesor Nelson Vargas Presidente de la Comisión Nacional del

Deporte (CONADE) hasta diciembre del 2006, función que de alguna forma resume su propia historia como deportista, empresario y promotor del ejercicio desde diferentes niveles, creo un Programa Nacional de lo que es el deporte, la actividad física y su regulación, dicho programa se enfoca en buscar una actitud deportiva en la sociedad y hacer ver tanto a las instituciones públicas como privadas y a toda la gente que hace ejercicio en México que este país no tiene cultura deportiva, así tal cual, Vargas (2006) reafirma lo comentado por los medios de comunicación que en México no existe una cultura deportiva.

En el mismo rubro, el director de selecciones nacionales de la Federación Mexicana de Fútbol (FMF) Guillermo García Cantú, considera que en México no existe una cultura del deporte como la hay en Estados Unidos, país que ha crecido en ese sentido por la infraestructura y apoyo que brinda a sus atletas desde niños, comenta que por esa razón el fútbol estadounidense no sólo ha alcanzado, sino incluso superado el nivel de México, gracias a toda esa infraestructura y a la cultura deportiva que tienen, mientras que los mexicanos comenta enfrentamos los retos con pura pasión.

García (2006) explicó que en nuestro país a los niños se les promueve la cultura física en las escuelas pocos minutos a la semana, mientras en Estados Unidos es todo lo contrario, de ahí que sus atletas destaquen en la mayoría de las disciplinas deportivas, el análisis de estos comentarios se presta para un amplio tratamiento del tema, sin embargo en lugar de analizar si en realidad falta una cultura deportiva en México, en este espacio, se optó por comentar los planes que el gobierno y en específico la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) tienen como principal objetivo establecer un programa nacional que fomente la cultura deportiva en nuestro país, que si bien, puede ya existir es evidente que muestra grandes carencias, por lo cual se busca redefinir dicho concepto y establecer una amplia y completa cultura deportiva en México.

Para cumplir con tales objetivos, se tendrá que llegar a través de todas las instalaciones públicas que maneja el gobierno, así mismo a la sociedad para que haga ejercicio, que entienda la prioridad que es el hacer ejercicio, independientemente de lo que se busque como país en el aspecto de medallas

en representación a nivel internacional. En este tema, lo primero que la sociedad debe comprender será que lo más importante es estar bien físicamente, para poder tener un equilibrio Biopsicosocial y un mejor nivel en la calidad de vida. (Vargas 2006)

El programa comienza desde el convencimiento por parte de las madres de familia de que sus hijos deben hacer ejercicio desde que nacen, el trabajo de estimulación temprana, clases de movimiento en agua, para el movimiento de los niños en todo lo que es su organismo, básicamente es el punto de partida para crear en esta sociedad una cultura deportiva. Por tanto una de las primeras acciones que se está buscando en la comunidad deportiva, es crear esa conciencia, que los hijos hasta que tengan 18 años es una obligación que hagan ejercicio. Para lo cual se establece de carácter obligatorio la materia de deporte o educación física dentro de los planes de estudios del nivel primaria, secundaria y bachillerato este tema es tratado con mayor amplitud en el apartado 2.9 enfocado a la actividad física y el deporte en el sector educativo. (Vargas 2006)

Así mismo, existe un órgano que es el rector del deporte en todos los estados que es el SINADE (Sistema Nacional del Deporte), el cual interviene en todas las delegaciones, en todas las instituciones públicas que desarrollan actividades deportivas, las universidades, todo lo que es conocido como CONDE (Consejo del Deporte Estudiantil), está involucrado en ese sistema, él tiene como objetivo penetrar en los institutos, en toda la sociedad para que se incremente la actividad física. (Vargas 2006)

Por otro lado, en los espacios públicos, la estrategia es buscar que toda instalación que existe funcione, porque esa es una situación que desgraciadamente e históricamente los gobernantes han tenido la costumbre de hacer instalaciones nuevas y no pensar en cómo las van a manejar para que funcionen permanentemente. Sin embargo este punto no ha sido fácil de cumplir debido a que los gobernantes no se dan cuenta de que sus instalaciones deportivas no se están utilizando, no hay un seguimiento si se utilizan o no, esto no es un trabajo que la CONADE tenga la responsabilidad

directa del funcionamiento de las instalaciones que manejan los estados, pero sí es una obligación crear una norma para que esto se utilice. (Vargas 2006)

Por tanto, en primer lugar se busca establecer la cultura deportiva desde los primeros años de vida con la familia y posteriormente continuarlo en el sector estudiantil, por otro lado se debe buscar la forma de cómo hacer para los que no tienen recursos tengan instalaciones dignas para hacer ejercicio y también incentivar al sector privado para la inversión y desarrollo de infraestructura de primer nivel.

2.9 La Actividad Física y El Deporte En El Sector Educativo.

Como se ha mencionado, el impacto que ha causado el deporte en la sociedad actual, cada vez es mayor, no obstante las limitaciones que existen en México en cuanto infraestructura y de una cultura deportiva de alto rendimiento, sin embargo y tal vez en respuesta a esto, el deporte se ha ido incorporando en el sector educativo, como parte de los programas de estudios en los distintos niveles académicos, a continuación se menciona la justificación de la incursión del deporte en la educación media superior, cabe mencionarse que este espacio específicamente es dedicado al nivel medio superior debido a que el presente trabajo fue realizado con alumnos de este nivel.

La educación media superior tiene varios retos, como son el proveer de los elementos que se requieren en la sociedad moderna, una universalidad de contenidos, síntesis e integración de conocimientos disciplinariamente acumulados y una cultura amplia; Entre los objetivos del plan de estudios del bachillerato general se enmarca: proporcionar al educando una cultura general básica enfocada a la ciencia, las humanidades y la técnica; conocimientos, métodos, técnicas y lenguajes; habilidades y actitudes que generen una actividad productiva útil; así como proporcionar valores como la libertad, justicia, identidad nacional, solidaridad, honestidad, responsabilidad, democracia, y amor a la verdad, entre otros (DGB 2006)

Las actividades físico deportivas como parte del plan de estudios que opera en el Bachillerato de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo se ven fundamentadas y justifican su desarrollo basándose en los siguientes aspectos: desde el área legal se enmarca en el artículo 3º constitucional donde se dice que el estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia. Por otra parte, menciona que además de impartir la educación preescolar, primaria y secundaria, el Estado promoverá y atenderá todos los tipos y modalidades educativos incluyendo la educación inicial y a la educación superior necesarios para el desarrollo de la nación, apoyará la investigación científica y tecnológica, y alentará el fortalecimiento y difusión de nuestra cultura.

A su vez, la Ley General de Educación, proclamada el 13 de julio de 1993, en su Artículo 7º menciona que la Educación debe contribuir al desarrollo integral del individuo favorecer el desarrollo de facultades para adquirir conocimientos, así como capacidades de observación análisis y reflexión críticos.

Ante esto, la educación media superior buscó la definición de sus objetivos y a partir de 1971, en la XII Asamblea de ANUIES se establece que el bachillerato debe ser formativo, con funciones propedéutica y terminal, y con duración de tres años así mismo, en la XIV Asamblea General Ordinaria de la ANUIES, celebrada en 1972, se especifica que el bachillerato deberá estar conformado en tres áreas: actividades escolares, con un módulo básico propedéutico y otro selectivo; otra área de actividades para el trabajo y otra de actividades extraescolares, que incluiría, Orientación Educativa, Actividades Artístico Culturales y Actividades Deportivas.

De acuerdo a esto, en los bachilleratos pertenecientes a la U.A.E.H. y en específico en la preparatoria no. 1 la materia de deporte se imparte a partir del segundo semestre y es seriada hasta el sexto semestre, cumpliendo con lo antes mencionado para el desarrollo y formación integral de los alumnos.

Por otro lado, a continuación se mencionan algunos documentos que intervienen para el desarrollo de una cultura deportiva en el país y su relación con el sector educativo:

En el Plan Nacional de Desarrollo 2001-2006 se asienta que la calidad en la educación es una de las metas que siempre se deben perseguir y extenderse a todos los ámbitos: Una educación de calidad significa atender el desarrollo de las capacidades y habilidades individuales en los ámbitos intelectual, artístico, afectivo, social y deportivo, al mismo tiempo que se fomentan los valores que aseguran una convivencia solidaria y comprometida, se forma a los individuos para la ciudadanía y se les capacita para la competitividad y exigencias del mundo del trabajo. La calidad, como característica del sistema educativo, se logrará con la diversidad de instituciones y programas educativos en el país que, en un ambiente de libertad y bajo reglas claras y explícitas de calidad, concurren para ofrecer perfiles curriculares, condiciones intelectuales, procesos de instrucción y ambientes humanos atractivos para los mexicanos.

Así mismo en el Programa Nacional de Educación 2001-2006, dentro del *Enfoque Educativo para el siglo XXI* se precisa que, la educación mexicana será formativa en sentido integral porque incluirá el dominio de conocimientos básicos en matemáticas, ciencia y tecnología, cultura física y deportiva; y formación cívica, ética y estética.

Por otra parte el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2001-2006, se desprende del área de Desarrollo Social y Humano del Plan Nacional de Desarrollo, se fundamenta en el objetivo estratégico de fortalecer la cohesión y capital sociales y tiene como finalidad dar satisfacción a la estrategia "f" la cual se enfoca en establecer un modelo nacional de desarrollo de la cultura física y del deporte que promueva entre la población el acceso masivo a la práctica sistemática de actividades físicas, recreativas y deportivas, y a su participación organizada en ellas.

En relación a este programa, gran parte de su contenido hace alusión a la importancia del área deportiva y activación física, claramente valoradas e impulsadas, dicho documento menciona que el deporte debe ser considerado como una prioridad para la formación y el desarrollo humano. Así mismo, marca como política de estado a la utilización de la activación física y al deporte como elementos fundamentales para la integración de los mexicanos al desarrollo social.

De éste destacan cuatro líneas conceptuales:

1ª Que la actividad física, recreación y deporte, sirvan como medios para el desarrollo de personas sanas y participativas.

2ª Que la actividad física, recreación y deporte, sirvan como mecanismos para la integración comunitaria.

3ª Que la competencia deportiva sea una verdadera expresión de rendimiento.

4ª Que la aplicación de los recursos públicos sea transparente, productiva, de impacto social y que parte soluciones para garantizar el mantenimiento sostenido de las actividades.

La Plataforma Estratégica de desarrollo del documento en mención establece la importancia de fomentar en la sociedad el sentido de logro, la competencia y la integración social para generar personas capaces desarrolladas a través de una nueva Cultura Física.

El mismo Programa marca como misión crear, desarrollar e implantar políticas de Estado que fomenten la incorporación masiva de la población en las actividades físicas, recreativas y deportivas, que fortalezcan su desarrollo social y humano que impulsen la integración de una cultura física sólida; para ello el sistema nacional del deporte es aplicado hasta los municipios y de estos a la comunidad en pleno, este sistema se compone de Institutos Estatales,

Municipales, Federaciones Deportivas, Asociaciones Deportivas Estatales, Institutos afines, Consejos Estudiantiles, entre otros.

Por último se mencionará que en el diario oficial, el lunes 24 de febrero del 2003, dio a conocer la Ley de Cultura Física y Deporte, algunas fracciones de éste documento que son importantes destacar por ello, continuación se describen:

Artículo 2:

Fracción I.- Fomentar el óptimo y ordenado desarrollo de la cultura física y deporte en todas sus manifestaciones y expresiones.

Fracción II.- Elevar, por medio de la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en las entidades federativas, Distrito Federal y Municipios.

Fracción IX.- Garantizar a todas las personas, la igualdad de oportunidades dentro de los programas de desarrollo que en materia de cultura física y deporte se implementen.

Por último, se mencionan los principales objetivos que entrenadores y profesores de educación física establecen para su desarrollo mediante su materia en el nivel bachillerato:

Favorecer el desarrollo intelectual emocional y social del educando por medio del movimiento corporal sistematizado como apoyo al desarrollo armónico de su personalidad.

Incrementar la capacidad funcional del educando a través del movimiento.

Favorecer en el educando la formación de valores hacia la sana convivencia y competencia por medio de las actividades físicas, recreativas y deportivas.

Propiciar en el educando la formación de hábitos, actitudes y valores que le fomenten la práctica sistemática de actividades físicas para la adecuada utilización del tiempo libre.

Ofrecer al bachiller experiencias que le permitan no sólo expresarse, sino también crear y renovar conceptos y valores respecto a la convivencia, la disciplina, la salud, la actividad física, la recreación, etc. a través de actividades grupales y el juego.

Reconocer la importancia del trabajo en equipo y de su integración social a través de los deportes de conjunto y recreación física grupal.

Reconocer el compromiso, responsabilidad, respeto a su trabajo y al de los demás.

Contribuir a la integración familiar, haciéndolos partícipes de eventos recreativos y deportivos que fomenten la buena comunicación, crítica constructiva a nivel familiar y comunidad en pleno.

Generar en la comunidad estudiantil la conciencia de espacios que permitan este tipo de actividades.

Con lo mencionado en este apartado, se muestra cómo la actividad física y el deporte es parte de las políticas del estado que buscan el desarrollo y la mejoría de la sociedad, así mismo en el caso particular del ámbito educativo, en específico en el nivel de bachillerato en el cual se enfoca la investigación de este trabajo, considerando la edad de los alumnos de bachiller un factor particularmente interesante, ya que en esta etapa se establecen una serie de valores que al ingresar a una educación superior le otorgan elementos que le permitan una integración plena a cualquier institución educativa, ya en otras partes del trabajo se ha mencionado que el área de formación deportiva ayuda al desarrollo integral y armónico de los jóvenes, así como a desarrollar capacidades que le permitan una mejor interacción con su medio ambiente, sin embargo en las instituciones educativas en las cuales se imparte la materia de

deporte o educación física, estas no buscan o tienen la intención de hacerlos unos verdaderos ejecutantes o deportistas de alto rendimiento, pero sin embargo el objetivo de tales materias es darles ciertas bases de cultura física y desarrollar su capacidad física, habilidades psicomotrices, hábitos de actividad física y los beneficios que genera en el estado de salud.

CAPITULO 3.-LA ACTITUD

3.1 Concepto de Actitud.

En su acepción latina Attitudine tiene dos raíces o dos vertientes; Apto y acto. La primera, relacionada con propiedad se es apto, se posee algo; la segunda con acto, postura, acción. Pero más atrás las dos raíces de acto y apto son originarias del sánscrito de la raíz ag, significando hacer o acto. La raíz ag lleva en sí el motor o la forma del acto y de apto y, de hecho, es el soporte del concepto presente de la relación entre el acto y los componentes subyacentes de la Aptitud del sujeto. Así como el concepto Attitudine es un homónimo en inglés, en castellano actitud ha sido siempre tomada y tenida como acto. En tal significado puede estar el reconocimiento de la primera de sus funciones, o de la primacía de las mismas como motor, inducción al acto en que los trabajos experimentales de psicología social se establecen. (González, 1981).

De acuerdo a González (1981) donde mejor se logra la articulación del planteamiento biológico, psicológico y sociológico es, en el concepto de la actitud. Equiparar la idea de que el hombre posee una naturaleza intrínseca, planteamiento biológico, y la idea de que la cultura lo es todo, planteamiento sociológico, es incompatible e imposible si no aceptamos que en el hombre coexisten los ámbitos generadores que un modelo Biopsicosocial integraría, si no aceptamos que en el hombre existen como factores la herencia filogenética y factores sociales que se articulan. Específicamente éste es el campo de estudio donde adquiere sentido el educar la creatividad como actitud de vida.

En su acepción corriente, el término de actitud designa un comportamiento o la manifestación externa de un sentimiento. Y en el contexto popular, tiene el matiz peyorativo de simulación o estereotipo. El concepto de actitud, tal como ha sido definido con precisión y puesto a prueba en investigaciones, se ha convertido en una palabra clave de la Psicología (Doise, 1976).

En Psicología Social, las actitudes, son consideradas como una predisposición a clasificar los objetos y el grado de reacción ante estos y su consistencia evaluativa. Las actitudes lógicamente son constructos hipotéticos (son inferidos pero no objetivamente observables), son manifestaciones de la experiencia consciente, informes de la conducta verbal, de la conducta diaria y la presencia de síntomas fisiológicos, etc. (Hernández 2000).

El término actitud fue introducido en el ámbito de la Psicología Social por Thomas y Znaniecki (1918), con el objeto de explicar las diferencias conductuales que existían entre los campesinos polacos residentes en Polonia y los que residían en Estados Unidos. Desde esta primera utilización a la actualidad, las definiciones y revisiones han sido numerosas. Se puede considerar de forma general que las actitudes son además de una predisposición a clasificar objetos y el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativo, una predisposición para la acción, desde ésta consideración se reflexiona en torno a las actitudes y su importancia en las actividades físico-deportivas. (Hernández 2000).

El concepto de actitud surge del intento de explicar las regularidades observadas en el comportamiento de personas individuales. Unos tienden a adoptar como propio los comportamientos del grupo, mientras que la tendencia de otros es hacia su clase social; como por ejemplo el asignar personas por la significación que le dan al color de la piel considerándolo como una distinción de clase y que se comportan de igual manera ante todos ellos. En semejante caso se habla del mantenimiento de una actitud específica de grupo étnico o racial. Las actitudes son evaluadas conforme a ciertos parámetros de observabilidad, evaluando las respuestas emitidas ante determinados hechos. (Hernández 2000).

Con el fin de ir delimitando el concepto, se puede afirmar que la actitud, es la predisposición del individuo a valorar ciertos símbolos u objetos o aspectos de su mundo favorable o desfavorable. Una definición en gran parte aceptada, es la propuesta por Allport (1935), que menciona que una actitud es un estado mental y neuronal de disposición para responder, organizada por la

experiencia, que ejerce una influencia, directiva o dinámica, sobre la conducta respecto a todos los objetos y situaciones con los que se relaciona.

Algunas de las principales apreciaciones y definiciones dadas al concepto de actitud han sido variadas y distintas, Rodríguez (1989) mediante una recopilación destaca las siguientes:

Thomas y Znaniecki (1918) es una tendencia a la acción.

Thurstone (1928), es la suma de las inclinaciones, sentimientos, prejuicios, sesgos, ideas preconcebidas, miedos, amenazas y convicciones acerca de un determinado asunto.

Sherif y Cantril (1945) es un estado funcional de disposición.

L. Doob (1947) es una respuesta implícita, capaz de producir tensión, considerada socialmente significativa en el entorno social del individuo.

I. Chein (1948) es una disposición a evaluar de determinada manera ciertos objetos, acciones y situaciones.

Krech y Krutchfield (1948), es un sistema estable de evaluaciones positivas o negativas, sentimientos, emociones y tendencias de acciones favorables o desfavorables respecto a objetos sociales.

Katz y Stottland (1959), es la tendencia o predisposición a evaluar.

Newcomb (1959), es una forma de ver algo con agrado o desagrado.

Sarnoff (1960), es una disposición a reaccionar de forma favorable o desfavorable.

Secord y Backman (1964), son ciertas regularidades en los sentimientos, pensamientos y predisposiciones a actuar respecto a algún aspecto del entorno.

Sherif y Sherif (1965), son las posiciones que la persona adopta y aprueba respecto a objetos, asuntos controvertidos, personas, grupos o instituciones.

Jones y Gerar (1967), es la resultante de la combinación de una creencia y un valor importante.

Rokeach (1968), es una organización, relativamente estable, de creencias acerca de un objeto o situación que predispone al sujeto para responder preferentemente en un determinado sentido.

Triandis (1971), es una idea cargada de emotividad que predispone a una clase de acciones ante una clase particular de situaciones sociales.

Fazio y Roskos-Ewoldsen (1994), son asociaciones entre objetos actitudinales (prácticamente cualquier espectro del mundo social) y las evaluaciones de estos objetos.

Después de presentar las definiciones aportadas por distintos autores, se concluirá este apartado, mencionando la integración que realiza Rodrigues (1967) sobre los aspectos que envuelven al concepto de actitud, en un intento globalizador que intégre una definición la cual permita ser utilizada para su manejo en el presente trabajo, dicha definición comenta que una actitud es una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotadas de una carga afectiva en favor o en contra de un objeto social definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto.

3.2 Corrientes y Modelos Teóricos de las actitudes.

No obstante la diversidad de propuestas para el concepto de actitud, es conveniente considerar que las definiciones de actitud se generan en torno a dos posturas, los defensores de los modelos unidimensionales y de los modelos multidimensionales. En torno a esta última postura surge la definición de Rosenberg y Hovland (1960), en la que mencionan que la predisposición de una actitud responde a algunas clases de estímulos, y ciertas clases de respuestas son designadas a tres principales categorías: la cognitiva, la afectiva y la de acción.

Ésta definición considera que las actitudes están constituidas por un triple componente: 1) El afectivo que refiere a los sentimientos evaluativos de agrado o desagrado, 2) Cognoscitivo que son las opiniones e ideas acerca del objeto y 3) Conductuales que son las tendencias de acción. A este modelo se le conoce con el nombre de Modelo de Actitudes de Tres Componentes. Esta definición aportada por el modelo ha sido muy difundida y numerosos autores siguen utilizando esta división tripartita. No obstante un grupo creciente de investigadores está cuestionando esta definición, fundamentalmente por la dificultad de ser contrastada empíricamente y que por tanto la conceptualización de las actitudes debe realizarse desde un modelo unidimensional. (Hernández 2000).

Fishbein (1975), afirma en contra del modelo tripartita, que los tres factores: afectivo, cognitivo y comportamental; podrían estar desconectados lo que llevaría a distinguir entre creencias, actitudes, intenciones y conductas. Así las actitudes representan las emociones respecto al objeto de actitud, es decir, la evaluación positiva o negativa que se hace acerca de ese objeto. Las creencias se refieren a las opiniones emitidas acerca del objeto de actitud. Y finalmente, la conducta o intenciones conductuales se relacionan con la predisposición para cierta clase de acción, esto es, la disposición a comportarse de una forma especial con respecto a un objeto determinado de actitud.

El Modelo de Expectativa-Valor describe la relación entre creencias y actitudes. Así, la actitud de una persona hacia el objeto de actitud es una función del valor de los atributos asociados al objeto y de la expectativa, es decir, la probabilidad subjetiva de que el objeto de actitud esté caracterizado por estos atributos. Una actitud se predice mediante la suma de los productos que resultan al multiplicar los componentes del valor y de la expectativa asociada a cada atributo. (Hernández 2000).

Este modelo estructural de la actitud ha sido puesto a prueba empíricamente en diferentes estudios (Fishbein y Coombs, 1974); pero a pesar de su éxito como modelo predictivo, ha recibido críticas respecto a los vínculos causales entre actitudes, creencias, intenciones y conducta. (Hernández 2000).

Además, hay que tener en cuenta la diferente consideración que ha recibido cada uno de los componentes del constructo actitud. (Cacioppo 1981), considera primordial el carácter evaluativo de las actitudes: el término actitud deberá ser usado para referirse a un sentimiento general permanentemente positivo o negativo, hacia alguna persona, objeto o problema; ésta conceptualización unidimensional de las actitudes, busca que el componente central sea la evaluación hacia el objeto según dos dimensiones que van de lo positivo a lo negativo, esto crea un modelo homeostático de las actitudes. (Cacioppo 1981).

La evidencia empírica para apoyar un modelo unidimensional o bien multidimensional de las actitudes es contradictoria. Breckler (1984), asume que la dimensionalidad de la actitud puede variar según el objeto actitudinal que se esté estudiando. Habrá actitudes que impliquen únicamente una respuesta afectiva (Fishbein y Ajzen, 1975), en este caso las creencias acerca del objeto de actitud deben ser simples y no contradecirse. Pero si las creencias son numerosas y al menos, parcialmente contradictorias, una respuesta únicamente evaluativa no será suficiente para representar la estructura total de la actitud, por otro lado, todas las actitudes implican creencias, pero no todas las creencias implican actitudes, cuando determinadas actitudes específicas se organizan en una estructura jerárquica, constituyen sistemas de valores.

Según Katz (1984), la intensidad de una actitud hace referencia a la fuerza del componente afectivo. De hecho las escalas de puntuación e incluso las escalas Thurstone se centran fundamentalmente en la intensidad del sentimiento del individuo en favor o en contra de algún objeto social. El componente cognitivo o de creencia sugiere dos dimensiones adicionales, la especificidad o generalidad de la actitud y el grado de diferenciación de las creencias. La diferenciación se refiere al número de creencias o ítems cognitivos contenidos en la actitud, y el supuesto básico es que cuanto más simple es la actitud en una estructura cognitiva más fácil resulta cambiarla (Krech y Krutchfield, 1948).

Para las estructuras elementales no hay defensa sólida, y en el momento en el que uno sólo de los ítems de la creencia cambia, cambiará la actitud. Una dimensión de la actitud bastante distinta es el número y fuerza de sus vínculos con un sistema de valores conexo. La relación del sistema de valores con la personalidad es de primera importancia; si una actitud está relacionada con un sistema de valores que, a su vez, está muy ligado a, o que consiste en la concepción del individuo sobre sí mismo, entonces los procedimientos para obtener el cambio adecuado se hacen más complejos. La centralidad de una actitud se refiere a su papel en cuanto es parte de un sistema de valores estrechamente vinculado al concepto que el individuo tiene de sí mismo. (Hernández 2000).

Otro aspecto importante a tener en cuenta según Katz (1984) es la relación entre actitud y conducta manifiesta. Si bien la conducta relacionada con la actitud tiene otros determinantes además de los de la actitud en sí, también es verdad que en sí mismas algunas actitudes tienen más que otras de lo que Cartwright (1949) denomina estructura de acción. Otros autores contemplan esta dimensión con otra denominación, Smith (1947), denomina esta dimensión como orientación a la acción y Katz y Stotland (1959) como componente activo.

De las afirmaciones vertidas hasta el momento, y con el fin de encauzar la argumentación teórica que viene a continuación, se puede considerar que la actitud es un constructo teórico destinado a definir las relaciones entre el sujeto y el objeto. Una característica fundamental, al igual que el de otras construcciones psicológicas, es que no se puede medir directamente, sino que se infieren de la conducta o de las declaraciones verbales del sujeto. (Hernández 2000).

El interés por delimitar este constructo permitió que Allport (1935), recogiese más de cien definiciones; estas definiciones en general se agrupan en dos vertientes: en torno a una concepción mentalista en la que consideran que la actitud es una disposición mental que orienta nuestra acción hacia el objeto de la actitud o en torno a una concepción conductista, de la actitud, considerada ésta como una respuesta hacia un objeto determinado.

Una controversia clásica en la definición de la actitud, señalada anteriormente, hace referencia a la naturaleza estructural de las actitudes. Por un lado la Escuela del Componente Único o Unidimensional, mantiene que una actitud es simplemente la tendencia a evaluar un objeto o constructo en términos positivos o negativos. Esta escuela de pensamiento mantiene que las actitudes son evaluativas, y que se refieren a un objeto; por su parte la Escuela de los Componentes Múltiples o Multidimensional, conceptualiza la estructura de la actitud formada por tres componentes. (Ros 1985).

Cognoscitivo: Está formado por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre un objeto. Los objetos no conocidos o sobre los que no se pose información no pueden generar actitudes. La representación cognoscitiva puede ser vaga o errónea, en el primer caso el afecto relacionado con el objeto tenderá a ser poco intenso; cuando sea errónea no afectará para nada a la intensidad del afecto.

Afectivo: es el sentimiento en favor o en contra de un objeto social. Es el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia

principal con las creencias y las opiniones que se caracterizan por su componente cognoscitivo.

Componente Conductual: es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud. Sobre estos componentes y las variables que están interviniendo girará esta investigación.

Es importante marcar la distinción efectuada por Fishbein y Ajzen (1975), entre los componentes cognitivo, afectivo y conductual de las actitudes. El componente cognitivo se refiere al grado de conocimiento, creencias, opiniones, pensamientos que el individuo tiene hacia su objeto de actitud. El componente afectivo alude a los sentimientos de una persona y su evaluación del objeto de actitud, en tanto la dimensión conductual cubre tanto sus intenciones de conducta como sus acciones de respecto a su objeto de actitud.

Parece no existir unanimidad respecto a la relación entre actitud y conducta sin embargo, la conducta de una persona es función de su actitud actual y de la situación en que se pone de manifiesto esta actitud, que puede limitarla o inhibirla. Por otro lado Kretch y Crutchfield (1948), proponen que la actitud representa la propia fuerza motivadora para la acción; debido a su carácter de instigador a la acción, las actitudes pueden considerarse buenos elementos para la predicción de una conducta manifiesta. Sin embargo; no siempre se registra una absoluta coherencia entre los componentes cognoscitivos, afectivos y conductuales de las actitudes.

Las actitudes de forma general pueden ser caracterizadas a través de los siguientes rasgos distintivos: Dirección de la actitud, que puede ser positiva o negativa, Magnitud: es el grado de favorabilidad o desfavorabilidad con el que se evalúa el objeto de la actitud, Intensidad: es la fuerza del sentimiento asociada con la actitud, Saliencia o Centrabilidad se refiere a la prominencia de la actitud como guía del comportamiento del sujeto. (Hernández 2000).

De acuerdo con Katz (1984), en el estudio de las actitudes ha habido dos corrientes principales de pensamiento. Una de ellas presupone un modelo irracional del hombre, según el cual el hombre tiene muy poca capacidad de reflexión y de razón, escasa capacidad de discriminación, poca comprensión de sí mismo y una corta memoria. Éste es el modelo seguido, en general por la publicidad en sus inicios y por la publicidad subliminal y marginal actualmente. Este tipo de trabajos se inicia con demostraciones de laboratorio acerca del poder de la sugestión hipnótica. La segunda corriente es conceptualmente opuesta y consideran al hombre dotado de una corteza cerebral que constantemente intenta dar sentido al mundo que le rodea, con capacidad discriminante, de razonamiento, de autocrítica y de auto comprensión.

De forma general y tras el análisis realizado por Katz (1984), muestra que el modelo irracional funcionaba mejor cuando la situación imponía duras restricciones a la conducta exploratoria y a las alternativas de respuesta.

Cuando los individuos han de dar respuestas rápidas sin que puedan explorar adecuadamente la naturaleza del problema, cuando tienen muy pocas alternativas de respuesta disponibles, cuando se han suscitado sus propias necesidades emocionales profundas, entonces, por lo general, reaccionarán de modo parecido a como lo hace un sujeto bajo hipnosis. Por otra parte cuando el individuo tiene la oportunidad de un contacto más apropiado con los aspectos más relevantes del medio, cuando tienen feedback en sus contactos con la realidad y varias opciones de respuesta, su conducta reflejará el uso de sus facultades racionales. (Katz 1984).

3.3 Características y Clasificación De Las Actitudes.

De acuerdo a lo propuesto por González (1981), cada actitud posee varias características, de las que menciona la valencia o dirección, intensidad y consistencia.

La valencia o dirección refleja el signo de la actitud. Se puede estar a favor o en contra de algo. En principio, estar a favor o en contra de algo viene dado por la valoración emocional, propia del componente afectivo.

El componente cognoscitivo intervendrá en las razones de apoyo hacia una u otra dirección. El conativo adoptará, en congruencia, la dirección ya prevista hacia el acto.

La intensidad se refiere a la fuerza con que se impone una determinada dirección. Se puede ser más o menos hostil o favorable a algo, se puede estar más o menos de acuerdo con algo. La intensidad es el grado con que se manifiesta una actitud determinada.

La consistencia es el grado de relación que guardan entre sí los distintos componentes de la actitud. Si los tres componentes están acordes la consistencia de la actitud será máxima. Si lo que sabes, sientes y haces o, presumiblemente harías, se está de acuerdo, que la actitud adquiere categoría máxima de consistencia.

La suposición básica que propone González (1981), es que existe una relación entre los motivos, creencias y hábitos que se asocian con un objeto único de actitud.

Por otro lado las actitudes pueden, a su vez, clasificarse de diversas maneras, algunos parámetros son:

Por el ámbito en que sean situadas, pueden ser individuales y colectivas. Aunque la tendencia actual es situarlas en lo psicosocial, sobre todo la escuela europea en psicología teniendo como representantes a Pages, Moscovici, Doise, también según el objeto, en actitudes relativas a elementos no humanos (los edificios u otros objetos físicos) y actitudes sociales relativas a valores o problemas culturales como en la creatividad. (González, 1981).

Según la organización de las actitudes pueden clasificarse en sistemas y centralidad. (Newcomb, 1967).

Las actitudes pueden formar sistemas si están relacionadas entre sí, si comparten conceptos comunes o similares, creencias, motivos y hábitos. (Stouffer, 1949).

En la organización de las mismas, algunas actitudes forman núcleos más centrales por su incidencia en los procesos psicosociales. Intervienen aquí las creencias y las ideologías. Las creencias centrales son difíciles de modificar justamente porque configuran la estructura del individuo o del grupo y su modificación implicaría la desarticulación de la persona o grupo. La ideología aparece como un sistema de coherencia variable que expresa, explica o justifica las actitudes del hombre hacia el mundo en que vive y es también una incitación a actuar en tal o cual dirección siguiendo un juicio de valor de la sociedad. En tal sentido, la ideología estaría más cerca de la organización de las actitudes como sistema racionalizado y abstracto. Mientras que las creencias serían más emocionales, ocupando un puesto central en la organización de las actitudes. (Deconchy, 1971).

En la formación de las actitudes suele insistirse en el aprendizaje de las mismas. Katz (1984), supone que un cambio en uno de los componentes produce cambios en el otro y que para conocer los mecanismos de cambio se debe conocer su funcionalidad así define cuatro funciones que pueden desempeñar las actitudes en la personalidad con relación a sus bases motivacionales y son:

Función instrumental, adaptativa o utilitaria: Una expresión actual de este enfoque es el de la teoría conductista del aprendizaje. Esencialmente ésta función consiste en reconocer el hecho de que la gente se esfuerza en maximizar las gratificaciones del mundo externo y en minimizar lo desagradable.

Función defensiva del yo: A través de la cual la persona se protege a sí misma de reconocer las verdades básicas sobre sí misma o las duras realidades de su ambiente externo. Este tipo de motivación esta dentro de la línea de pensamiento freudiano y neofreudiano. Las personas no sólo tratan de obtener el máximo rendimiento de su mundo externo y lo que éste ofrece, sino que gastan una gran cantidad de energía en aceptarse a sí mismas.

Función expresiva de valores: En la que el individuo obtiene satisfacciones al expresar actitudes adecuadas a sus valores personales y a su concepto de sí mismo. Esta función es clave en las doctrinas de la psicología del yo que resaltan la importancia de la autoexpresión, del autodesarrollo y la autorrealización. Las personas obtienen satisfacciones por la expresión de actitudes que reflejan sus más apreciadas creencias y su imagen de sí mismo.

Función cognoscitiva: Ésta función está basada en la necesidad del individuo de dotar de una estructura adecuada a su mundo. Las personas necesitan patrones o marcos de referencia para comprender su mundo y las actitudes ayudan a suministrar tales patrones.

También dice que la actitud con una base motivacional utilitaria se adquiriría a través de la experiencia con un objeto relacionado con la supervivencia. Una actitud de expresión de valores está basada en el motivo de la persona por autoestimación y autorrealización. Dependen de la percepción del individuo. Forman parte del proceso de identificación y en ellas interviene la influencia parental. Las actitudes defensivas del Yo están también relacionadas con el motivo de autoestimación, pero defendiendo el Yo de una manera negativa. En ellas encontraríamos los prejuicios. Están en conjunción con los mecanismos de defensa y defienden a la persona de sus propias ansiedades. (Katz 1984).

3.4 Estudios Sobre Actitud Hacia La Actividad Física y El Deporte.

La actividad físico-deportiva está ocupando paulatinamente un lugar privilegiado dentro del marco de nuestra sociedad contemporánea. La magnitud

social del fenómeno deportivo ha calado profundamente en virtud de la importante difusión que de él se hace en los diversos medios de comunicación; así mismo, el creciente interés en la materia por diversos campos de estudio, ha dado parte a que sea revalorizado como contenido capaz de establecer una formación integral de la persona, a través de manifestaciones motrices, auspiciado por el incremento de profesionales vinculados con esta área de conocimiento. (Moreno 1996).

Por otro lado, diversas investigaciones llegan a confirmar que durante muchos años, el objetivo más importante de los programas de activación física ha sido el desarrollo de una actitud positiva e interés hacia la misma; cabe mencionarse que en la mayoría de los casos, la aplicación de programas e investigaciones son realizados en el sector estudiantil debido a que en éste, se mantiene el objetivo de formación integral en los alumnos. Del mismo modo, es importante identificar que la actitud del alumno hacia la actividad físico deportiva viene derivada de la intervención docente del profesional de Educación física, ya sea profesor o entrenador, así como también la determina la influencia causada por la fuerte socialización del fenómeno físico-deportivo favorecida por los medios de comunicación. (Moreno 1996).

A mediados del siglo pasado fueron elaborados algunos instrumentos para la medida de las actitudes en situaciones de rendimiento deportivo, McCue (1953), construyó un instrumento para evaluar la actitud del deportista según el nivel de intensidad en competiciones de deportes de equipo y Lakie (1964), elaboró un instrumento para medir las actitudes según el rendimiento deportivo en deportes individuales, enfocándose en el caso específico del atletismo.

Así mismo, los entrenadores y profesores han sido investigados a través de diferentes cuestionarios, referente a sus actitudes, percepciones y motivaciones hacia el entrenamiento tales como las de Conkell y Imwold, (1992) y mas reciente la de Rizzo (1995).

También se encuentran otros instrumentos evaluativos que se han encargado de medir las actitudes hacia la integración en actividades físico deportivas en niños discapacitados tal es el caso de la realizada por Block (1995), mientras que otras investigaciones se han dedicado al análisis de la imagen que el estudiante tiene de la actividad físico deportiva, aportando diferentes sugerencias para el cambio en actitudes de los educadores dentro de las más importantes destaca la de Friedmann (1983).

Pritchard (1988). realizó un estudio de las actitudes hacia la actividad física y deportiva en Inglaterra, consultando a los padres, alumnos y profesores; el principal resultado de la investigación indica que la mayoría de la muestra analizada atribuye valores a la actividad física y deportiva de mejora para la salud y condición física y para el desarrollo de una conducta deportiva. Los padres consideran la Educación física como una materia importante en el currículum, mientras que los profesores establecen que los objetivos a conseguir en dicha materia, no se cumplen en muchas ocasiones por las diferencias sociales existentes en cada uno de los grupos.

Otros estudios como los de Harris (1979) y Mowatt (1988), a través de investigaciones correlacionales, establecen que las actitudes hacia la actividad física son más positivas a medida que ésta se practica con mayor frecuencia. Delfosse (1994), intentó comprobar si existía una mejora en actitudes hacia la actividad física a través de un programa de actividades físicas cotidianas que se aplicaba tanto en la escuela como en casa. Los resultados confirmaron que los escolares que realizaban actividades físicas de forma cotidiana presentaban actitudes significativas y más favorables que los grupos de control con los cuales no se aplicó el programa.

En cuanto a la medición de las actitudes hacia la actividad física y deportiva, se encuentra los instrumentos de Adams (1963) y también el de Edgington (1968), quien a través de un cuestionario compuesto por 66 ítems, con 32 manifestaciones positivas y 34 negativas, los agrupa en cinco bloques, desarrollo de la condición física, habilidad, cognición, afectividad y sociabilidad.

En la misma rama, pero más recientes, se encuentran 2 investigaciones realizadas en España, la primera se llevo a cabo en alumnos de la escuela secundaria de Alto Jalón dirigida por Polo (2003), centrándose en conocer cuáles son las actitudes y hábitos del alumnado hacia la actividad física y el papel del instructor ante dichas actitudes; la investigación obtuvo como resultado que el profesor de educación física de secundaria tiene un gran potencial para desempeñar un papel significativo en la promoción de la actividad física regular, el profesor puede proporcionarles consejo acerca de la práctica de ejercicio físico de tiempo libre, el aumento de los niveles de actividad de la vida cotidiana y conseguir con ello incrementar los niveles de actividad física de la población evitando el abandono o la práctica deficiente.

Por último, se mencionará La Escala de Actitudes Hacia la Actividad Física y el Deporte, creada por Dosil (2002), en la Universidad de Vigo España, la cual cuenta con 43 ítems que evalúan 4 áreas: La importancia perciba el aspecto social, la información y la actividad práctica, en ésta investigación se rescata el interés de identificar no sólo si la actitud es positiva, sino también, busca identificar la actitud tanto de los practicantes como de los que no realizan actividad física o algún deporte. Cabe mencionarse que ésta escala se utilizó para la realización del presente trabajo.

CAPÍTULO 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

4.1 Desarrollo Histórico

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte tiene como eje básico y fundamental a la Psicología Científica, de la cual se constituye como un área de aplicación. Por otra parte, ésta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las Ciencias del Deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área, quizás por ser una área reciente, existen pocos estudios que analicen el nacimiento y desarrollo de esta disciplina, aunque últimamente existe un mayor interés por comprender sus orígenes. (Riera; 1985).

Para Cratty (1980), citado por Riera (1985), en su libro introducción a la psicología del deporte, se inicia con las aportaciones de Peter Lesgaft en Rusia a principios del siglo pasado, sin embargo no es hasta después de la Revolución cuando se crean centros especializados en el estudio de las capacidades de los deportistas, siendo uno de los pioneros Peter Roudick, padre de la Psicología del deporte soviética.

En Alemania, Schulte publica en 1921, cuerpo y alma en el deporte; una introducción a la Psicología del ejercicio físico. En Estados Unidos, Griffith publica, en 1926 Psicología del entrenamiento, y dos años después aparece su Psicología del Atletismo, en 1930 sienta las bases del laboratorio de Psicología aplicada al deporte.

La repercusión de estos primeros trabajos sobre entrenadores, atletas y profesores de educación física fue mínima en el mundo occidental, mientras que en los países de la órbita soviética los Psicólogos del deporte han colaborado activa e ininterrumpidamente desde hace muchos años (1950) con los restantes profesionales.

Por ello puede decirse que, exceptuando algunas aportaciones, como la de Lawther en 1951, hasta la década de 1970 esta disciplina no obtiene su reconocimiento internacional con la celebración en 1956 en Roma y de la mano de Ferruccio Antonelli, del primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte.

Aunque los trabajos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica, indicaban el nacimiento de una nueva disciplina, creándose la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, encargada de promover un congreso internacional cada cuatro años, así como el *International Journal of Sport Psychology*, editado en Roma desde 1970.

En la década de 1970 se consolida esta especialidad en varios países fundándose asociaciones nacionales y supranacionales como la Federación Europea de la Psicología del Deporte y las Actividades del Cuerpo (FEPSAC). Se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas, algunas de las cuales alcanzan un reconocido prestigio y lectores, como la revista de psicología del deporte, editado en Champaign (Illinois) desde 1979, y se incrementan los encuentros entre los Psicólogos interesados entre la actividad física y el deporte.

No obstante esta vitalidad quizá con la excepción de los países de influencia soviética, la Psicología del deporte ha tenido una evolución más lenta que otras especialidades psicológicas.

Probablemente ello se debe a que en un principio se desarrolló en los departamentos de educación física y por tanto, ha estado desconectada de los avances de la ciencia madre, la psicología sin lograr tampoco contactar íntimamente con el resto de las ciencias del deporte.

4.2 Definiciones De La Psicología Del Deporte.

Las definiciones habituales en psicología del deporte reflejan la

coexistencia de múltiples concepciones teóricas y metodológicas y consecuentemente, de múltiples diferencias en el rol profesional del psicólogo.

Como en el caso del manual de Antonelli y Salvini (1978), fiel reflejo de un frecuente eclecticismo los autores no se atreven a dar una definición, al concluir la psicología del deporte con el propio deporte cuando afirman:

La psicología del deporte es una corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas, (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.). 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 disciplinar.

Otros parten de concepciones psicológicas dualistas y aceptan la dicotomía mente-cuerpo, como postula Silva (1970). No basta que los músculos las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de esos elementos anatómicos-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento agonístico.

Ante definiciones tan vagas como las anteriores, un grupo de expertos, tal como recoge Cagigal (1974), se reúnen en Macolin en 1972 y acuerdan que la psicología del deporte debe estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico-competitiva, así como a la sociedad que ha creado el valor del deporte organizado. El primer objetivo, ha sido nuevamente aceptado por los psicólogos del deporte, mientras que el segundo puede considerarse propio de la sociología del deporte. Esta aceptación conlleva que, en la actualidad se confunda frecuentemente la psicología del deporte con la psicología del deportista y por consiguiente, se estudie su personalidad, su ansiedad, su motivación o sus actitudes y no su rendimiento deportivo. (Riera, 1985).

La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva. (Thomas, 1980).

Aunque han surgido algunos autores que defienden la conveniencia de ampliar este objetivo con el estudio de las situaciones deportivas, el énfasis en las características personales del deportista en consonancia con la tendencia de la psicología de ésta época, ha condicionado la mayor parte de los trabajos de los psicólogos del deporte; a pesar de esta aparente unanimidad en el objetivo a estudiar, ha quedado patente una gran diversidad de presupuestos teóricos en las investigaciones y en el ejercicio profesional de los psicólogos del deporte. Ésta circunstancia común por otra parte a otras especialidades psicológicas, no hubiera tenido mayor importancia si los autores hubieran especificado en todo momento el marco de referencia del que partían. (Riera, 1985).

Es probable también que otro de los motivos del escaso papel de psicólogo en el deporte haya sido la desconexión entre lo que éstos investigaban y lo que el deporte necesitaba, así como el que a menudo, a requerimiento de los entrenadores, deportistas y directivos, se hubiera buscado la solución rápida a problemas concretos, de forma intuitiva y sin contar con el suficiente apoyo empírico.

4.3 Fundamentos Del Servicio Psicológico Deportivo.

Desde hace aproximadamente 20 años, los psicólogos norteamericanos y los europeos, han comenzado a interesarse profesionalmente por las ciencias deportivas generándose la especialización hoy reconocida como Psicología del Deporte. Ésta se ocupa principalmente de dos aspectos fundamentales: los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que co-determinan la práctica de determinados deportes y las consecuencias estructurales psicosociales de tales prácticas. (Williams, 1991).

En este amplio espectro, el psicólogo del deporte elegirá como objeto de su estudio, la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración, percepción, etcétera. (Williams, 1991).

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que de hecho no sólo intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida profesional sino también personal del deportista, su grupo e institución. (Williams, 1991).

El aporte que la Psicología del Deporte puede efectivizar en la actividad específica, está fundamentado por las teorías y prácticas de la Psicología Clínica, la Psicología de la Conducta, la Psicología Motivacional, la Psicología Social, la Psicología Educativa y los nuevos aportes del Cognitivismo, además de los personales que posea el especialista en su experiencia profesional. (Williams, 1991).

El deporte, el que según su etimología implica sustraerse al trabajo, genera no sólo diversión y esparcimiento sino que conforma, históricamente una parte fundamental de la conducta humana. Conducta que está regulada y pautada por normas y reglamentaciones que son tan antiguas como la misma historia de cada deporte. La Psicología del Deporte hará todo lo posible por mantener y estimular estas normas que hacen la Ética del Deportista, tanto en su vida personal como profesional. De hecho, el cumplimiento de estas normas favorece el máximo rendimiento con el consiguiente sentimiento de éxito en lo individual como en lo grupal y lo institucional. (Williams, 1991).

El Psicólogo del Deporte nunca trabajará solo, sino que consolidará su posición siempre dentro de un equipo interdisciplinario en el que cumplirá con

su rol en forma adecuada y activa según la modalidad del grupo de referencia y adhiriéndose a la filosofía de la institución a la que pertenezca. (Williams, 1991).

Buceta (1998) plantea el conjunto de actividades que, específicamente puede ofrecer un psicólogo especializado en deportes, el cual abarca dos áreas preferenciadas:

El área teórica y

El área práctica a su vez subdividida en:

- a) lo individual
- b) lo grupal
- c) lo institucional

En el área teórica se realizarán todo aquel tipo de actividades vinculadas a las investigaciones globales y específicas de cada deporte particularizado, el deporte como un sistema educativo, relaciones entre juego-deporte y educación social, conferencias, debates, publicaciones, encuestas, etc., que tengan como punto principal al Deporte como conducta humana. Este nivel de teorización servirá como sostén para toda práctica deportiva institucionalizada.

En el área práctica individual, el psicólogo deportivo aportará en forma particularizada las siguientes actividades:

- Diagnóstico de personalidad de cada jugador
- Diagnóstico psicodeportivo (aptitudes específicas)
- Análisis de las razones para el deporte
- Orientación personal en casos de conflictos ya sean individuales, grupales, profesionales y / o institucionales
- Apoyo estimulativo para lograr conductas de éxito y su mantenimiento

- Análisis, evaluación y terapéutica del sentimiento de derrota y / o fracaso

- Análisis de las curvas de aprendizaje

- Análisis de stress, fatiga personal y error con el consiguiente método terapéutico

Consolidación de la autoimagen

Creación y sostenimiento de la autoestima

Otros puntos deficitarios en su personalidad profesional

En el área grupal, el psicólogo deportivo efectivizará tareas vinculadas a:

Diagnósticos, análisis, evaluación y resolución de conflictos grupales

Estimulación de conductas integradas al deporte

Conformación del espíritu de cuerpo

Análisis psicológico del mismo

Análisis, evaluación y reflexión del fracaso y / o de la derrota

Estimulación de conductas de triunfo

Sostenimiento del triunfo

Perfeccionamiento psicológico del triunfo

Cumplimiento de reglas, normas que regulan la actividad deportiva

Análisis de la competencia, aspectos positivos y negativos de la misma

El líder, su selección y sostén

Conductas entre el líder y el grupo

Desarrollo del líder dentro del grupo

Nuevos líderes

Análisis de las proyecciones del grupo

Las recompensas en el deporte

Intervenciones de lo socio-económico

Otros incentivos deportivos

Análisis grupal de la performance

Análisis de las actitudes propias del ambiente deportivo.

La frustración / la gratificación

La agresión / la armonía

La hostilidad /la comprensión

Imagen de grupo

Stress del equipo

Estado de ánimo grupal

Evaluaciones grupales de factores específicos (encuestas personales anónimas)

El deporte en el niño-adolescente-adulto:

Aspectos evolutivos y su incidencia sobre la vida social positiva

Orientación psico-deportiva en el niño-adolescente adulto y en la tercera edad

Métodos psicológicos de aprendizaje para: La autonomía, la percepción, la atención la concentración, la imaginación creativa, la memoria, la integración, el dominio de sí, la fijación del éxito, el desafío (el propio y el del otro), el desarrollo del estilo (propio y grupal), la disciplina, la velocidad psíquica, el miedo.

- Análisis de las posibilidades de potencial individual y grupal

- Estimulaciones de potencial

- Baterías de tests para técnicas deportivas:

Análisis de factores intelectuales, memoria, velocidad, percepción, atención, gráficos específicos, personalidad global, individualización, valores éticos. - Comparaciones evolutivas (análisis de la evolución deportiva)

Feed-back psicológico de la ejecución deportiva

Fortalecimiento en la toma de decisiones

Toma de conciencia del alto rendimiento

Favorecer el alto rendimiento

Constitución de la actitud a la práctica deportiva

Técnicas cognitivas para mejorar la ejecución

Constitución de la auto-estima, autoconfianza

Establecimiento de metas y concreción de las mismas

- Entrenamientos psicológicos del deporte
- Rehabilitación psicológica del deportista
- Análisis de factores predisponentes a lesiones en deportistas
- Reacciones ante las lesiones
- Reacciones grupales ante la lesión de un miembro del equipo
- Aspectos psicológicos de la fractura / lesión
- Relación entre entrenador-jugador
- Optimización del vínculo
- Mantenimiento de las pautas de conducta positivas
- Creación (si fuera necesario) de nuevas pautas
- Sostenimiento en las situaciones de cambio
- Los últimos deportes (deportes para la tercera edad)
- Final de la vida deportiva – características psicológicas –su terapéutica.

Desde el punto de vista institucional, el psicólogo especializado en deportes, podrá actuar como un agente activo en todo aquello que haga a las relaciones entre deportistas y entrenadores, adhiriéndose a las pautas históricas o a las que establezca el entrenador en virtud de su capacidad y experiencia, como así mismo en todas aquellas funciones que desde la dirección de la institución y estrictamente desde el punto de vista psicológico pueden promover conductas positivas dentro del área de la misma. (Williams, 1991).

En cuanto a la Evaluación y Diagnóstico esta función tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan. La evaluación no se reduce sólo al análisis de sujetos, sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Por ello el Psicólogo del Deporte debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, árbitros, jueces, directivos, familiares, espectadores, medios de comunicación, etc. (Williams, 1991).

Para llevar a cabo dicha evaluación (Williams; 1991) el Psicólogo del Deporte utiliza instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y confiables, tales como:

- Test y Cuestionarios.
- Entrevistas.
- Técnicas y procedimientos de Autoobservación y Autoregistro.
- Registros de Observación.
- Registros Psicofisiológicos.

La evaluación es un proceso continuo que incluye una fase inicial, el seguimiento del mismo y la valoración total del proceso.

Así mismo en la función de planificación y asesoramiento del Psicólogo del Deporte persigue como objetivo fundamental ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma con la actividad física y el deporte, como son deportistas y practicantes en general, técnicos deportivos, árbitros y jueces, (entrenadores, preparadores físicos, médicos deportivos y fisioterapeutas), responsables de clubes y organizaciones deportivas, responsables políticos con competencias en el ámbito del deporte, etc. (Williams, 1991).

El contenido del asesoramiento irá referido a los siguientes aspectos:

1. Los resultados y conclusiones de los procesos de evaluación psicológica y los estudios de investigación a través de los cuáles pueda llegar a establecerse la implicación de variables psicológicas en:

El rendimiento deportivo.

La adherencia a la actividad física y la práctica de una determinada modalidad deportiva.

El estilo profesional del técnico deportivo, del responsable de una organización deportiva y del responsable político con competencia en el deporte.

La consecución de los objetivos de los programas de la actividad física y deporte.

Otras áreas emergentes.

2. Las alternativas y posibilidades de intervención psicológica más adecuadas en cada caso, las cuáles tienen que ver con las distintas vertientes de actuación.

3. La realización de planes, programas y proyectos deportivos.

4. La promoción del deporte y la práctica de la actividad física a nivel comunitario.

Por otro lado en la formación del Psicólogo del deporte existen una serie de materias cuyo conocimiento resulta imprescindible y que son: (Williams, 1991).

1. Historia y modelos teóricos en Psicología del Deporte.

2. Metodología e instrumentación en la Actividad Física y el Deporte.

3. Procesos psicológicos básicos en la Actividad Física y el Deporte (atención, percepción, emoción, motivación, aprendizaje, etc.).

4. Relaciones interpersonales y actitud con el grupo (liderazgo, cohesión, socialización, comunicación, rebeldía, desinterés, etc.).

5. Variables psicológicas relevantes en la Actividad Física y el Deporte como sistema de organización (instituciones, asociaciones, clubes, federaciones, deporte como espectáculo, publicidad, medios de comunicación, etc.).

6. Técnicas de asesoramiento e intervención en los procesos psicológicos del individuo, de los grupos y de las organizaciones.

7. Programas de preparación psicológica en la Actividad Física y el Deporte a nivel de entrenamiento, competición, arbitraje, juicio, dirección y espectáculo.

8. Conocimiento del Código Deontológico y del rol profesional del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte.

Lo anterior será complementado con conocimientos auxiliares pero igualmente necesarios, que son:

1. Bases anatómico-estructurales, fisiológicas y biomecánicas de la Actividad Física y el Deporte.

2. Teoría de entrenamiento, análisis formal y funcional y reglamento del deporte.

3. Organización y estructura del deporte (legislación, administración, sociología y política del deporte).

En los casos en que la formación se aplique a áreas de población con necesidades especiales, se deben incluir contenidos específicos propios de tales campos, como minusvalía, tercera edad, marginación, etc. Igualmente sería conveniente incluir temas referentes a las características específicas de cada deporte, incluyendo los menos practicados por la población general, pero que tienen representación a nivel nacional o internacional. (Williams, 1991).

4.4 El Rol Del Psicólogo Del Deporte En La Prevención Y La Formación Integral Biopsicosocial.

No obstante, los años transcurridos y la expansión de la especialidad, algunas cuestiones referidas al rol del psicólogo deportivo siguen suscitando debates. Uno de los temas centrales que está relacionado con el valor clínico que la actividad del psicólogo del deporte, que puede implicar, una pregunta usual es si un mismo profesional puede desempeñar apropiadamente las funciones de psicólogo deportivo y psicólogo clínico. Más allá de cuestiones prácticas ligadas a la formulación de demandas concretas de trabajo que los psicólogos deportivos afrontan cotidianamente confundidas a menudo con demandas clínicas también existe el problema de la formación puramente psicodeportiva, puramente clínica, integral, etc. del psicólogo que se encuentra en aquella situación de trabajo, así como también los lazos institucionales de su labor. (Nascimbene, 1997).

Aparecería del rol el psicólogo del deporte como psico-educador, perfil que enfatiza la prevención primaria (previa al daño) y la promoción del desarrollo, desde el enfoque de una Psicología de la salud. En cambio, el modelo clínico en la práctica estaría más orientado a la atención acerca del diagnóstico y el tratamiento de afecciones, efectivizado en un acercamiento asistencial a la patología (prevención secundaria y terciaria). (Nascimbene, 1997).

Frente a la aparición de la Psicología del Deporte, han circulado ciertos mitos acerca de su misma labor (Gould, Eklund, 1991). Uno de ellos afirma que el psicólogo del deporte trabaja sólo con atletas enfermos o con problemas. Sin embargo, como se ha visto, el psicólogo deportivo podría asumir una función más ligada a la de un didacta especializado en los aspectos mentales de la actividad deportiva, por lo cual concentra su atención en el desarrollo de programas de preparación mental en los deportistas que están caracterizados por un rango relativamente saludable de funcionamiento: muchos deportistas aplican espontáneamente y sin saberlo técnicas mentales, y no pocas veces esto resulta eficaz para su rendimiento. Sin embargo, la confiabilidad y la

validez de un entrenamiento mental (mental training) se incrementan notablemente cuando es supervisado y asesorado por un especialista en Psicología del Deporte. En todo caso, en lo que respecta a la detección de alguna problemática psicopatológica, el psicólogo del deporte puede orientar al profesor / entrenador acerca de aquellos indicadores que determinarían una canalización a un colega clínico. (Nascimbene, 1997).

Por otra parte, otro mito ha consistido en asociar el trabajo del psicólogo del deporte exclusivamente con el ámbito de los atletas de alto rendimiento. En efecto, un sector de la Psicología Deportiva se ocupa de la alta capacidad física y tiene como objetivo básico que el deportista logre mantener un estado de elevado rendimiento promedio en competencia, sin comprometer su salud, si bien los aspectos ligados al equilibrio saludable del deportista en este ámbito comportan serios desafíos. La patología psíquica asociada a la situación coactiva asimilable en parte a la amplia noción de stress en que se encuentra el atleta de élite, que involucra frecuentemente diferentes niveles de organización en la toma de decisiones frente a intensos conflictos a resolver. Pero otra parte de la psicología del deporte despliega su contribución no sólo en el área competitiva sino también recreativa y formativa: educación elemental, media y superior. Por otro lado, la actividad de alto rendimiento constituye solo una mínima parte dentro del amplio espectro del deporte competitivo. (Nascimbene, 1997).

En Talleres de Capacitación realizados con profesores de educación física y entrenadores, a menudo estos plantean dificultades en el manejo de la relación con los padres de los niños alumnos; el desempeño del rol de coordinador; el conocimiento de las diversas potencialidades y los límites del niño y el adolescente en función de su fase evolutiva; la recuperación de la disminución del juego en una situación de evaluación (clase de educación física en la escuela o en el colegio) y/o competitivo (equipos escolares o colegiales); la mejora de la comunicación con el grupo a través de un conocimiento más exhaustivo de sus estados emocionales, así como de sus sistemas de pensamientos; y la búsqueda de un desarrollo personal más saludable y equilibrado en las diferentes áreas de la vida. (Nascimbene, 1997).

¿Es posible crear un espacio de desarrollo donde pueden ser trabajadas cuestiones psíquicas de otro orden, interrelacionando la estructuración subjetiva y vincular con aquellos aspectos psicodeportivos asociados con la optimización del rendimiento?. A menudo, los equilibrios entre estos integrantes son difícilmente alcanzables cuando se trabaja en un contexto donde el criterio que prevalece es únicamente el del rendimiento (y a veces tan sólo el resultado) deportivo. (Nascimbene, 1997).

Como alternativa sería posible crear un contexto integral que permita al deportista y a su grupo conectar en el lenguaje los aspectos físicos, psíquicos y técnico estratégicos de la actividad física y la preparación atlética. La estructura de dicho proceso implica no sólo la transmisión teórica de algunos constructos e hipótesis centrales de la Psicología del Deporte, sino también la exploración vivencial y la elaboración personal de los mismos (en algunos casos también en espacios diferenciados). El participante se involucra como sujeto y/o como observador directo de experiencias de evaluación e intervención psicodeportiva; asimismo son efectuados perfiles acerca de los estados emocionales y los sistemas de pensamiento de los participantes. La modalidad de taller comporta justamente la posibilidad de transferir recursos de intervención de orden práctico, útil y aplicable a los problemas concretos del deporte. (Nascimbene, 1997).

Para llevar a cabo esta tarea sería importante que el mismo psicólogo del deporte haya realizado un cierto recorrido personal y formativo en la psicología clínica, así como en la psicología del deporte didáctica, de forma tal de poder construir una relación con el deportista, el entrenador, o los padres de los niños que realizan deporte, donde se tenga en cuenta la complejidad de exigencias psicológicas de la situación deportiva competitiva. (Nascimbene, 1997).

El desarrollo coordinado de cada dimensión implica el despliegue de un programa de metas que conecte la totalidad de las mismas. De lo contrario, aumentan las probabilidades de generar incoherencias e impasses en la línea de trabajo. Aún cuando los tiempos psíquicos y psicodeportivos no puedan

converger, se puede pensar que es más constructivo poder organizar la situación deportiva a través de este recurso de trabajo como referente, dado que permite adquirir una conciencia más clara acerca de las diferentes lógicas y tiempos que pueden confluir en el entrecruzamiento del psiquismo y deporte de los desencuentros, para asumir una posición más activa en vías de un proyecto posible. (Nascimbene, 1997).

4.5 La Psicología Del Deporte En México.

La Psicología del Deporte es una especialidad de posgrado que requiere cursar previamente la Licenciatura en Psicología, aún cuando tenemos casos de otros tipos de profesionistas (Lic. en Educación Física, Entrenadores, etc.) que pueden acceder a estudiar la Maestría en Psicología del Deporte y aplicar estos conocimientos, con las limitaciones éticas por la falta de formación en psicología. (Morán, 2002).

La profesión de Psicólogo se ofrece a lo largo y ancho del territorio nacional en Universidades públicas y privadas, no pasa lo mismo con los estudios de posgrado, donde prácticamente hay sólo una opción que data de septiembre de 1990 y se trata de la Maestría en Ciencias del Deporte, y las opciones que se ofrecen son: Administración del Deporte, Biología del Deporte, y Psicología del Deporte, esto es en la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua. (Morán, 2002).

Como se puede observar no es una maestría exclusiva de psicología del deporte, sino un tronco común general, que abre tres opciones de especialidad, esto hace que se reduzca el marco de conocimientos, comparándolo con una maestría exclusiva de psicología del deporte, como lo hacen en Estados Unidos, España y otros países. (Morán, 2002).

Existen diplomados en psicología del deporte que se ofertan en distintas Universidades de México como por ejemplo:

Universidad Autónoma de Sinaloa

Universidad Nacional Autónoma de México

Universidad Autónoma del Estado de México
Universidad Autónoma de Zacatecas

Estos diplomados son impartidos muchas veces por gente que se ha formado en el trabajo, con la práctica, en ocasiones participan especialistas de Cuba y una excepción es el que se imparte en la Universidad Autónoma de Sinaloa que desde la primera vez fue impartido por un egresado de la Universidad Autónoma de Chihuahua, Maestro en Ciencias del Deporte con especialidad en psicología del deporte. Actualmente ya existen varios graduados en Universidades del extranjero que están colaborando en el campo. (Morán, 2002).

En cuanto a Colegios o Asociaciones que regulen la especialidad hay muy pocas; la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte, la asociación del Estado de México y una Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte que se reduce a un grupo pequeño de especialistas, con una capacidad muy limitada para regular el ejercicio de la especialidad. (Morán, 2002).

No existen en México Leyes que regulan el ejercicio de la psicología del deporte, aunque si existe una Ley del Deporte en México.

Los campos de actuación del psicólogo del deporte en México pueden ser:

1) Entidades públicas:

a.) Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE

b.) Comité Deportivo Olímpico Mexicano

c.) Institutos del Deporte en los 32 Estados (provincias) del país.

d.) Federaciones y asociaciones deportivas.

2) Práctica privada:

- a. Clubes deportivos
- b. Consultorio o despacho privado

¿Cómo encontrar un psicólogo del deporte? ¿Qué debe hacer un potencial cliente para encontrar un psicólogo del deporte fiable?, regularmente es por recomendación, el cliente (deportista) mexicano, regularmente se basa en los resultados, si no le funciona lo deja inmediatamente. (Morán, 2002).

CAPITULO 5. MARCO CONTEXTUAL

El instrumento base de este trabajo, se aplicó en la Escuela Preparatoria Número 1, a los alumnos de primer semestre, a continuación una breve semblanza de esta institución.



El 18 de mayo de 1966, se inaugura la Escuela Preparatoria que conserva su denominación original Número 1, la cual se encuentra en Prolongación Av. Juárez s/n. Pachuca, Hgo. Su Teléfono es 71 72 000 Ext. 4110 y 4111.

En el aspecto de infraestructura, cuenta con una superficie total de terreno de 16614.50 m², la cual se divide en:

Superficie construida: 5142.95 m²

21 Aulas de 53.96 m² c/u-total 1133.16 m². Actualmente sus aulas están equipadas con cañón proyector, pizarrón interactivo (mimioboard), computadora con acceso inalámbrico a Internet y un sistema denominado garza clic para realizar evaluaciones.

4 Laboratorios con 140.37 m² c/u-total 561.48 m² con capacidad para 60 alumnos cada uno, donde se desarrollan prácticas para reforzar el conocimiento teórico que se obtiene en clase de las materias.

Biblioteca: 170.93 m²

Cuenta con un Centro de Cómputo que da servicio a los alumnos que desean acceder a Biblioteca Digital para buscar información.

- Área de Administración: 524.84 m²
- Sanitarios 196.06 m²
- Áreas Verdes: 2774.50 m²
- Vialidad y estacionamiento: 1710.85 m²
- Andadores: 1486.00 m²
- Plazas: 875 m²
- *Áreas Deportivas: 5330.25 m²*

Población estudiantil: La escuela puede ofrecer espacios en las aulas simultáneamente para 1,186 alumnos. La población estudiantil semestral en promedio se mantiene en 2,300 alumnos aproximadamente, al momento de aplicar el instrumento de esta investigación, la población estudiantil era de 2317 alumnos, conformando 49 grupos en total.

Materia de Educación Física y Práctica Deportiva dentro del plan de estudios: Durante la etapa de formación, la educación física reviste gran importancia como elemento para adquirir habilidades, aptitudes y actitudes que le permitan al alumno un desarrollo integral, fomentando una calidad de vida durante su permanencia en la U.A.E.H.; Por ello, en la educación media superior y terminal, se ha incluido la educación deportiva en el plan de estudios como asignatura obligatoria, y en forma promocional se fomenta en la educación superior. El Deporte Universitario a su vez tiene como objetivo fomentar en el alumno la cultura del ejercicio físico, como un medio formativo para mejorar su rendimiento y bienestar.

La posibilidad de practicar un deporte durante la materia de educación se enfoca en las siguientes disciplinas que ofrece la U.A.E.H:

- Aerobic's
- Atletismo
- Básquetbol
- Fútbol
- Gimnasia
- Natación
- Taekwondo
- Tennis
- Volleyball
- Wu Shu.

Dentro del plan de estudios del bachillerato en la U.A.E.H. el cual, se aplica en la escuela preparatoria No 1, la materia de educación física forma parte de las materias sin valor curricular y es cursada a partir del segundo semestre con el siguiente orden:

SEGUNDO SEMESTRE	DEPORTE I
TERCER SEMESTRE	DEPORTE II
CUARTO SEMESTRE	DEPORTE III
QUINTO SEMESTRE	DEPORTE IV
SEXTO SEMESTRE	DEPORTE

CAPÍTULO 6. METODOLOGÍA

1) TIPO DE ESTUDIOS EXPLORATORIO-DESCRIPTIVO.

El trabajo cuenta con las características de un estudio exploratorio-descriptivo, es exploratorio, ya que como describe Sampieri (2003), dichos estudios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido estudiado antes, en el caso particular del tema abordado en éste trabajo, si bien parte de la aplicación de un instrumento elaborado en España, en México, existen mínimas referencias de estudios que aborden el tema y a su vez en el estado de Hidalgo no existen referencias de haber sido abordado.

Por tanto esta investigación servirá para familiarizarse con estudios relativamente desconocidos, como lo es el área de la psicología del deporte, y así, obtener información sobre la posibilidad de poder llevar a cabo una investigación más íntegra, sobre un contexto particular como es el caso de la actitud que presentan los jóvenes ante la actividad física y el deporte, de la misma forma, dicho estudio servirá para proponer nuevas alternativas de estudio.

Así mismo, cuenta con las características de los estudios descriptivos, que como menciona Sampieri (2003), buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar el cual en este caso, es la actitud que presentan los adolescentes ante la actividad física y el deporte.

De igual manera que los estudios descriptivos mide de manera más bien independiente los conceptos o variables a los que se refieren, su objetivo no es indicar como se relacionan las variables (correlación), si no que se centra, en la medición con mayor precisión posible (frecuencias). (Sampieri, 1999).

2) DISEÑO DE INVESTIGACION

El diseño del estudio es transversal, se recolectaron los datos en una sola ocasión y en un tiempo único así mismo el propósito del trabajo es describir variables y analizar su incidencia por tanto también es descriptivo ya que presentara un panorama de la distribución de la variable en la población.

3) VARIABLES

Variable (dependiente) principal = actitud hacia el deporte.

Variables (independientes) = asociadas a la variable principal. 1) importancia percibida, 2) sociedad, 3) información y 4) actividad práctica.

La escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte presenta una serie de proposiciones mediante 43 ítems ordenados en 4 ámbitos o áreas: juntas son las variables asociadas a la variable principal.

ÁREAS Y DEFINICIÓN OPERATIVA DE VARIABLES.

IMPORTANCIA PERCIBIDA (IP): Formulación enfocada hacia la importancia “subjetiva” que le da el sujeto a la actividad física y/o al deporte.

SOCIEDAD (S): Relevancia que tiene el deporte en la sociedad y medios que se pueden utilizar para tal repercusión.

INFORMACIÓN (I): Conocimiento del sujeto sobre aspectos concretos relacionados con la actividad física y el deporte.

ACTIVIDAD-PRÁCTICA (AP): posibilidad de práctica de una actividad física y/o deporte.

ÍTEMS

(IP)1. La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida.

(S) 2. En la sociedad actual se da mucha importancia a la actividad física/deporte.

(I)3. Una actividad física /deporte adecuada ayuda a relajar el cuerpo y mente del que la practica.

(AP) 4. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva.

(IP) 5. Mis programas favoritos son los deportivos.

(S) 6. Los medios de comunicación (televisión, radio, periódico, etc....) dedican mucho tiempo a las retransmisiones y programas deportivos relacionados con el fútbol.

(I) 7. La actividad física/deporte contribuye a desarrollar una vida sana.

(AP) 8. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/deporte.

(IP) 9. Todo el mundo debería realizar una actividad física o deporte.

(S)10. Los medios de comunicación (televisión, radio, periódico, etc....) dedican mucho tiempo a las retransmisiones y programas deportivos distintos al fútbol.

(I) 11. Por lo general la vida de un deportista de élite es muy sacrificada.

(I) 12. Algunos deportes de competición pueden ser perjudicial para la salud.

(AP)13. La práctica adecuada de una actividad física/ deportiva es beneficiosa para la salud.

(IP)14. Todas las personas deberían dedicar un tiempo diario para realizar una actividad física/deporte.

(S)15. La escasez de instalaciones es una de las causas de que la población no practique una actividad física/deporte.

(I)16. Las asignaturas relacionadas con la actividad física/deporte tienen mucha relevancia en la escuela.

(S)17. Algunas personas practican una actividad física/deporte para desconectar del trabajo cotidiano.

(IP)18. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo

(S)19. La calidad de las instalaciones es la causa de que la población no practique una actividad física o deporte.

(I) 20. El costo económico que supone practicar una actividad física/deporte es una de las causas que haya más participantes.

(IP) 21. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte.

(IP) 22. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva.

- (S) 23. Cuando un deporte esta de moda la gente lo practica más.
- (I) 24. Exceptuando los futbolistas de alto nivel, las personas que se dedican profesionalmente al deporte no pueden “vivir bien” de él.
- (P) 25. Después de practicar una actividad física/deporte me siento muy bien.
- (I) 26. A medida que me haga mayor iré perdiendo interés por la actividad física/deporte.
- (S) 27. Los éxitos deportivos de una ciudad o pueblo ayudan a que sus habitantes practiquen más actividad física o deporte.
- (I) 28. El deporte es considerado como profesión para algunas personas.
- (AP) 29. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte.
- (IP) 30. Después de presenciar una actividad física/deporte me siento bien conmigo mismo.
- (I) 31. Hay deportistas que abandonan los estudios por entrenar.
- (S) 32. Si un país, ciudad o pueblo tiene buenos resultados en un deporte la mayoría de la gente practicará ese deporte.
- (I) 33. El ambiente que se respira en una actividad física /deporte es siempre competitivo.
- (AP) 34. Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla.
- (P) 35. Cuando veo una actividad física/deporte aumenta las ganas de practicarla
- (S) 36. El deporte es considerado actualmente un fenómeno de masas.
- (I) 37. Las casas comerciales sólo patrocinan a los deportes mayoritarios.
- (P) 38. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma.
- (IP) 39. Todo el mundo tiene la posibilidad de realizar una actividad física/deporte.
- (I) 40. Los mejores deportistas de cada especialidad suelen tener el apoyo de una o varias marcas publicitarias.
- (IP) 41. La actividad física/deporte esta entre mis prioridades en la vida.

(AP) 42. La mayoría de la gente practica una actividad física/deporte.

(I) 43. Un deportista de 40 años rendirá siempre menos que uno de 20 años.

4) HIPÓTESIS:

Hi. Es el área de sociedad la que más influye en los alumnos de primer semestre de la escuela preparatoria No 1. para tener una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte.

Ho. No es el área de sociedad la que más influye en los alumnos de primer semestre de la escuela preparatoria No 1, para tener una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte.

Ha. 1 Es el área de importancia percibida la que más influye en los alumnos de primer semestre de la escuela preparatoria No 1, para tener una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte

Ha. 2 Es el área de información la que más influye en los alumnos de primer semestre de la escuela preparatoria No. 1, para en tener una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte.

Ha. 3 Es el área de actividad práctica la que más influye en los alumnos de primer semestre de la escuela preparatoria No. 1, para tener una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte.

5) POBLACIÓN

67 sujetos, alumnos de la escuela preparatoria No.1 de la U.A.E.H. pertenecientes al primer semestre, de los grupos A y B, turno matutino y vespertino son el 100% de la población de primer semestre.

6) INSTRUMENTO:

El estudio de las actitudes hacia la actividad física y el deporte ha sido cuantiosos en los últimos años, pese a todo; se constata la existencia de un cierto vacío de instrumentos de medición. La escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte que se presenta en este trabajo, pretende ser un instrumento de medida que valore la actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es o no practicante.

La escala definitiva es el resultado de un largo proceso, cuyos pasos mas relevantes a continuación se mencionan.

1.- Revisión bibliográfica e información seleccionada.

Como punto de arranque se hizo una revisión bibliográfica de la temática en cuestión, para lo cual fue de gran utilidad el soporte informático facilitado por la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Chile y la Facultad de Educacion de la Universidad de Vigo España, que permitieron el acceso a la base de datos mas importante del mundo. Resultado de ésta revisión a sido la elaboración de una serie de proposiciones para la Escala sobre Actitudes hacia la actividad física y el deporte en la que se recogen 43 ítems, que son otras tantas formulaciones sobre la temática en cuestión, extraído de la bibliografía analizada. Los ítems seleccionados fueron ordenados en 4 grandes ámbitos o áreas:

IMPORTANCIA PERCIBIDA (IP): Formulación enfocada hacia la importancia “subjetiva” que le da el sujeto a la actividad física y/o al deporte.

SOCIEDAD (S): Relevancia que tiene el deporte en la sociedad y medios que se pueden utilizar para tal repercusión.

INFORMACIÓN (I): Conocimiento del sujeto sobre aspectos concretos relacionados con la actividad física y el deporte.

ACTIVIDAD-PRÁCTICA (AP): posibilidad de practicar una actividad física y/o deporte.

Elaboración de la preescala.

Partiendo de los ítems que se habían ubicado en los 4 ámbitos, atendiendo a su contenido se realizó la primera preescala en la que se fueron intercalando ítems de cada uno de ellos al tiempo que se matizaban sus formulaciones. Para la contestación a estas afirmaciones se incorporaron 7 niveles de respuesta a cada ítem, constituyendo un formato de escala compuesta por 43 ítems con 7 alternativas de respuesta (tipo escala Likert) que iba desde la respuesta totalmente desacuerdo correspondiendo el número 1 y a la de totalmente de acuerdo con el número 7, con la formulación planteada. A esta primera escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte se le añadieron una serie de datos que consideraron relevantes en cualquier trabajo de la investigación: edad, sexo, nivel de estudios actividad ocupacional, lugar de residencia.

Construida la preescala fue aplicada a un grupo de 15 personas principalmente relacionadas con las ciencias del comportamiento y de la salud con el fin de que valorasen la formulación que se hacía de cada uno de los ítems, así como la escala en general. Las valoraciones realizadas por estos jueces fueron tomadas en cuenta en la elaboración del instrumento definitivo. Elaboración de la escala definitiva: (prueba piloto) el paso siguiente consistió en la elaboración de la escala para la que se han tenido en cuenta las sugerencias de los jueces que habían respondido a la preescala, cuyas diferencias, en relación a la anterior han sido mínimas.

El instrumento resultante se aplicó a una muestra de 130 sujetos de edades comprendidas entre los 17 y 35 años. Los sujetos de esta aplicación piloto eran alumnos de la Facultad de Educación de la Universidad de Vigo, el número de sujetos de la aplicación respondía a la exigencia psicométrica que cada uno de los ítems fuera respondido, cuando menos, por 2 ó 3 personas.

Resultados de la prueba piloto.

Los datos recogidos con esta aplicación fueron objeto de un análisis factorial. Resultado del mismo fue la obtención de 4 factores que explican el 43.84% de la varianza y cuya matriz de componentes rotados se presentan en

la siguiente tabla y fueron eliminados los que tienen una carga factorial menor de 0.300

Si se analizan los ítems correspondientes al factor 1 se observa que todos ellos están relacionados con lo que denominaron importancia percibida y actividad practica de la actividad física y el deporte (13 ítems), que explica un 17,06% de la varianza total,

También se observó que si bien aparecen 4 factores, los ítems no se corresponden estrictamente con las características que se habían mencionado para cada uno de los bloques de contenido. A esto se le añadió que los factores 2, 3 y 4 explican muy poca varianza, por lo que se estimó; con el fin de disponer de un instrumento mas nítido y objetivo para medir actitudes hacia la actividad física y el deporte, tener en cuenta únicamente los ítems recogidos en el factor 1 de los que tras un análisis de los mismos se ha llegado a eliminar uno de ellos (ítem 30: carga factorial muy baja), quedando 12 ítems que conforman la escala definitiva. En la tabla se recoge su formulación y si pertenecen al factor ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP) o al factor IMPORTANCIA PERCIBIDA (IP).

ELABORACIÓN DE LA ESCALA DEFINITIVA

Como resultado de las aplicaciones y de los análisis anteriores es la escala definitiva, y en ella son contemplados 12 ítems con 7 alternativas de respuesta posibles en cada uno de ellos, para comprobar si realmente la escala discrimina correctamente entre personas con actitud positiva o negativa hacia la actividad física y el deporte, le pedimos a 10 sujetos que constataban que siguen y practican deporte y 10 sujetos que en principio, no siguen ni practicaban deporte que lo complementasen. Las puntuaciones obtenidas mostraron diferencias significativas ($t=8,017$; p =menor que 0,001) por último recogieron una muestra de 2800 sujetos de edades comprendidas entre los 12 y 90 años para hacer la última comprobación de la escala los resultados finales, estos ítems se presentan en la siguiente tabla:

	FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3	FACTOR 4
ITEM 41	.815			
ITEM 1	.787			
ITEM 18	.740			
ITEM 5	.735			
ITEM 34	.713			
ITEM 22	.702			
ITEM 29	.668			
ITEM 4	.642			
ITEM 35	.592			
ITEM 21	.583			
ITEM 38	.572			
ITEM 30	.514			
ITEM 8	.484			
ITEM 14		.775		
ITEM 13		.723		
ITEM 7		.645		
ITEM 25		.629		
ITEM 17		.618		
ITEM 9		.615		
ITEM 3		.592		
ITEM 27			.737	
ITEM 23			.631	
ITEM 36			.622	
ITEM 32			.606	
ITEM 40			.493	
ITEM 37			.390	
ITEM 10			.352	
ITEM 28			.351	
ITEM 12			.346	
ITEM 16				.566
ITEM 19				.565
ITEM 42				.477

ITEM 20				.431
ITEM 15				.418
ITEM11				.407
ITEM 2				.389

Ítems de la escala definitiva que miden actitudes hacia la actividad física y el deporte.

1. La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida.
2. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva.
3. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/deporte.
4. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo
5. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte.
6. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva.
7. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la practica de una actividad física/deporte.
8. Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla.
9. Cuando veo una actividad física/deporte aumenta las ganas de practicarla
10. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma.
11. La actividad física/deporte esta entre mis prioridades en la vida.
12. Mis programas favoritos son los deportivos.

A estos 12 ítems se ha añadido el ítem 13 en general, me considero una persona que tengo una actitud favorable o con buena predisposición hacia la actividad física-deporte.

En el que se recoge información sobre la Percepción que tiene el sujeto sobre su actitud hacia la actividad física y el deporte. Es un ítem orientado a la validez de la escala puesto que permite correlacionarlo con 12 ítems que se consideran miden realmente las actitudes.

Reflexión a la elaboración del instrumento.

En los últimos años los estudios sobre actitudes y actividad física y deporte han aumentado considerablemente. Los trabajos que más relevancia han tenido, se deben a Kenion (1968), que desarrolló una línea de investigación sobre el tema que se cristalizó con la construcción de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física (ATPA). El problema más importante que se encuentra en un sujeto que utiliza la escala de este autor es la orientación de los ítems, pues favorecen a los practicantes lo que supone un sesgo para delimitar si la actitud positiva hacia la actividad física y deporte depende única y exclusivamente de si el sujeto es participante activo por una parte, es lógico que los sujetos que practican una actividad física o deporte tengan una actitud positiva hacia ella pero sin embargo es probable que algún sujeto que no lo practique pueda obtener resultados positivos y que simplemente no tengan oportunidad de participar en actividades deportivas.

Partiendo de un análisis de la práctica deportiva se llega a la convicción de que detrás de ella hay una actitud favorable a este tipo de actividades, pero son pocos los que realizan el análisis partiendo de la actitud como constructo que aunque está ligado a la práctica, no siempre se traduce en ella la formulación de los ítems de la escala presentada en este trabajo, en la que se entremezclan ítems relacionados con la práctica con otros que no mantienen relación con ella, permite medir cuál es la actitud hacia la actividad física y el deporte de cualquier sujeto. De ésta forma, personas que no practican pero siguen de alguna manera el deporte podrán mostrar una actitud más positiva que otros que sin embargo practican; pero no les interesa en absoluto el deporte por ejemplo practicantes obligados por prescripción médica.

7) PROCEDIMIENTO

1.-Como parte de las actividades del servicio social realizado en la dirección de Educación y promoción deportiva de la U.A.E.H. se presentó en primera instancia éste trabajo como proyecto de investigación.

2.-Aceptada la propuesta de la realización del proyecto de investigación, la dirección de Educación y promoción deportiva de la U.A.E.H. procedió a realizar el contacto con la escuela preparatoria No1 con el objetivo de contar con la población de esta para la aplicación del instrumento.

3.-Una vez aceptada la solicitud, la dirección de preparatoria No. 1, le asignó a la psicóloga de dicha institución, encargarse de coordinar la aplicación del instrumento.

4.-Se realizó la aplicación del instrumento, siendo la psicóloga de la institución la encargada de designar horarios y lugar de aplicación, a los alumnos de primer semestre turno matutino se aplicó en la última hora de clase, mientras que al turno vespertino durante su primera hora de clase, ambas aplicaciones fueron realizada en sus propias aulas y con el espacio cedido por los profesores a los cuales les correspondía su hora de clase.

5.- De esta forma el instrumento fue aplicado de manera grupal; dando tiempo suficiente a cada respuesta y revisando que se contestara el 100% de lo cuestionado.

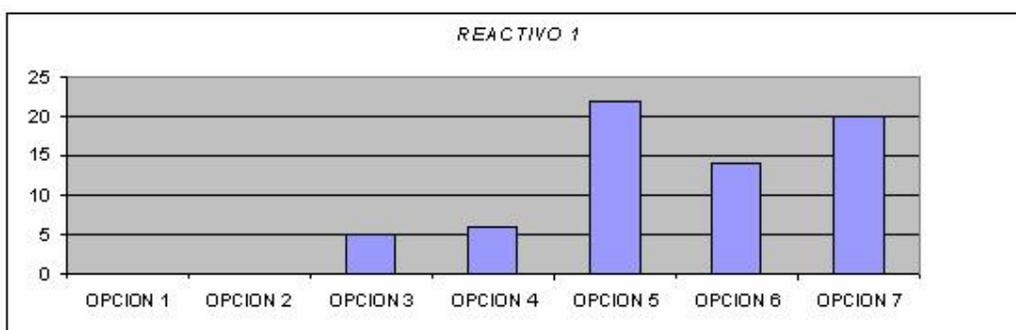
Tx datos:

Se utilizaron medidas de frecuencia por ítem por categoría: (I) información (IP) importancia percibida (S) sociedad y (AP) actividad práctica.

A continuación se presentan en las siguientes tablas y gráficas los resultados da cada ítem.

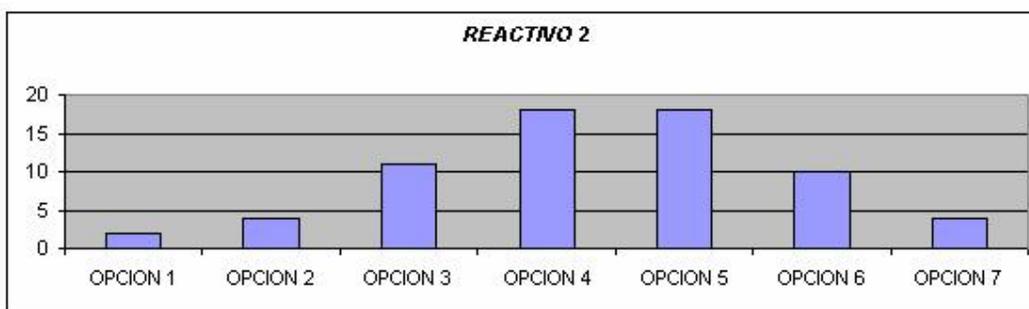
1. La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida.

REACTIVO 1	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	0
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	5
OPCIÓN 4	6
OPCIÓN 5	22
OPCIÓN 6	14
OPCIÓN 7	20



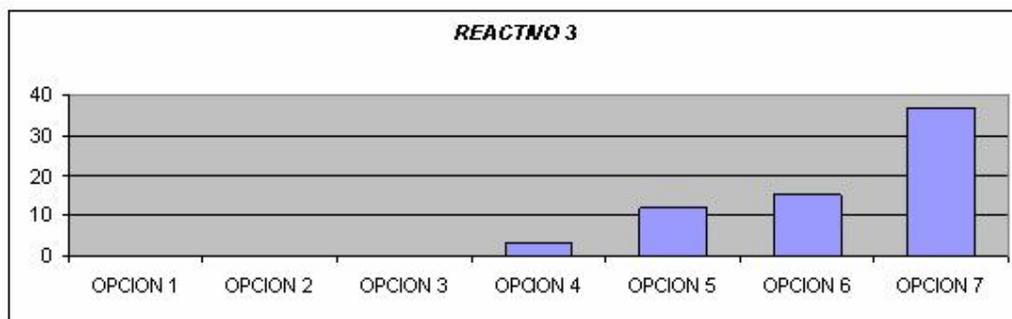
2. En la sociedad actual se da mucha importancia a la actividad física/deporte.

REACTIVO 2	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	2
OPCIÓN 2	4
OPCIÓN 3	11
OPCIÓN 4	18
OPCIÓN 5	18
OPCIÓN 6	10
OPCIÓN 7	4



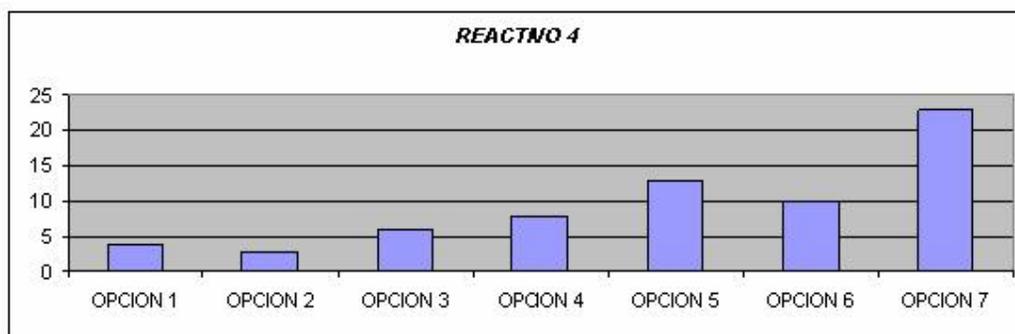
3. Una actividad física /deporte adecuada ayuda a relajar el cuerpo y mente del que la práctica.

REACTIVO 3	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	0
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	0
OPCIÓN 4	3
OPCIÓN 5	12
OPCIÓN 6	15
OPCIÓN 7	37



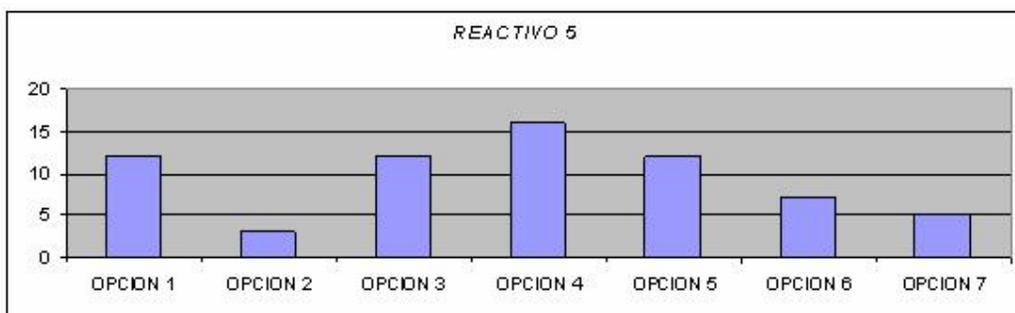
4. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva.

REACTIVO 4	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	4
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	6
OPCIÓN 4	8
OPCIÓN 5	13
OPCIÓN 6	10
OPCIÓN 7	23



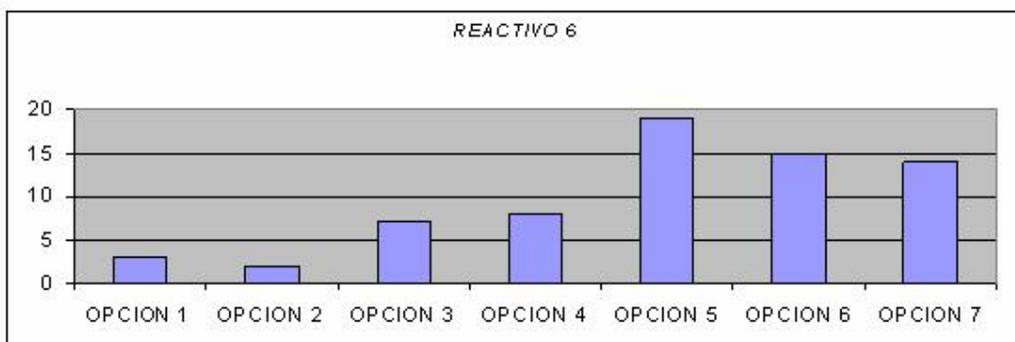
5. Mis programas favoritos son los deportivos.

REACTIVO 5	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	12
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	12
OPCIÓN 4	16
OPCIÓN 5	12
OPCIÓN 6	7
OPCIÓN 7	5



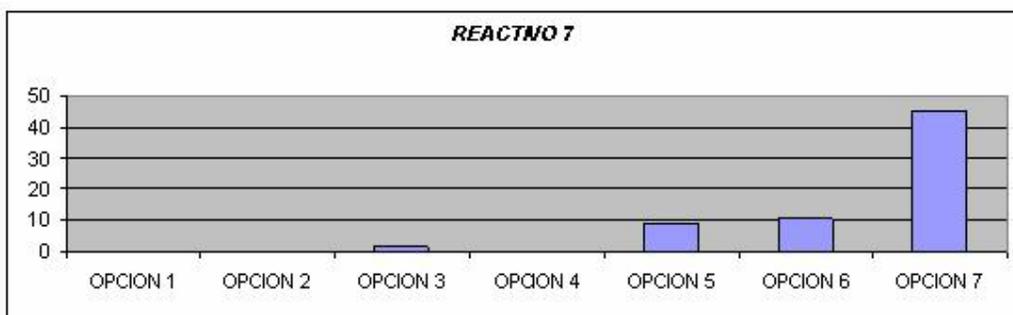
6. Los medios de comunicación (televisión, radio, periódico, etc....) dedican mucho tiempo a las retransmisiones y programas deportivos relacionados con el fútbol.

REACTIVO 6	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	3
OPCIÓN 2	2
OPCIÓN 3	7
OPCIÓN 4	8
OPCIÓN 5	19
OPCIÓN 6	15
OPCIÓN 7	14



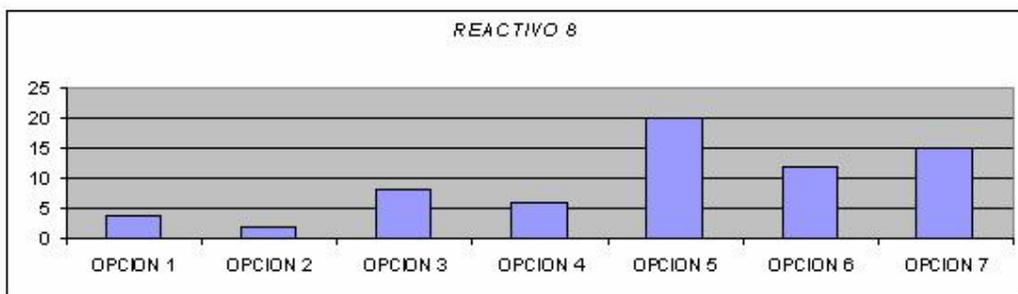
7. La actividad física/deporte contribuye a “desarrollar” una vida sana.

REACTIVO 7	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	0
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	2
OPCIÓN 4	0
OPCIÓN 5	9
OPCIÓN 6	11
OPCIÓN 7	45



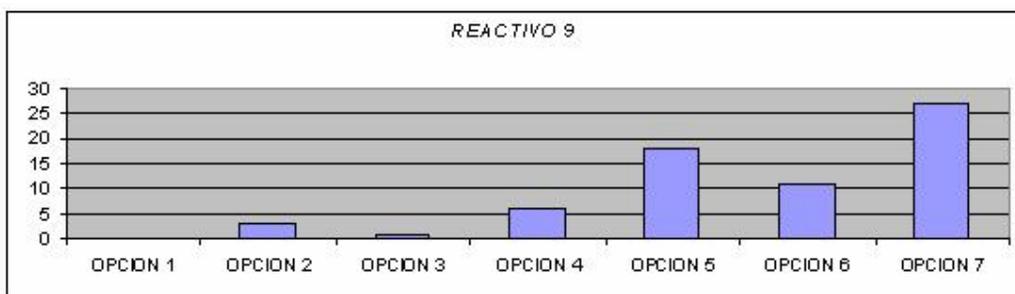
8. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/deporte.

REACTIVO 8	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	4
OPCIÓN 2	2
OPCIÓN 3	8
OPCIÓN 4	6
OPCIÓN 5	20
OPCIÓN 6	12
OPCIÓN 7	15



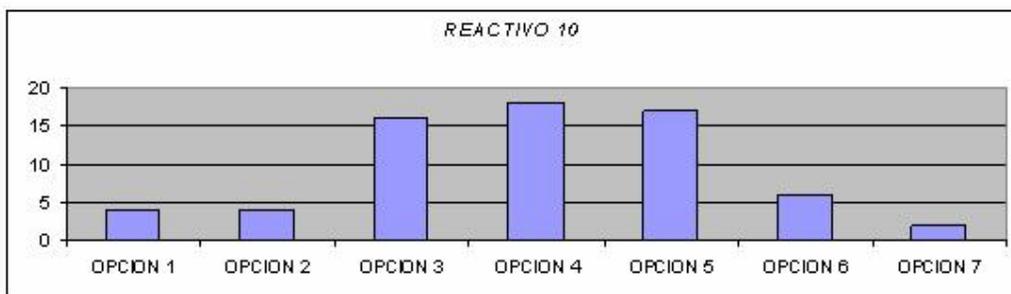
9. Todo el mundo debería realizar una actividad física o deporte.

REACTIVO 9	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	0
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	1
OPCIÓN 4	6
OPCIÓN 5	18
OPCIÓN 6	11
OPCIÓN 7	27



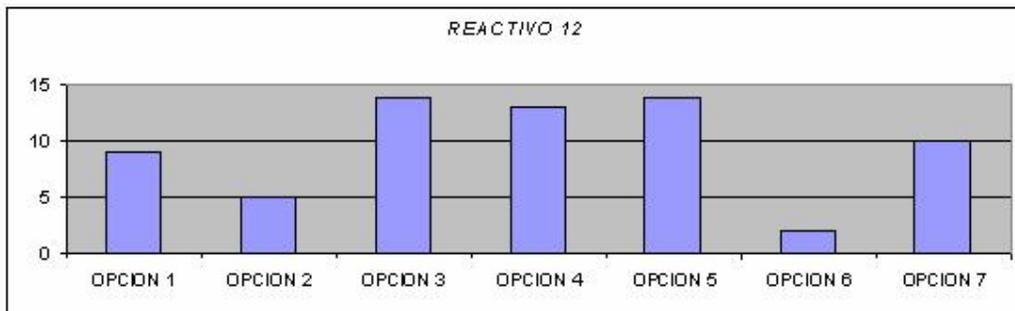
10. Los medios de comunicación (televisión, radio, periódico, etc....) dedican mucho tiempo a las retransmisiones y programas deportivos distintos al fútbol.

REACTIVO 10	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	4
OPCIÓN 2	4
OPCIÓN 3	16
OPCIÓN 4	18
OPCIÓN 5	17
OPCIÓN 6	6
OPCIÓN 7	2



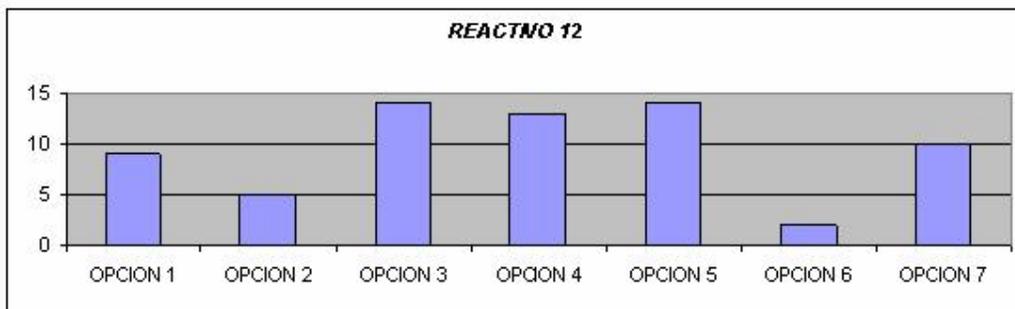
11. Por lo general la vida de un deportista de elite es muy sacrificada.

REACTIVO 11	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	6
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	11
OPCIÓN 4	23
OPCIÓN 5	16
OPCIÓN 6	8
OPCIÓN 7	3



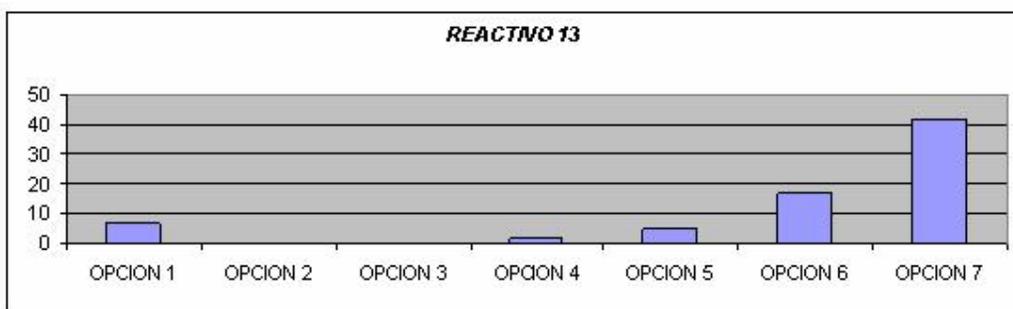
12. Algunos deportes de competición pueden ser perjudicial para la salud.

REACTIVO 12	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	9
OPCIÓN 2	5
OPCIÓN 3	14
OPCIÓN 4	13
OPCIÓN 5	14
OPCIÓN 6	2
OPCIÓN 7	10



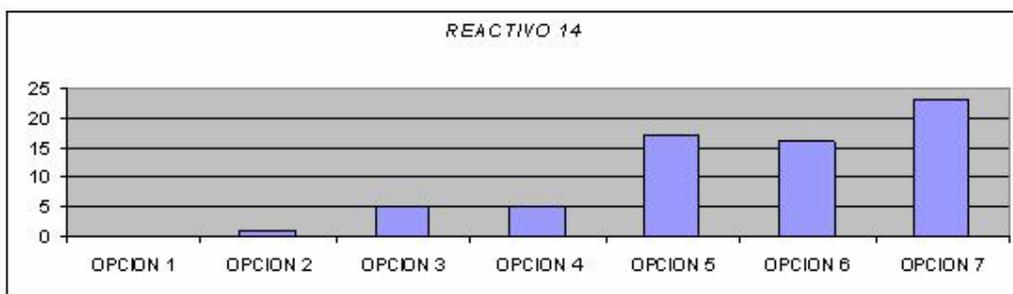
13. La practica adecuada de una actividad física/ deportiva es beneficiosa para la salud.

REACTIVO 13	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	7
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	0
OPCIÓN 4	2
OPCIÓN 5	5
OPCIÓN 6	17
OPCIÓN 7	42



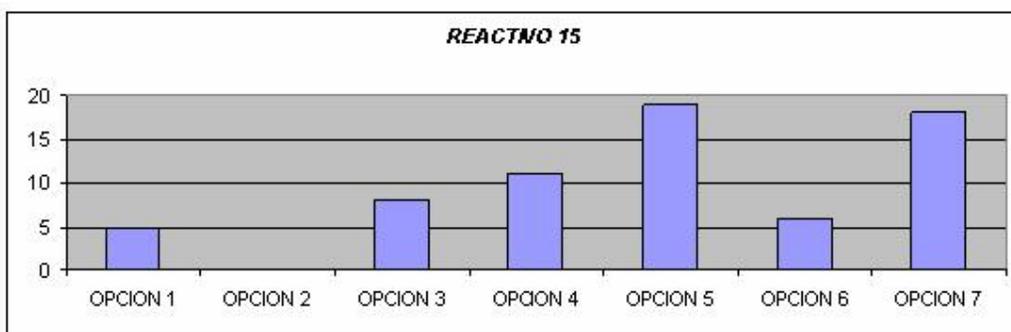
14. Todas las personas deberían dedicar in tiempo diario para realizar una actividad física/deporte.

REACTIVO 14	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	0
OPCIÓN 2	1
OPCIÓN 3	5
OPCIÓN 4	5
OPCIÓN 5	17
OPCIÓN 6	16
OPCIÓN 7	23



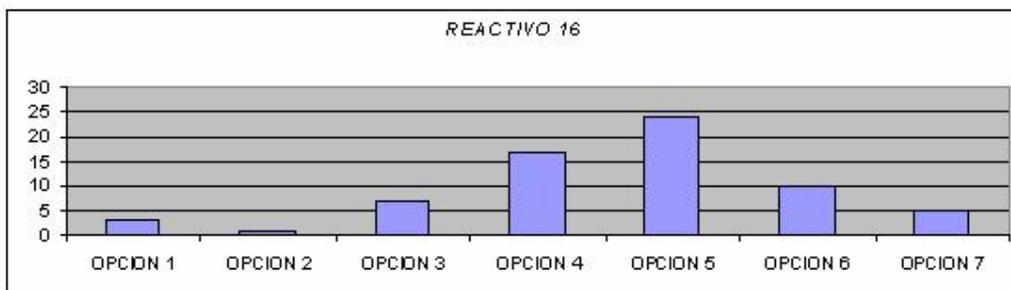
15. La escasez de instalaciones es una de las causas de que la población no practique una actividad física/deporte.

REACTIVO 15	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	5
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	8
OPCIÓN 4	11
OPCIÓN 5	19
OPCIÓN 6	6
OPCIÓN 7	18



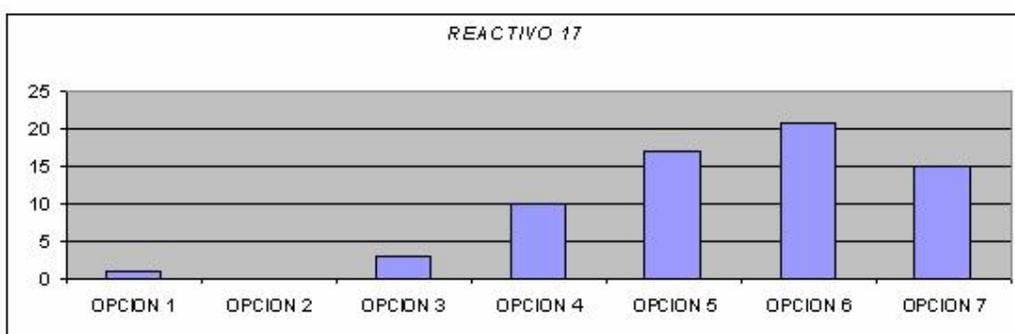
16. Las asignaturas relacionadas con la actividad física/deporte tienen mucha relevancia en la escuela

REACTIVO 16	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	3
OPCIÓN 2	1
OPCIÓN 3	7
OPCIÓN 4	17
OPCIÓN 5	24
OPCIÓN 6	10
OPCIÓN 7	5



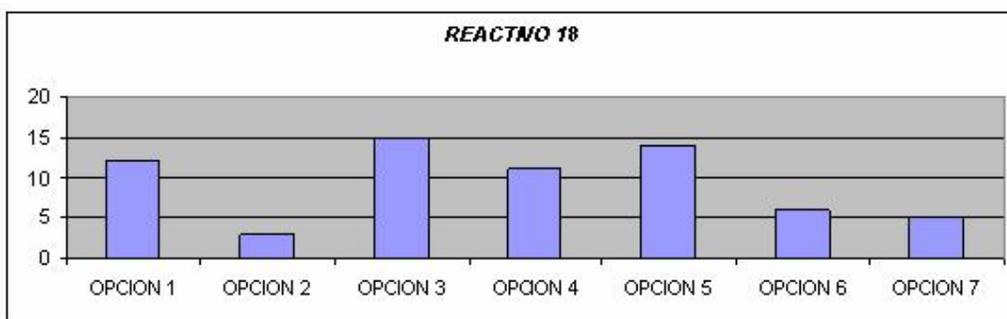
17. Algunas personas practican una actividad física/deporte para desconectar del trabajo cotidiano.

REACTIVO 17	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	1
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	3
OPCIÓN 4	10
OPCIÓN 5	17
OPCIÓN 6	21
OPCIÓN 7	15



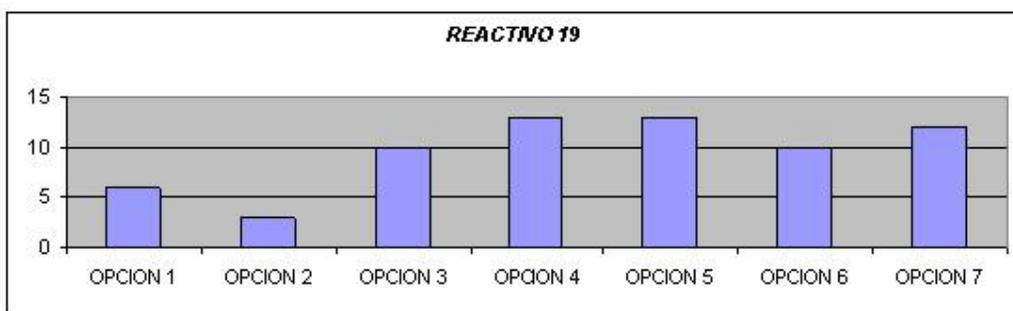
18. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo

REACTIVO 18	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	12
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	15
OPCIÓN 4	11
OPCIÓN 5	14
OPCIÓN 6	6
OPCIÓN 7	5



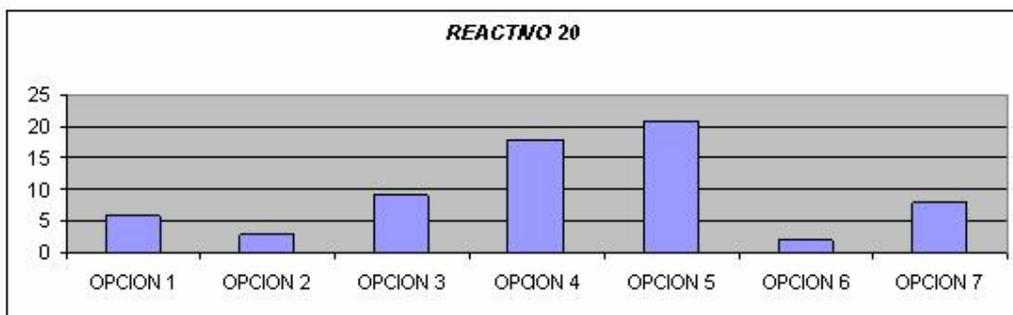
19. La calidad de las instalaciones es la causa de que la población no practique una actividad física o deporte.

REACTIVO 19	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	6
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	10
OPCIÓN 4	13
OPCIÓN 5	13
OPCIÓN 6	10
OPCIÓN 7	12



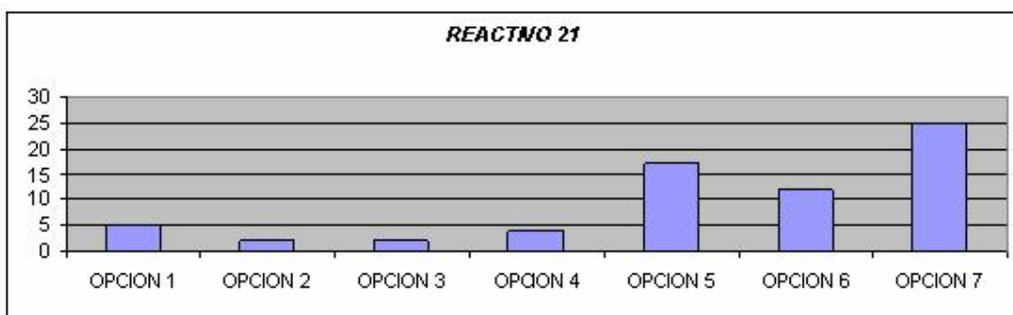
20. El costo económico que supone practicar una actividad física/deporte es una de las causas que haya más participantes.

REACTIVO 20	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	6
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	9
OPCIÓN 4	18
OPCIÓN 5	21
OPCIÓN 6	2
OPCIÓN 7	8



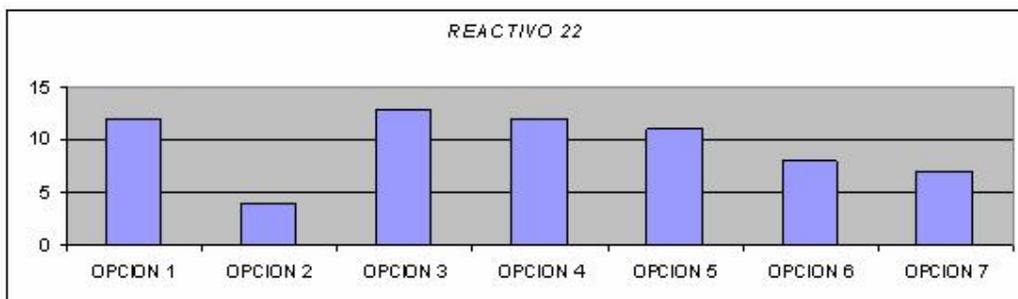
21. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte.

REACTIVO 21	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	5
OPCIÓN 2	2
OPCIÓN 3	2
OPCIÓN 4	4
OPCIÓN 5	17
OPCIÓN 6	12
OPCIÓN 7	25



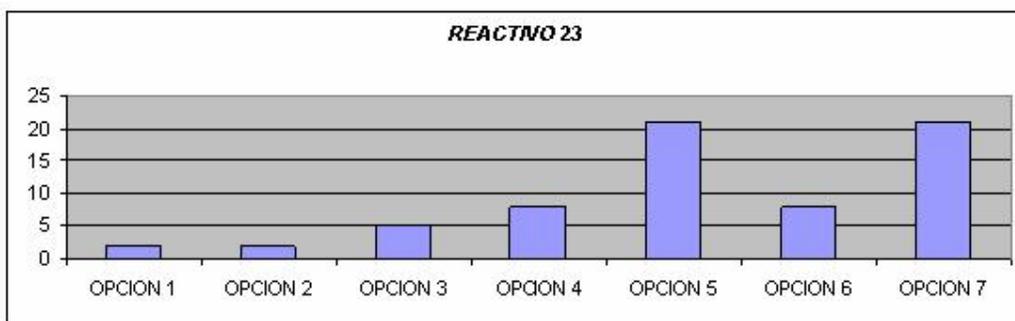
22. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva.

REACTIVO 22	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	12
OPCIÓN 2	4
OPCIÓN 3	13
OPCIÓN 4	12
OPCIÓN 5	11
OPCIÓN 6	8
OPCIÓN 7	7



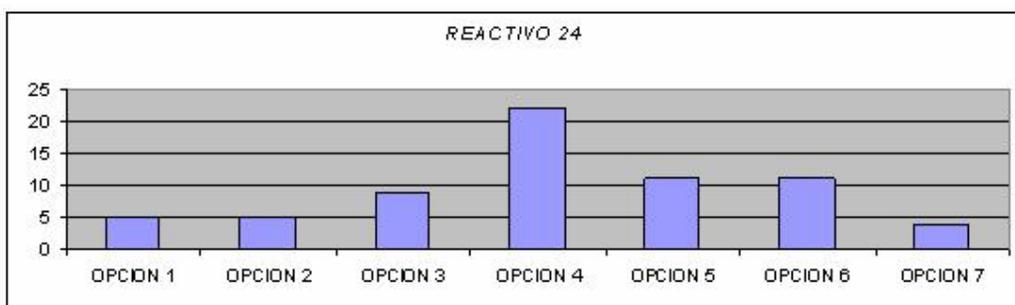
23. Cuando un deporte esta de moda la gente lo practica mas.

REACTIVO 23	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	2
OPCIÓN 2	2
OPCIÓN 3	5
OPCIÓN 4	8
OPCIÓN 5	21
OPCIÓN 6	8
OPCIÓN 7	21



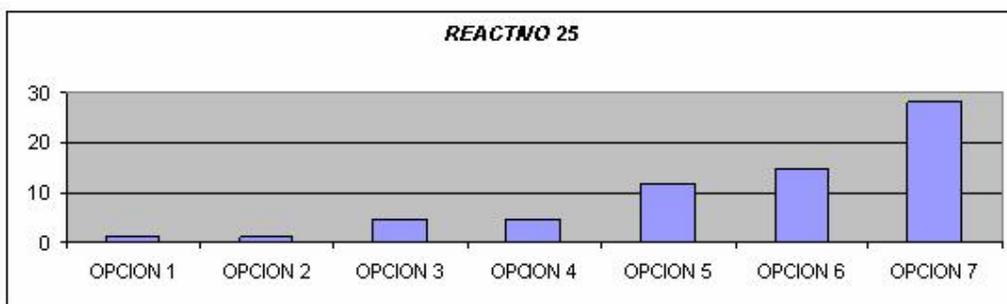
24. Exceptuando los futbolistas de alto nivel las personas que se dedican profesionalmente al deporte no pueden “vivir bien” de él.

REACTIVO 24	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	5
OPCIÓN 2	5
OPCIÓN 3	9
OPCIÓN 4	22
OPCIÓN 5	11
OPCIÓN 6	11
OPCIÓN 7	4



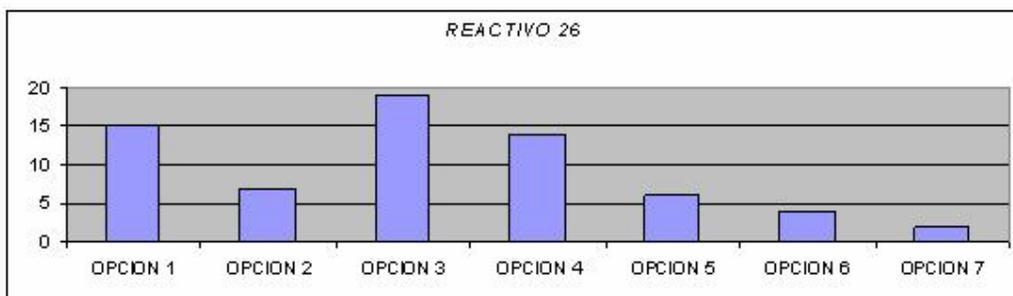
25. Después de practicar una actividad física/deporte me siento muy bien.

REACTIVO 25	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	1
OPCIÓN 2	1
OPCIÓN 3	5
OPCIÓN 4	5
OPCIÓN 5	12
OPCIÓN 6	15
OPCIÓN 7	28



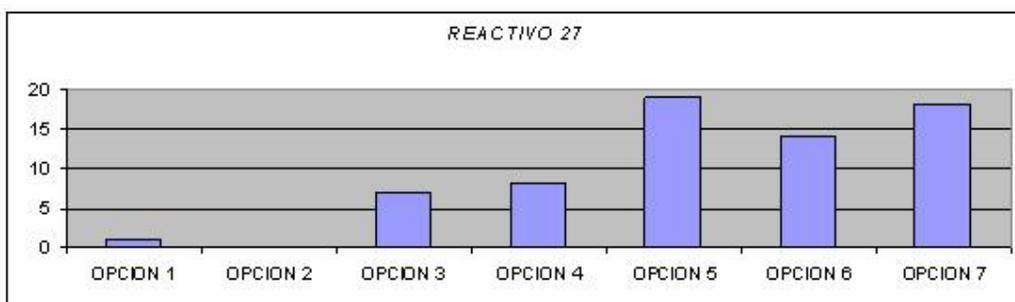
26. A medida que me haga mayor iré perdiendo interés por la actividad física/deporte.

REACTIVO 26	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	15
OPCIÓN 2	7
OPCIÓN 3	19
OPCIÓN 4	14
OPCIÓN 5	6
OPCIÓN 6	4
OPCIÓN 7	2



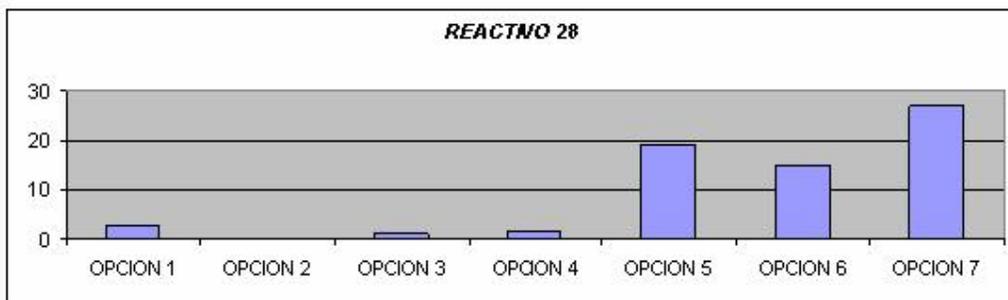
27. Los éxitos deportivos de una ciudad o pueblo ayudan a que sus habitantes practiquen más actividad física o deporte.

REACTIVO 27	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	1
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	7
OPCIÓN 4	8
OPCIÓN 5	19
OPCIÓN 6	14
OPCIÓN 7	18



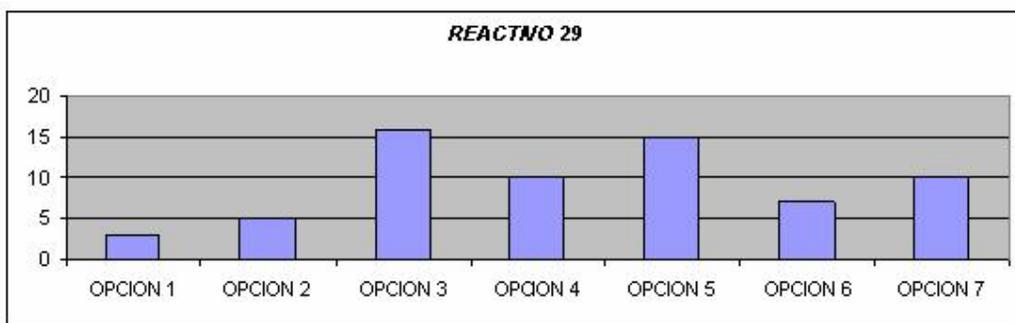
28. El deporte es considerado como profesión para algunas personas.

REACTIVO 28	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	3
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	1
OPCIÓN 4	2
OPCIÓN 5	19
OPCIÓN 6	15
OPCIÓN 7	27



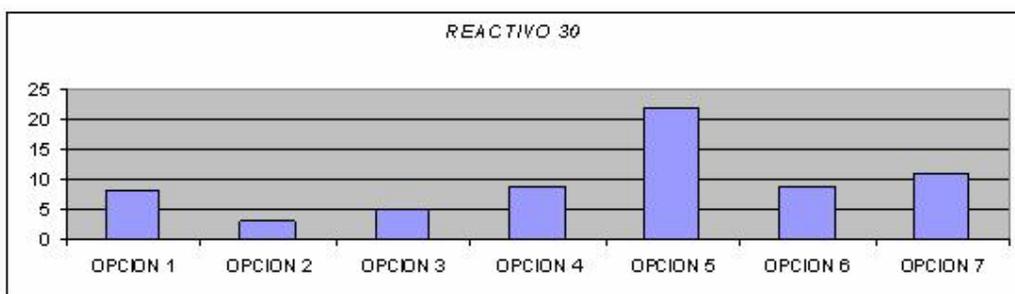
29. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte.

REACTIVO 29	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	3
OPCIÓN 2	5
OPCIÓN 3	16
OPCIÓN 4	10
OPCIÓN 5	15
OPCIÓN 6	7
OPCIÓN 7	10



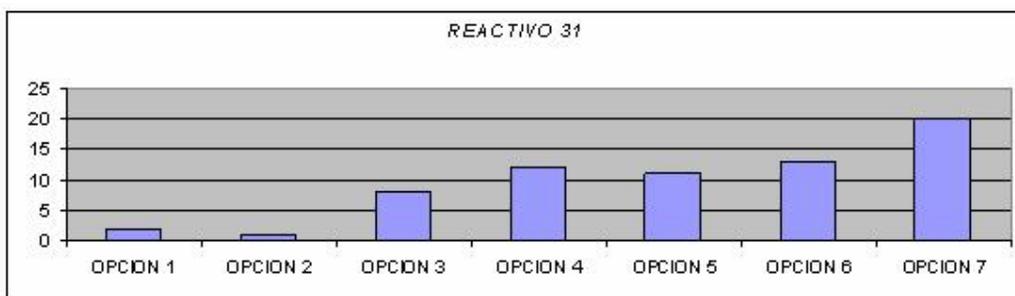
30. Después de presenciar una actividad física/deporte me siento bien conmigo mismo.

REACTIVO 30	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	8
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	5
OPCIÓN 4	9
OPCIÓN 5	22
OPCIÓN 6	9
OPCIÓN 7	11



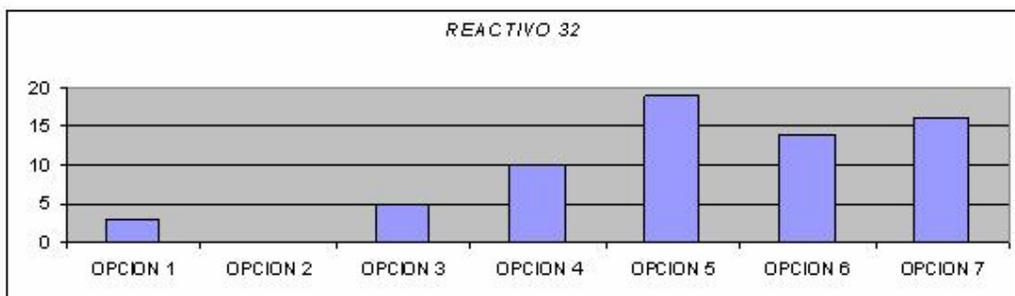
31. Hay deportistas que abandonan los estudios por entrenar.

REACTIVO 31	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	2
OPCIÓN 2	1
OPCIÓN 3	8
OPCIÓN 4	12
OPCIÓN 5	11
OPCIÓN 6	13
OPCIÓN 7	20



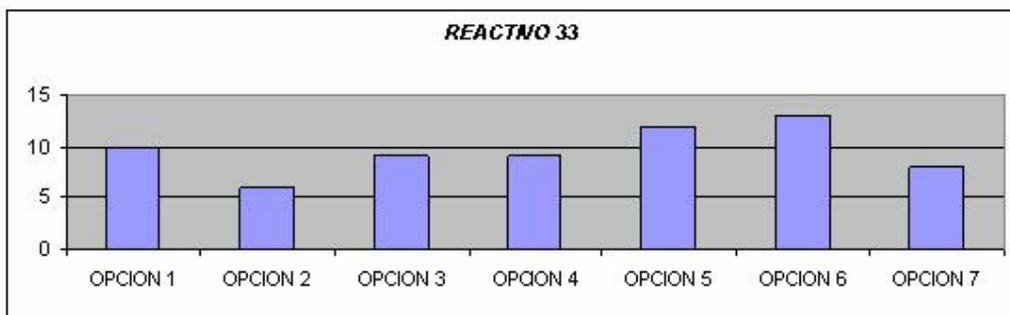
32. Si un país, ciudad o pueblo tiene buenos resultados en un deporte la mayoría de la gente practicará ese deporte.

REACTIVO 32	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	3
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	5
OPCIÓN 4	10
OPCIÓN 5	19
OPCIÓN 6	14
OPCIÓN 7	16



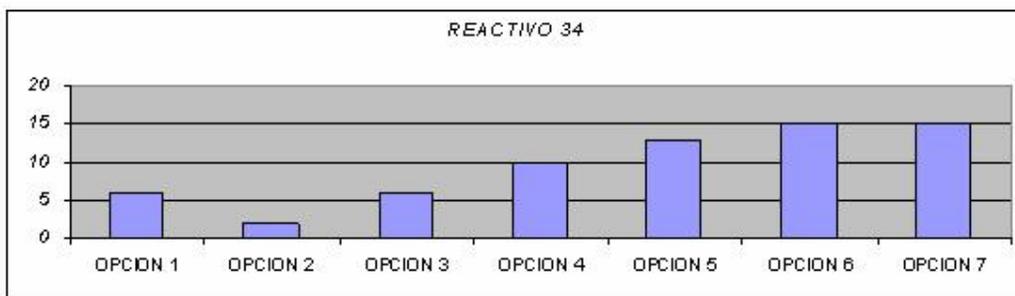
33. El ambiente que se respira en una actividad física /deporte es siempre competitivo.

REACTIVO 33	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	10
OPCIÓN 2	6
OPCIÓN 3	9
OPCIÓN 4	9
OPCIÓN 5	12
OPCIÓN 6	13
OPCIÓN 7	8



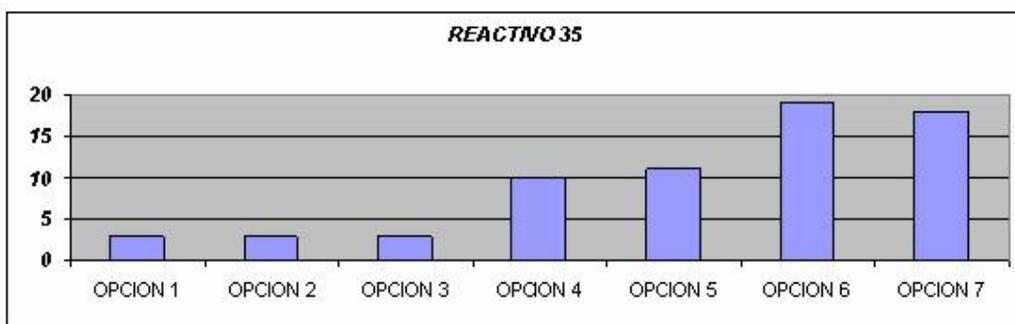
34. Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla.

REACTIVO 34	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	6
OPCIÓN 2	2
OPCIÓN 3	6
OPCIÓN 4	10
OPCIÓN 5	13
OPCIÓN 6	15
OPCIÓN 7	15



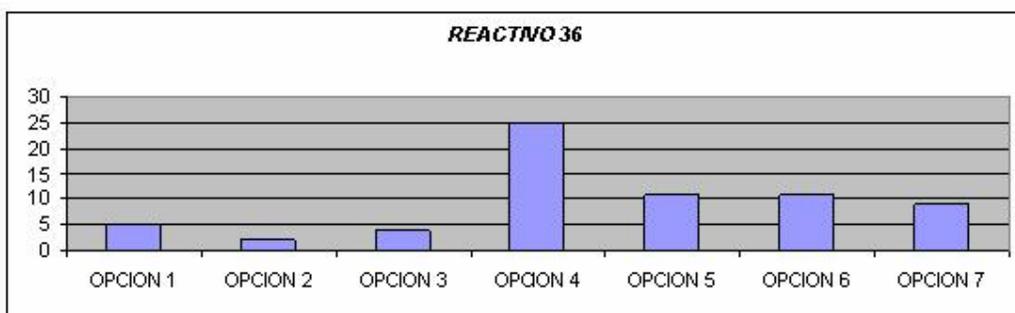
35. Cuando veo una actividad física/deporte aumenta las ganas de practicarla

REACTIVO 35	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	3
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	3
OPCIÓN 4	10
OPCIÓN 5	11
OPCIÓN 6	19
OPCIÓN 7	18



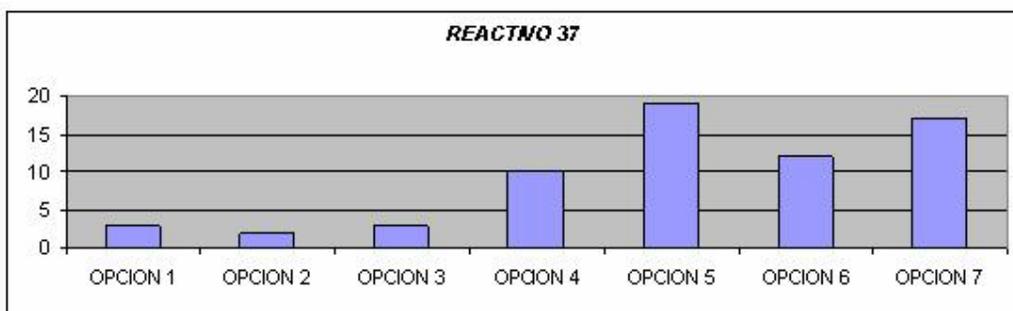
36. El deporte es considerado actualmente un fenómeno de masas.

REACTIVO 36	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	5
OPCIÓN 2	2
OPCIÓN 3	4
OPCIÓN 4	25
OPCIÓN 5	11
OPCIÓN 6	11
OPCIÓN 7	9



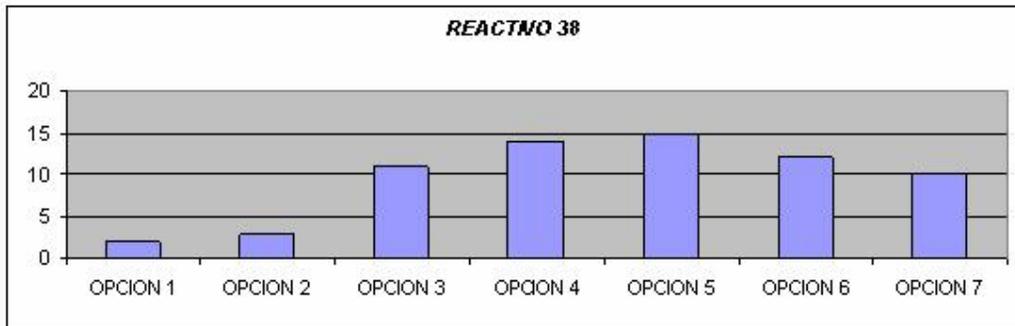
37. Las casas comerciales solo patrocinan a los deportes mayoritarios.

REACTIVO 37	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	3
OPCIÓN 2	2
OPCIÓN 3	3
OPCIÓN 4	10
OPCIÓN 5	19
OPCIÓN 6	12
OPCIÓN 7	17



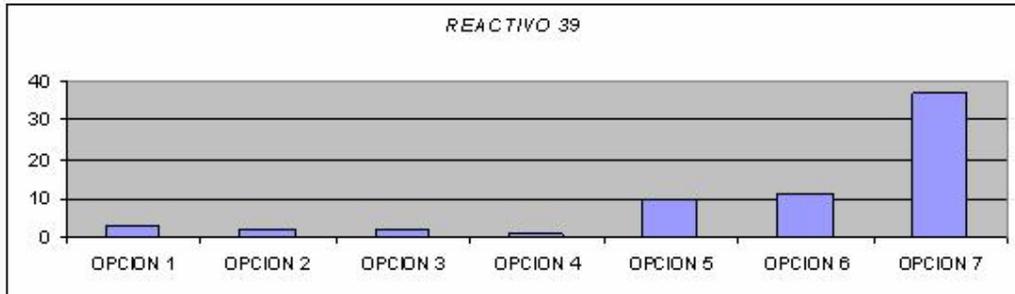
38. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma.

REACTIVO 38	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	2
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	11
OPCIÓN 4	14
OPCIÓN 5	15
OPCIÓN 6	12
OPCIÓN 7	10



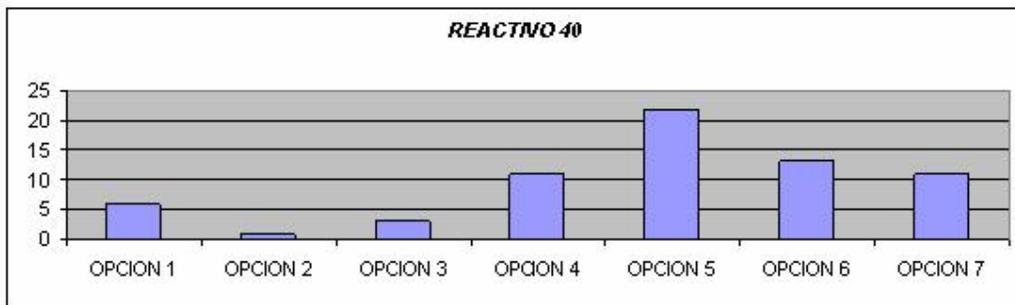
39. Todo el mundo tiene la posibilidad de realizar una actividad física/deporte.

REACTIVO 39	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	3
OPCIÓN 2	2
OPCIÓN 3	2
OPCIÓN 4	1
OPCIÓN 5	10
OPCIÓN 6	11
OPCIÓN 7	37



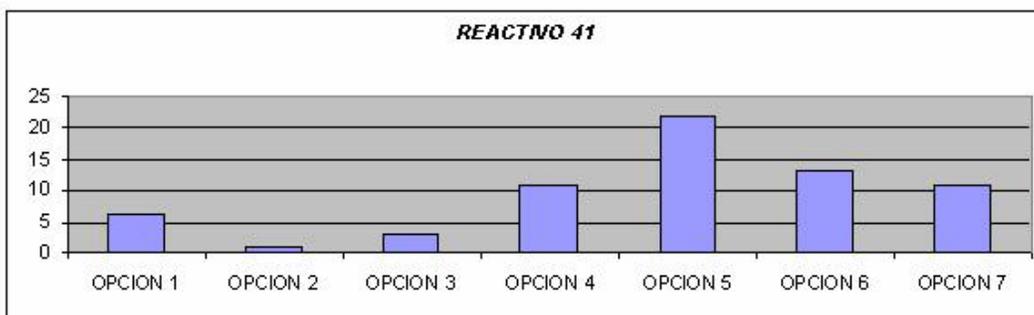
40. Los mejores deportistas de cada especialidad suelen tener el apoyo de una o varias marcas publicitarias.

REACTIVO 40	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	0
OPCIÓN 2	1
OPCIÓN 3	2
OPCIÓN 4	9
OPCIÓN 5	18
OPCIÓN 6	15
OPCIÓN 7	18



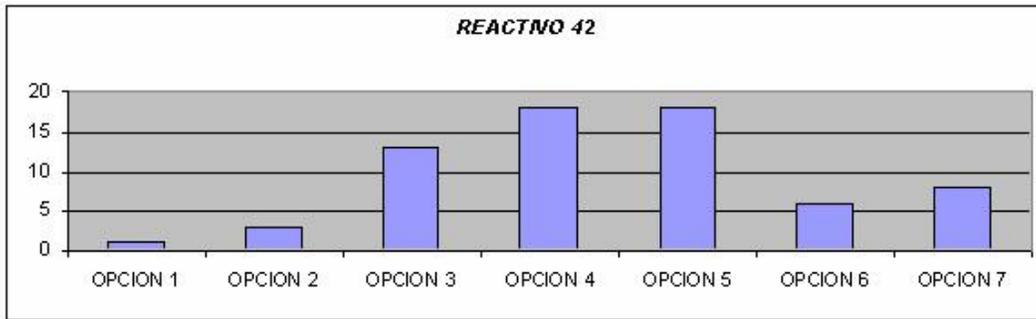
41. La actividad física/deporte esta entre mis prioridades en la vida.

REACTIVO 41	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	6
OPCIÓN 2	1
OPCIÓN 3	3
OPCIÓN 4	11
OPCIÓN 5	22
OPCIÓN 6	13
OPCIÓN 7	11



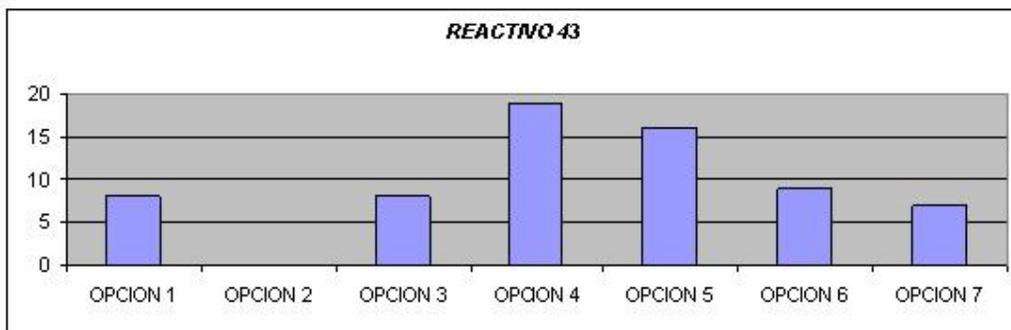
42. La mayoría de la gente practica una actividad física/deporte.

REACTIVO 42	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	1
OPCIÓN 2	3
OPCIÓN 3	13
OPCIÓN 4	18
OPCIÓN 5	18
OPCIÓN 6	6
OPCIÓN 7	8



43. Un deportista de 40 años rendirá siempre menos que uno de 20 años.

REACTIVO 43	SUJETOS QUE RESPONDIERON A LA OPCIÓN
OPCIÓN 1	8
OPCIÓN 2	0
OPCIÓN 3	8
OPCIÓN 4	19
OPCIÓN 5	16
OPCIÓN 6	9
OPCIÓN 7	7



CONCLUSIONES

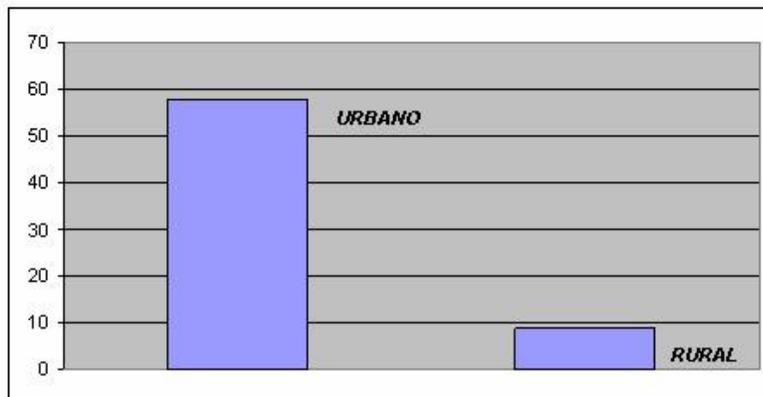
Para el análisis de los resultados y la elaboración de las conclusiones, de la escala Liker, utilizada en cada ítem, se consideró como valores positivos los valores 5,6 y 7, se consideró como valor central el 4 y como valores negativos los 1, 2 y 3.

Ejemplo: 1 2 3 4 5 6 7 escala Liker.

El grupo de sujetos seleccionados para la aplicación del instrumento cuentan con las siguientes características: en su totalidad forman parte del primer semestre de la escuela preparatoria No. 1 de los grupos 1 turno matutino y grupo 2 turno vespertino; de los cuales 41 sujetos son del sexo masculino y 26 pertenecen al sexo femenino para un total de 67 sujetos.



El contexto en el que se desenvuelven los sujetos predomina el urbano con 58 sujetos, mientras que solo 9 pertenecen al sector rural.



En cuanto al rango de edad oscila entre los 14 y 24 años, distribuidos de la siguiente forma:

EDAD	No DE SUJETOS
14	1
15	30
16	22
17	5
18	2
19	1
20	1
22	3
24	1

Los sujetos consideran que la actividad física y el deporte ocupa un lugar importante en su vida; que todas las personas deben y pueden dedicar un tiempo diario para realizar actividad física o deporte que por tanto que en la sociedad actual se da mucha importancia a la actividad física y el deporte, así mismo, catalogan la actividad física o el deporte como una adecuada ayuda para relajar el cuerpo y mente del que lo practique.

Son partícipes de que la actividad física y el deporte contribuye a desarrollar una vida sana y alguna vez se han acostado o levantado antes para poder practicar actividad física o deporte, piensan que todo el mundo debería realizar actividad física o deporte.

En caso de tener una tarde libre, emplearían una parte de su tiempo en realizar actividad física o deportiva, sin embargo, dentro de sus programas favoritos no se encuentran los deportivos; por lo que en ninguna ocasión se han acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva, así mismo, creen que los medios de comunicación (televisión, radio, periódico, etc....) dedican mucho tiempo a las retransmisiones y programas deportivos (tanto relacionados con el fútbol como distintos a él).

Creen que por lo general la vida de un deportista de élite es muy sacrificada, sin embargo, no contemplan que algunos deportes de competición puedan ser perjudiciales para la salud ya que son partícipes de que la práctica adecuada de una actividad física o deportiva es beneficiosa para la salud.

Consideran que la escasez y la baja calidad de instalaciones deportivas es una de las causas por lo que la población no practique una actividad física o deporte.

Piensan que las asignaturas relacionadas con la actividad física o deporte tienen mucha relevancia en la escuela y que algunas personas practican una actividad física o deporte para desconectarse del trabajo cotidiano y les gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física o deporte.

Por otro lado el asistir a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo no es una de sus prerrogativas en su tiempo libre sin embargo; consideran que el costo económico que supone practicar actividad física o deporte es una de las causas que haya más participantes.

Consideran que hay deportistas que abandonan los estudios por entrenar y aceptan que el deporte es catalogado como profesión para algunas personas, sin embargo exceptuando a los futbolistas de alto nivel las personas que se dedican profesionalmente al deporte no pueden vivir bien de él.

Aprecian que un país, ciudad o pueblo que tiene buenos resultados o éxitos en un deporte, y cuando un deporte está de moda, esto influirá, para que la mayoría de la gente practique ese deporte.

En relación con sus amigos, dedican más tiempo a la práctica de actividad física o deporte y después de presenciar actividades físicas o deportes, se sienten bien consigo mismo; en cuanto al ambiente que se siente en una actividad física o deporte aprecian, que siempre es competitivo.

Admiten que cuando no pueden practicar una actividad física o deporte durante toda una semana, o al ver una actividad física o deporte aumentan las ganas de practicarla y que si dejan de practicar una semana una actividad física o deporte notan un bajón en su estado de forma.

Aceptan que el deporte es considerado actualmente como un fenómeno de masas y que las casas comerciales sólo patrocinan a los deportes mayoritarios; de misma forma los mejores deportistas de cada especialidad suelen tener el apoyo de una o varias marcas publicitarias.

Catalogan que un deportista de 40 años rendirá siempre menos que uno de 20 años, sin embargo, no creen que a medida que se hagan mayores irán perdiendo interés por la actividad física o deporte.

Aceptan que después de practicar actividad física o deporte se sienten muy bien y que la mayoría de la gente practica alguna actividad física o deporte; por lo que consideran que la actividad física o deporte esta entre sus prioridades en la vida.

Por otro lado al clasificar los ítems, de acuerdo al área que analizan, se obtienen los siguientes resultados:

AREA	ITEMS POR AREA	ITEMS DE RESPUESTA POSITIVA	ITEMS DE RESPUESTA NEGATIVA	TOTAL RESPUESTA POSITIVA	TOTAL RESPUESTA NEGATIVA
IMPORTANCIA PERCIBIDA IP	13	1, 5, 9, 14, 21, 25, 30, 35, 38, 39, 41.	18, 22.	11	2
SOCIEDAD S	9	2, 6, 10, 15, 19, 23, 27, 32, 36.		9	0
INFORMACION I	15	3, 7, 11, 12, 16, 17, 20, 24, 28, 31, 33, 37, 40, 43.	26	14	1
ACTIVIDAD-PRACTICA AP	6	4, 8, 13, 29, 34, 42.		6	0

Lo que muestra que de los 43 ítems, 40 fueron acreditados en su mayoría de manera positiva y por el contrario 3 de manera negativa.



Por tanto se puede concluir, de acuerdo a los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Actitudes Hacia la Actividad Física y el Deporte; que en general la actitud que presentan los alumnos de la escuela preparatoria No. 1, pertenecientes al primer semestre, matutino y vespertino, es de manera positiva hacia la actividad física y el deporte, teniendo como factores determinantes para presentar dicha actitud, en primer lugar, a la importancia que es percibida y de manera subjetiva se adquiere una imagen positiva de la realización de actividades físicas y deportivas, sin embargo cabe mencionar, que en éste factor los ítems 18 (Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo) y 22 (Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva) resultaron de manera negativa por lo que de acuerdo a los aspectos que engloban estos ítems nos damos cuenta que la importancia que percibe el sujeto va más enfocada hacia el aspecto de los beneficios que se obtienen al momento de practicarlo y no tanto así, al momento de solo presenciarlo como un espectador.

El siguiente factor determinante es el social, ya que se comprueba en primera instancia, que los medios de comunicación contribuyen en gran medida para que la actividad física y el deporte, repercutan en la sociedad al ocupar un lugar importante dentro de sus transmisiones y mercadotecnia, con esto a su vez, la sociedad adopta una imagen positiva de los deportistas de nivel profesional, lo cual influye en el público, tomándolos como modelo a seguir, para el desarrollo de una vida sana y exitosa; así mismo nos damos cuenta que el deporte contribuye para la identificación y pertenencia al grupo social.

Por otro lado el conocimiento previo con el que cuenta el sujeto sobre aspectos concretos de la actividad física y el deporte, permite determinar que el factor de información con la que cuenta, influye de manera positiva a la actitud que presenta al ser cuestionado sobre aspectos deportivos y de la realización de actividad física; sin embargo en este aspecto el ítem 26 a medida que me haga mayor iré perdiendo interés por la actividad física/deporte, fue catalogado de manera negativa por lo cual nos damos cuenta, que la actividad física y el deporte ya no sólo es considerado para ser practicado únicamente en la infancia-adolescencia y adultez joven, sino la perspectiva de su práctica aumenta hasta las últimas etapas del ciclo vital, esto nos permite identificar que la información con la que cuentan los sujetos en cuanto a la actividad física y el deporte da una perspectiva positiva no sólo en el aspecto de convivencia o imagen sino también como un estilo de vida con mejor calidad.

Por último, se concluye de igual manera, como factor determinante para presentar una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte, el aspecto de actividad práctica, el cual se refiere a la posibilidad de realizar de manera directa actividad física y/o deporte, es en este factor donde se practica y no sólo mediante los medios de comunicación o como espectador sino como participante vivencial de dicha actividad, el triunfo, la derrota el dolor o el estado de bienestar que esto provoca es experimentado en el propio cuerpo del sujeto y no sólo en el de su deportista favorito, lo cual permite identificar un cambio en su estado Biopsicosocial; tanto antes, durante y después de llevarlo a cabo, es por esto; que en su mayoría, de acuerdo a la experiencia de los

sujetos ante la actividad práctica de llevar acabo alguna actividad física o deporte, respondan con una actitud positiva a dicho factor.

DISCUSIONES

De acuerdo a Dosil, quien realizó una recopilación de diferentes investigaciones sobre la actitud que presenta un sujeto a la actividad física y el deporte; estableció 4 áreas o factores que permiten identificar la actitud positiva o negativa del sujeto hacia dicha actividad, las áreas son; importancia percibida, el aspecto social, la información adquirida por el sujeto y la actividad práctica, las cuales son la base de este trabajo.

Como se presenta en las conclusiones, una vez evaluadas las 4 áreas se obtiene como resultado que la actitud es positiva hacia la actividad física y el deporte, sin embargo; al obtener tal resultado surge la cuestión de ¿Por qué tal actitud?

Para dar una respuesta, tomando como fundamento la base teórica de esta investigación, se da inicio con Rosemberg, que indica que cada actitud ya sea positiva o negativa, esta determinada por tres componentes: el cognoscitivo o perceptivo, el afectivo y el conativo o de conducta.

De acuerdo a las características metodológicas y el modelo de investigación por el que se optó para la realización del trabajo, el aspecto actitudinal evaluado al momento de la aplicación del instrumento es el cognoscitivo o perceptivo, ya que se debe recordar que el componente cognoscitivo o perceptivo es la idea, la categoría utilizada, al pensar valorada cognoscitivamente, y a él pertenecen primordialmente los conjuntos de opiniones, las categorías, los atributos, los conceptos, lo cual de manera global fueron cuestionados por el instrumento.

Cabe mencionar, que los aspectos actitudinales restantes, el afectivo y el conativo o de conducta no son evaluados de manera directa por el instrumento y que si bien este aspecto podría ser un factor que marque una

carencia en la investigación; ya que como se mencionó en el capítulo que habla sobre el desarrollo histórico de la psicología del deporte, uno de los problemas que atravesó desde su inicio, fue que las investigaciones fueran realizadas únicamente en el laboratorio de los investigadores, obteniendo resultados que en la mayoría no correspondían a la realidad del deportista, esto provocando desconfianza de las técnicas derivadas de tales estudios, lo cual motivó a que el análisis psicológico del deporte no tendría que ser únicamente en los laboratorios; dando parte a la intervención directa en el terreno de juego, donde la actividad física se practica y el deporte se desarrolla.

Tomando en cuenta este aspecto, tal vez lo más acertado sería integrar un análisis conductual del aspecto afectivo y conativo, mediante la observación del sujeto durante los tres momentos que intervienen en el desarrollo de una actividad física o deportiva (el antes –durante –y después), y no únicamente mediante la aplicación del instrumento; sin embargo, cabe recordar que de acuerdo a Rosemberg y Hovland; los tres componentes de la actitud interactúan entre sí y tienden a relacionarse y si alguno de ellos varía, también los demás cambiarán, así mismo, los componentes perceptivos, afectivos y de comportamiento en general son compatibles, lo cual permite, que al realizar el análisis en una de las áreas por su propia interrelación se deduce la perspectiva de las dos restantes.

Sin embargo, así mismo, se debe tomar en cuenta que las respuestas perceptuales, las cuales son conformadas por el medio social en el que el sujeto se desenvuelve y por tanto, otorgan la existencia de una actitud positiva o negativa, son catalogadas como actitudes sociales y éstas a su vez, son caracterizadas como variables intencionales, por lo que en gran medida y de acuerdo a la imagen social que mantenga el aspecto a evaluar, la respuesta se mantendrá acorde a la perspectiva del medio social, como parte de cumplir con los parámetros del ideal social, dejando en ocasiones aun lado la opinión creada por la experiencia propia.

Por otro lado, para entender el motivo del estudio de la actitud hacia la actividad física y el deporte en primer punto, debe marcarse la importancia que

tiene el fenómeno deportivo en la actualidad, considerado desde el punto de vista psicológico, sociológico, político y económico, como el de mejor impacto en el mundo, la actividad física y el deporte dentro de los principales motivos de su práctica, destaca la necesidad de sentirse competente en un determinado comportamiento, la necesidad de afiliación (amistades), la necesidad de moverse o jugar, la salud, etc. En una comparación realizada por Casimiro entre atletas competitivos y recreativos, en los primeros destaca el rendimiento y la competición como motivaciones más importantes. En los atletas recreativos es mayor la motivación por el recreo, la forma física o la compañía que en los deportistas competitivos, también es considerado que la motivación hacia el deporte es fundamentalmente intrínseca ya que se suele practicar sin indicios de gratificación externa unida a la conducta.

Covington afirma que la motivación es el factor más importante para la adquisición de una habilidad motriz. Escartí y Cervelló comentan que el entorno del deporte está considerado como una motivación de logro por buscar excelencia, aunque la influencia del éxito o del fracaso es diferente en cada persona.

La infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida, durante la infancia las primeras tendencias a determinados comportamientos, concentrándose luego en intereses que durante la adolescencia se pueden convertir en categorías de valor decisivas para la vida futura, de ésta manera, la infancia y la adolescencia constituyen un periodo clave en la vida de la persona para adquirir actitudes que de consolidarse formaran hábitos saludables que puedan tener continuidad en la edad adulta. En Primaria, la actividad física forma parte directa y natural de la vida diaria del niño, manifestando, por ello, un gran entusiasmo hacia la actividad físico-deportiva (motivación intrínseca). (Hahn, 1998)

Por el contrario, el joven de 15-16 años, edad en la que se encuentran la mayoría de los sujetos que contestaron el instrumento de este trabajo, han pasado ya el equilibrio emocional infantil y su dependencia familiar,

encontrándose durante la adolescencia, con profundos conflictos internos que lógicamente inciden en su relación con los demás. Dichos conflictos conllevan que el adolescente pase por una fase negativa (aislamiento, rebeldía, búsqueda de su personalidad, etc.) influenciada, de forma considerable, por su grupo de iguales, posteriormente, el joven pasa a otra fase más positiva, de equilibrio con su entorno y con necesidad de integrarse en la sociedad como ser adulto; ésta es la fase idónea para favorecer la participación en actividades deportivas, (Hahn, 1998) de aquí el motivo de que la investigación se enfocara a alumnos de nivel bachillerato.

Por otro lado, el deporte por definición no es ni bueno, ni malo, al contrario es una herramienta que puede convertirse en un elemento educativo o en un desafortunado elemento de violencia y de agresividad incontrolada, esto dependiendo del proceso de aprendizaje que el sujeto tenga del mismo y en el caso de llevarse de manera correcta el deporte es un excelente medio terapéutico y al mismo tiempo un relajante muscular fantástico que ayuda a apaciguar la tensión acumulada; es una válvula de relajamiento, un elemento de contraste, un factor de compensación.

El deporte al mismo tiempo debe ser un medio educativo, un remedio perfecto para las deficiencias educativas de las sociedades, una forma de ser mejor, un factor de prevención de las drogodependencias y de los hábitos nocivos, un elemento indiscutible en la formación integral de la persona y un condimento necesario para ser considerado un ciudadano saludable y por esto su imagen es positiva ante la sociedad, así que esto influye de manera directa, en la respuesta de los sujetos ya que tienen actitudes positivas hacia aquellas cosas, personas, situaciones o conductas que creen que tiene atributos positivos y actitudes negativas hacia las que tienen actitudes negativas.

Finalmente cabe mencionarse, que es necesario que desde las instituciones públicas y particulares se potencie un factor social tan importante como el deporte, pero el deporte de base, no el deporte de élite. El deporte de base es el que tiene carencias económicas, el que no tiene infraestructuras, ni profesionales suficientes, ni estructuras federativas pedagógicas y que si bien

la actitud al deporte es positiva las carencias ya mencionadas influyen para un cambio de actitud que a los adolescentes y la sociedad en general no le beneficia.

BIBLIOGRAFIA

ALLPORT, G.W. (1935) Attitudes. En C. Murchinson (Ed.), Handbook Of Social Psychology. Worcester: Clark University Press

ANTONELLI Y SALVINI (1978), Psicología del Deporte. Roma. Ed Lomdo

BECKER, BENNO. (1999). "El Cuerpo y su Implicancia en el Área Emocional". En: Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires. Año 4. No. 13.

BOURDIEU, Pierre (1988) Programa para una sociología del deporte en Cosas dichas, GEDISA; Buenos Aires, Argentina.

BRISÉÑO, Patricia (1992) Los faules del periodismo deportivo Revista Mexicana de Comunicación, Fundación Manuel Buendía No. 26, Noviembre-diciembre de 1992, México, D. F.

BROHM, J.M. (1976). Criticas al Deporte. París: Christian Bourgois Editeur.

BUCETA. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Dykinson, Madrid

CACIOPPO, J.T (1981) Attitude structure and function: From the tripartite to the homeostasis model of attitudes. In Pratkanis,

CAGIGAL (1974). Psicología del Deporte. ¿Psicología De Qué?, Ed. Citius Altius Furtius.

CAGIGAL, J.M. (1981). ¡Oh Deporte! (Anatomía De Un Gigante). Valladolid. Ed. Miñon.

CAMPBELL, D.T. (1963) "Social Attitudes And Other Acquired Behavioral Dispositions". En S. Koch (Ed.), Psychology: A Study Of Science. New York: McGraw Hill.

CARTWRIGHT, D. (1949) Some Principles of Mass Persuasion. Human Relations, 2, 253-267.

CASIMIRO ANDUJAR, J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física y salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria (16 años). Tesis Doctoral. Facultad de ciencias de la actividad física y el deporte. Granada

CASIMIRO, ANTONIO J.(2000). "Autoconcepto del Joven en Función de su Nivel de Condición Física y de sus Hábitos De Vida". En: Lecturas: Educación Física Y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No. 24

CEBALLOS. (2000). "Depresión en La Adolescencia su Relación con La Actividad Deportiva y Consumo De Drogas". Revista De Medicina Del IMSS. Num. 38

CORTÉS BRAVO, N. (2000). Mujer y actividad física: La Trampa de las libertades. Revista Española de Educación Física y Deportes. Vol. VII, pp 42-46.

COVINGTON, M. (2000). La voluntad de aprender. Madrid. Alianza

CRATTY (1980). Coaching Decisions And Research In Sport Psychology. Minneapolis, Burges.

DECONCHY, J.P. (1971). L'orthodoxie Religieuse. Essai De Logique Psychosociale. Paris: Editions Ouvrieres

DEVÍS (2000). Actividad Física, Deporte Y Salud. España. Ed. Diamante.

DGB (2006) Programas para actividades paraescolares. Lineamientos para actividades deportivo recreativas. programas de la dirección general de bachilleratos SEP, MEXICO

DIEM, C. (1966). Historia de los Deportes. Barcelona. Ed. Diamante.

DOISE, W. (1976). L'articulation Psychologique Et Les Relations Entre Groupes. Bruxelles: Ed. A. De Boeck.

DOSIL (2002). Psicología y Rendimiento Deportivo. Editorial Gersam. España

FISHBEIN, M. (1975) Belief, Attitude, Intention and Behavior. New York: Reading, Mass., Addison-Wesley.

GARCÍA FERRANDO, M. (1990). Aspectos Sociales Del Deporte. Madrid. Ed. Alianza.

GARNIER Y WAYSFELD(1995). Alimentación y Práctica Deportiva. España. Ed. Hispano Europea.

GARZARELLI.(1999) Psicologia del Deporte.www.George@Sinectis.Com.Ar.

GARZARELLI. (2003) La Competencia en El Deporte. www.George@Sinectis.Com.Ar.

GARCÍA CANTÚ Guillermo (2005). El director de selecciones nacionales de la FMF consideró que en México no existe una cultura del deporte, nota del SOL DE MEXICO en www.FITNESS.com.mx

GIL OLIVO, Ramón (1993) Televisión y cultura. Hacia el caos sensorial. Universidad de Guadalajara; Guadalajara, Jalisco, México.

GIRGINOV VASSIL (1990). Tiempo Libre y Deporte. Bucarest. Editorial Fiep. 2da Edición.

GRISEZ, J.(1975) Methodes De La Psychologic Sociale.

Paris. Presses Universitaires De France.

GONZÁLEZ Pilar (1981) La Educación de la Creatividad, Definición de Actitud
www.Biopsychology.org.

GUTMAN, L. & SUCHMAN, E.A. (1947). "Intensity And A Zero Point For Attitude Analysis". American Sociological Review,

HAHN, E. (1998). Entrenamiento con niños. Deportes-técnica. Martínez Roca

HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994). Fundamentos Del Deporte. Análisis De Las Estructuras Del Juego Deportivo. Zaragoza: INDE.

HERNÁNDEZ MENDO Antonio (2000) La actitud en la práctica deportiva: concepto Lecturas: Educación Física y Deportes, <http://www.efdeportes.com/> revista digital, Buenos Aires, Año 5 - Nº 18

JAVEAU, C. (1978) L'enquete Par Questionnaire.
Bruselles: Editorial de la Universidad de Bruselles.

KATZ, D.; STOTLAND, E. (1959) A Preliminary Statement to a Theory of Attitude Structure and Change. In Sigmund Koch, Psychology: A Study of a Science (423-475). New York: McGraw-Hill.

KATZ, D.(1960) "The Funtional Approach To The Study Of Attitudes"
Public Opinion Quarterly.

KATZ, D. (1984) El enfoque funcional en el estudio de las actitudes. En Estudios Básicos de Psicología Social (261-298). Barcelona: Hora,S.A. Centro de Investigaciones Sociológicas.

KLEECK, R.E. & WHEATON, J. (1957). "Dogmatism And Responses To Opinion-Consistent And Opinion-Inconsistent Information". Journal Of Personality And Social Psychology, Num.5.

KLINEBERG, O. Diamante. (1954). Social Psychology. New York .Ed Holt.

KRECH, D.; KRUTCHFIELD, R.S. (1948) Theory and Problems of Social Psychology. New York: McGraw-Hill.

MORÁN (2002) Formación Y Psicología Del Deporte Profesional En México. Revista De Actualidad De La Psicología Del Deporte, Número 5, Volumen 1, Artículo 36.

MOSCOVICI, S. (1962) "Lattitude: Theories Et Recherches Autour D'un Concept Et D'un Phénoméne".Bulletin Du C.E.R.P., XI, N. 2, P.263.

MORENO GONZALEZ (1996) La psicología del deporte en el fútbol escolar y juvenil Universidad del Tolima www.almoreno@bunde.tolinet.com.

- MUCHIELLI, R.(1968). Le Questionnaires Psychologiques. Paris: Librerías Técnicas, Ediciones Sociales Francaise.
- MURPHY, G., MURPHY. L.B. & NEWCOMB, T.M. (1937).Experimental Social Psychology. New York. Ed Harper And Brothers,
- NASCIMBENE (1997) El Rol Del Psicólogo Del Deporte Y La Prevención. Fnascimbene@Arnet.Com.Ar
- NEWCOMB, T.M. (1967). Persistence And Change: Bennington College And Its Students After 25 Years. New York. Ed Wiley,
- PÉREZ, SAMANIEGO (2000). Actividad física, salud y actitudes. Valencia. Edetania
- POLO MARTÍNEZ (2003) Estudio de las actitudes hacia la actividad física en los alumnos del alto jalón/www.efdeportes.com
- RIERA, J. (1985). Introducción a La Psicología del Deporte. Martínez Roca, Barcelona
- RIVERA, Enrique (1995) Entre la expectación y la práctica deportiva, oferta, consumo cultural y mediaciones televisivas en Hermosillo, Sonora". Resumen de Tesis de licenciatura en comunicación, Universidad de Sonora México
- RODRIGUES, A.(1967) Psicología Social. Ed.Trillas, México
- RODRIGUEZ, A. (1989) Interpretación de las actitudes. En A.Rodriguez; J.Seoane, Creencias, actitudes y valores (pp.199-314) Madrid: Alhambra.
- ROKEACH, M. (1967). "Attitude Change And Behavioral Change". Public Opinion Quarterly. Num 30.
- ROKEACH, M. (1968). Beliefs, Attitudes And Values. San Francisco. Ed Jossey-Bass.
- ROLLE, P. (1962). "Attitudes Ouvrières Et Situation De Travail, Ler Partie". Cahiers D'etude De L'automation Et Des Societes Industrielles.Num.3.
- ROSENBERG, M.J. & HOVLAND, C.I. (1960). "Cognitive, Affective and Behavioral Components of Attitudes". En M.J. Rosenberg & C.I. Hovland (Eds.), Attitude Organization And Change. New Haven, Conn. Yale University Press,
- ROS, M. (1985) Las escalas de actitudes (I). En J.F. Morales, Metodología y toería de la Psicología (pp.215-231). Vol. 2, Madrid: UNED.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1996).La actividad física orientada hacia la salud. Madrid. Biblioteca Nueva.

- SÁNCHEZ BAÑUELOS, FERNANDO.(1996). La Actividad Física Orientada Hacia La Salud. España. Biblioteca Nueva.
- SILVA (1970). Psicología Deportiva Y Preparación Del Atleta. Río De Janeiro. Fundacao.
- SMITH, M.B. (1947) The Personal Stting of Public Opinions: A Study of Attitudes toward Russia. Public Opinion Quarterly, 11, 507-523.
- STAATS, A.W.(1967). "An Outline Of An Integrated Learning Theory Of Attitudes". En M. Fishbein (Ed.), Readings In Attitude Theory And Measurement. New York. Ed. Wiley
- STOETZEL, J. (1963) "La Conception Actuelle De La Notion D'attitude En Psychologie Sociale". Sondages, Num.2.
- STOUFFER. (1949). "The American Soldier". Vol. 1. Adjustament During Army Life. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- THOMÁS (1980). Half A Cheer For Rainer And Daryl, Journal Of Sport Psychology.
- THOMAS, W.I. & ZNANIECKI, F.(1918) The Polish Peasan In Europe And America, Vol. I. Boston. Ed. Badger.
- THURSTONE. (1928). "Attitudes Can Be Measured". American Journal Of Sociology. Num.33.
- TORRE, E. (1998). La actividad física extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado en enseñanzas medias. Tesis doctoral. Universidad de Granada
- TRIANDIS, H.C. (1971). Attitude And Attitude Change. New York. Ed John Wiley.
- Us Department Of Health And Human Services. (1996). Physical Activity And Health. A Report Of The Surgeon General (Executive Summary). Pittsburgh. Superintendent Of Documents.
- VARGAS BASÁÑEZ, Nelson (2006) En busca de un México más sano, informe del plan de acción de plan de la CONADE en www.CONADE.com.mx
- WILLIAMS, JEAN (1991).Psicología Aplicada al Deporte. Biblioteca, Nueva Madrid.
- WISS, P. (1969). Deporte y Filosofía. Londres. Ed. Carbondale.
- WUKMIR, V.J.(1967) Emoción y Sufrimiento. Ed. Labor, Barcelona.

ANEXOS

ESCALA DE ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

EDAD: **SEXO:** M F **NIVEL DE ESTUDIOS:** **LUGAR DE RESIDENCIA:** R U

TENIENDO EN CUENTA LOS SIGUIENTES NIVELES DE RESPUESTA,

1: totalmente en desacuerdo 2: bastante en desacuerdo 3: en desacuerdo
4: indeciso 5: de acuerdo 6: bastante de acuerdo 7: totalmente de acuerdo

Contesta a las siguientes afirmaciones, tachando el número que se encuentra a tu derecha y corresponda a tu respuesta:

1. La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida.	1 2 3 4 5 6 7
2. En la sociedad actual se da mucha importancia a la actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
3. Una actividad física /deporte adecuada ayuda a relajar el cuerpo y mente del que la practica.	1 2 3 4 5 6 7
4. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva.	1 2 3 4 5 6 7
5. Mis programas favoritos son los deportivos.	1 2 3 4 5 6 7
6. Los medios de comunicación (televisión, radio, periódico, etc....) dedican mucho tiempo a las retransmisiones y programas deportivos relacionados con el fútbol.	1 2 3 4 5 6 7
7. La actividad física/deporte contribuye a “desarrollar” una vida sana.	1 2 3 4 5 6 7
8. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
9. Todo el mundo debería realizar una actividad física o deporte.	1 2 3 4 5 6 7
10. Los medios de comunicación (televisión, radio, periódico, etc....) dedican mucho tiempo a las retransmisiones y programas deportivos distintos al fútbol.	1 2 3 4 5 6 7
11. Por lo general la vida de un deportista de elite es muy sacrificada.	1 2 3 4 5 6 7
12. Algunos deportes de competición pueden ser perjudicial para la salud.	1 2 3 4 5 6 7
13. La practica adecuada de una actividad física/ deportiva es beneficiosa para la salud.	1 2 3 4 5 6 7
14. Todas las personas deberían dedicar in tiempo diario para realizar una actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
15.La escasez de instalaciones es una de las causas de que la población no practique una actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
16. Las asignaturas relacionadas con la actividad física/deporte tienen mucha relevancia en la escuela.	1 2 3 4 5 6 7
17. Algunas personas practican una actividad física/deporte para desconectar del trabajo cotidiano.	1 2 3 4 5 6 7
18. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo	1 2 3 4 5 6 7
19. La calidad de las instalaciones es la causa de que la población no practique una actividad física o deporte.	1 2 3 4 5 6 7
20. El costo económico que supone practicar una actividad física/deporte es una de las causas que haya mas participantes.	1 2 3 4 5 6 7

21. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
22. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva	1 2 3 4 5 6 7
23. Cuando un deporte esta de moda la gente lo practica mas.	1 2 3 4 5 6 7
24. Exceptuando los futbolistas de alto nivel las personas que se dedican Profesionalmente al deporte no pueden "vivir bien" de él.	1 2 3 4 5 6 7
25. Después de practicar una actividad física/deporte me siento muy bien.	1 2 3 4 5 6 7
26. A medida que me haga mayor iré perdiendo interés por la actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
27. Los éxitos deportivos de una ciudad o pueblo ayudan a que sus habitantes practiquen más actividad física o deporte.	1 2 3 4 5 6 7
28. El deporte es considerado como profesión para algunas personas.	1 2 3 4 5 6 7
29. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la practica de una actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
30. Después de presenciar una actividad física/deporte me siento bien conmigo mismo.	1 2 3 4 5 6 7
31. Hay deportistas que abandonan los estudios por entrenar.	1 2 3 4 5 6 7
32. Si un país, ciudad o pueblo tiene buenos resultados en un deporte la mayoría de la gente practicará ese deporte.	1 2 3 4 5 6 7
33. El ambiente que se respira en una actividad física /deporte es siempre competitivo.	1 2 3 4 5 6 7
34. Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla	1 2 3 4 5 6 7
35. Cuando veo una actividad física/deporte aumenta las ganas de practicarla	1 2 3 4 5 6 7
36. El deporte es considerado actualmente un fenómeno de masas.	1 2 3 4 5 6 7
37. Las casas comerciales solo patrocinan a los deportes mayoritarios	1 2 3 4 5 6 7
38. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma.	1 2 3 4 5 6 7
39. Todo el mundo tiene la posibilidad de realizar una actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
40. Los mejores deportistas de cada especialidad suelen tener el apoyo de una o varias marcas publicitarias.	1 2 3 4 5 6 7
41. La actividad física/deporte esta entre mis prioridades en la vida.	1 2 3 4 5 6 7
42. La mayoría de la gente practica una actividad física/deporte.	1 2 3 4 5 6 7
43. Un deportista de 40 años rendirá siempre menos que uno de 20 años.	1 2 3 4 5 6 7