

---

---

# DEPORTE Y SALUD: UNA NUEVA ORIENTACION DE LA PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL PERU

JOSÉ ANTONIO VALDIVIELSO DEL CASTILLO\*  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

## Resumen

Se describen las principales orientaciones que actualmente tiene la Psicología de la Actividad Física y el Deporte, los beneficios psicológicos derivados de la práctica de la actividad física y el deporte así como las nuevas perspectivas creadas para el psicólogo del deporte

**Palabras claves:** Actividad física, deporte, salud, Psicología del Deporte, Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

---

## Abstract

*The new orientations that have the Physical Activity Psychology and the Sport Psychology, the psychological benefits from the practice of the physical activity and the sport as the view perspectives created to the sport psychologist are described.*

**Key words:** Physical Activity, sport, health, Sport Psychology, Physical activity and sport Psychology

## NUEVA ORIENTACION DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La American Psychological Association considera actualmente que el rol del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte se desarrolla en dos dimensiones:

1. La que se refiere a la mejora del rendimiento deportivo de los deportistas mediante el uso de técnicas psicológicas que potencien sus habilidades y cualidades técnicas, físicas y tácticas.
2. La que se refiere a la utilización de programas de actividad física y deporte como medio de

mejora de la salud física y mental y de la calidad de vida de la población no deportista.

Con esta nueva perspectiva del rol del especialista en Psicología de la Actividad Física y el Deporte, desarrollada desde hace unos años por los países más avanzados, esta especialidad de la Psicología, independiente de otras ramas, aunque relacionada con ellas, y con personalidad propia (reconocida por la comunidad científica internacional a finales de la década de los 60) tiene como objeto de intervención a la población deportista y no deportista, esto es, a la población en su totalidad. Así mismo, se halla abierta a todos los psicólogos y, por qué no, a todos los profesionales del deporte que tengan como

---

\* Máster en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español. Docente del "I Curso Internacional de Especialización en Psicología del Deporte", Escuela de Postgrado de Psicología de la Universidad San Martín de Porres.

objetivo final alcanzar y /o mejorar el bienestar físico y, por ende, mental de todos los seres humanos mediante la administración de programas de actividad física y deportiva.

Atrás quedan los años en los que la Psicología del Deporte era considerada una rama elitista de la Psicología reducida a la intervención con deportistas de alto rendimiento. Los deportistas de alto rendimiento son, hoy en día, sólo un sector minoritario del amplio espectro de beneficiarios de la Psicología del Deporte. Actualmente se considera objeto de intervención del psicólogo de la actividad física y el deporte a otros grupos de deportistas (escolares, universitarios, especiales, de ocio y tiempo libre,...) y, como se señalaba anteriormente, a la población no deportista.

También, de unos años a esta parte, se ha venido a denominar a esta especialidad Psicología de la Actividad Física y el Deporte, incluyendo el concepto de *actividad física* diferenciándolo del concepto de *deporte*; siendo el *deporte* una *actividad física* aderezada por unas normas o reglas más o menos rígidas y una ambición por superar a un/os rival/es.

De esta manera se contempla la intervención sobre personas sedentarias a través de la administración de programas de actividad física exenta de afán alguno de competitividad y anteponiendo ante todo, intereses recreativos y/o de salud.

### BENEFICIOS PSICOLOGICOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

Centrándonos en el aspecto de la relación entre la actividad física y la salud mental, diversos autores han descrito las numerosas bondades que entraña la práctica deportiva para el bienestar emocional de sus practicantes. Así como muchos autores han aplicado programas de práctica de actividad deportiva para mejorar diversos trastornos de índole psicológico en grupos de personas no deportistas, comparando, incluso, estos grupos con otros que, padeciendo estos mismos trastornos, han sido tratados con otras técnicas ajenas a la actividad física; y encontrando resultados sorprendentes que, en muchos

casos, demuestran la eficacia de la práctica de la actividad física en el tratamiento para la mejora de estos problemas.

Entre los autores que han descrito, la trascendencia de la práctica de la actividad física para el bienestar mental del ser humano podemos destacar a De Coubertain con sus trabajos en los que se señalan la importancia del deporte como medio socializador y de unión entre los diversos pueblos. También a principios del siglo veinte, el ruso Lesgaft, describe los efectos positivos de la práctica de la actividad deportiva sobre la salud mental del individuo, creando estos estudios una enorme conciencia en Rusia acerca de la necesidad de profundizar en los estudios acerca de la relación entre el deporte y la psicología; conciencia que se acentuó aún con más motivo, después de la revolución rusa y la consiguiente creación de la Unión Soviética. Se constituyó en ese momento el punto de partida de una extensa etapa en la que, durante tres cuartas partes del siglo XX, el estado ruso enfatizó el deporte y, por ende, todas las ciencias relacionadas con él, incluida por tanto, la Psicología Deportiva en todas sus dimensiones, especialmente las de investigación e intervención.

A pesar de la envergadura y trascendencia de los estudios de estos dos autores, no se pueden obviar las conclusiones de otros muchos autores acerca de los efectos de la práctica deportiva sobre la salud física y mental del ser humano.

Kurtz (1985) afirma que el deporte contribuye al desarrollo físico del niño y dice textualmente: "Los órganos del cuerpo humano (corazón, pulmones, circulación, músculos), así como el esqueleto, no maduran sólo con seguir un plan genético, sino que se desarrollan en relación con el grado de esfuerzos que se hayan solicitado. Si se han esforzado en alto grado, llegarán a una alta eficacia. Los órganos que no se hayan esforzado quedarán subdesarrollados".

La contribución del deporte al desarrollo y perfeccionamiento de la expresión corporal de la persona, ha sido reflejada por Frank (1931):



“La educación física regula el comportamiento físico del individuo, desde el puramente fisiológico hasta el expresivo y simbólico, en el que el cuerpo juega un papel especialmente importante en comportamientos rituales de muy diversa naturaleza”

Reforzando la idea anteriormente señalada de De Coubertain, el deporte es considerado por De Knop (1984) como un medio socializador para el ser humano, en su necesidad de comunicarse con sus semejantes, señalando que:

“El deporte cumple cada vez más una función social que permite establecer contactos sociales. El significado de la educación física y del deporte como comunicación no verbal es por consiguiente, evidente”

Rodríguez y Morales (1988) afirman que el deporte influye decisivamente en el desarrollo de la personalidad infantil.

“El deporte escolar ligado a la idea de progreso, es un importante medio de influencia en el desarrollo de la personalidad infantil, ya que el alcance que el deporte escolar tiene sobre el niño es considerable al incidir directamente sobre él mismo, contribuyendo tanto a su desarrollo físico e intelectual, como moral y personal”.

Un planteamiento novedoso y actual es el que realiza Portero i Carbó (1987) al afirmar que el deporte constituye una alternativa de salud a colectivos marginales o individuos víctimas de un entorno hostil, después de realizar un estudio comparativo de dos grupos de reclusos de la “Cárcel Modelo” de Barcelona; en dicho estudio, uno de los grupos participaba en programas de práctica de actividad física y deportiva mientras el otro no lo hacía. El grupo que intervino en dichos programas mejoró significativamente su pronóstico de reinserción social en relación al grupo que no intervino en estos programas. Conclusiones que llevaron al autor a afirmar que “el deporte puede mejorar el pronóstico del delincuente, siendo una estrategia útil para la reinserción social y no reincidencia”.

Igualmente, un gran número de autores que han descrito la eficacia terapéutica del deporte sobre determinados trastornos de índole psicológico.

A nivel general, según Rosenfeld y Tenenbaum (1992), la actividad de tipo aeróbico puede reducir la ansiedad, depresión, tensión y estrés e incrementar los niveles de energía, así como facilitar el funcionamiento cognitivo.

A nivel más específico, Sime (1984), afirma que sesiones de práctica deportiva con una frecuencia semanal de tres sesiones, de una duración de 20 – 60 minutos a una intensidad moderada (llegando a un estado de ritmo respiratorio pesado sin agotamiento) son absolutamente eficaces para la mejora de los trastornos agudos de ansiedad.

“Actividades como nadar, correr, montar en bicicleta, son idóneas, para reducir el estrés” según Berger (1993).

Martinsen y colaboradores (1989) afirman después de diversos estudios que “el ejercicio aeróbico puede ser tan eficaz como la psicoterapia individual y de grupo, la relajación – meditación y el yoga a la hora de tratar la depresión”.

Así mismo, la práctica de la actividad física y deportiva propicia la evocación de experiencias emocionales positivas saludables y necesarias para todo ser humano (Morgan ; Goldstone, 1987)

Estas son algunas pinceladas que reflejan la influencia de la práctica de la actividad física y el deporte en la salud mental de los seres humanos.

### **NUEVAS PERSPECTIVAS PARA EL PSICOLOGO DEL DEPORTE EN EL PERU**

Estas investigaciones y estudios, algunos de ellos ciertamente antiguos así como la nueva orientación planteada por la APA, ha propiciado un acercamiento entre la Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud. Así mismo, estas orientaciones permiten un aperturismo de la Psicología del Deporte a nuevos especialistas con unos conocimientos

tos sustancialmente diferentes desde el punto de vista cualitativo, en comparación a los profesionales que, tradicionalmente copaban, en escaso número, los limitados roles a los que se reducía la labor del psicólogo del deporte.

Un dato clarificador al respecto lo constituye la evolución en el Perú de la Psicología del Deporte evidenciándose, aún en la actualidad una tendencia a la intervención exclusivamente con la población deportista, especialmente la de alto rendimiento; a pesar de lo cual las intervenciones con deportistas de base orientadas a la formación de valores y a la mejora de la salud física y mental cada vez aumentan en número debido a la concienciación de los padres y madres de niños deportistas que cada vez interpretan al deporte como un medio de mejora de la salud de sus hijos, así como de formación en valores morales.

Si se repasan los antecedentes previos se puede observar que la intervención con deportistas escolares y universitarios, poblaciones especiales y población no deportista ha sido mínima en el Perú. Apenas dos casos de profesionales que fueron contratados por sendos colegios particulares para desempeñar el rol de psicólogo del deporte (que no de psicólogo educativo) anteponiendo la formación humana de los niños deportistas a la consecución de logros deportivos basados en una orientación exclusiva al rendimiento.

En cuanto al resto de población (tercera edad, población excepcional, colectivos marginales, población en general...), el Perú adolece de profesionales de la Psicología que enfrenten labores científicas y sistemáticas de intervención basadas en el objetivo de mejorar la calidad de vida y la salud mental de la comunidad en general a través de la práctica de la actividad física y deportiva.

Moralmente, ¿no debe el psicólogo del deporte proporcionar estos beneficios físicos y psicológicos a toda la población? ¿Acaso después de estos argumentos se debe seguir pensando que sólo el deportista de alto rendimiento debe ser el objetivo del Psicólogo del Deporte?

Colegios, geriátricos, penitenciarias, grandes empresas, asociaciones vecinales, municipalidades,... esperan a los psicólogos del deporte para mejorar la vida de toda la comunidad sin excepción.

La Psicología de la Actividad Física y el Deporte debe ser extendida a toda la población del Perú. Al deportista (de cualquier nivel de rendimiento) y al no deportista. Al anciano, al adulto, al joven y al niño; al sujeto normal y al especial. Al deportista, al anciano, al ama de casa, al banquero, al recluso, al autista, al disminuído físico, al niño... A TODOS. Y debe estar abierta a todos los colegas Psicólogos.

## REFERENCIAS

- Beech, H.; Burns.; Sheffield, B. (1986). Tratamiento del estrés: Un enfoque comportamental. Madrid: Alhambra.
- Crúz, J. et al. (1997): Psicología del Deporte, Madrid: Síntesis.
- Davies, D.; Armstrong, M. (1990). Factores psicológicos en el deporte competitivo, Madrid: Ancora.
- Lawther, J. (1987). Psicología del Deporte. Barcelona: Paidós
- Riera, J. (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Madrid: Martínez Roca.
- Thomas, A (1982). Psicología del Deporte. Barcelona: Herder S.A.
- Weinberg, R.S. Y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico, Barcelona: Ariel.
- Williams, J. (1991). Psicología Aplicada al Deporte, Madrid: Biblioteca Nueva.