

Deporte, entre salud, juego y belleza

**Coordinan: María Cortell Alcocer
Claudia Figna García
Ester Grau Alberola**

Para este Debat contamos con la participación de:

Alejandro Garcia Mas

Profesor de Psicología del Deporte (Universidad de las Islas Baleares); Director del Doctorado en Psicología (UIB); miembro de la División de Deportes del Colegio General de Psicología de España; Ex Secretario General de la International Society of Sport Psychology. Publicaciones: <https://www.researchgate.net/profile/Alexandre-Garcia-Mas>

Eugenio Perez Córdoba

Profesor Titular de la Universidad de Sevilla. Director del máster de Psicología de la actividad física y el deporte de la US. Vocal designado en la División de Psicología de la actividad física y el deporte del CGCOP

María José Camacho Miñano

Profesora Titular en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid. Licenciada en Educación Física y Doctora en Educación. Investiga sobre la Educación Física y promoción de la actividad física y la salud desde una perspectiva crítica y feminista, y en relación con las tecnologías.

Marta Guerri

Licenciada en Psicología por la UOC y Diplomada en Enfermería con postgrado en Salud Mental por la UB. Máster en Terapia de la Conducta y la Salud. Master en RRHH. Gestora de contenido de la página web Psicoactiva.com y coordinadora del programa de ovodonación de la Clínica Fertty de Barcelona.

En esta ocasión, preguntamos a nuestras personas invitadas sobre algunos aspectos acerca del deporte, una palabra cuyo origen en castellano tiene que ver con distraerse, divertirse, descansar, distraer la mente y que en el siglo XX deporte toma su sentido del inglés sport, actividad al aire libre con objeto de hacer ejercicio físico.

A lo largo del siglo XX, deporte se ha identificado con competición, con ligas de equipos nacionales e internacionales, con negocio, con entrenamientos al límite para obtener rendimientos en campeonatos y también con salud, reflejando el adagio que proviene de la Sátira X de Juvenal mens sana in corpore sano. Dado el cambio de vida, en general más sedentaria, el deporte o la actividad deportiva lúdica representan una toma de conciencia de la potencialidad del cuerpo y de la necesidad de ejercitarlo. Desde que en épocas primitivas se corría para conseguir alimento o cazar o huir de las fieras o desde que más recientemente nos olvidamos del caminar para llegar a cualquier lado, el ejercicio se ha ido quedando como un recordar o rememorar que nos podemos mover y que movernos, además, nos cambia el humor.

Ya en las últimas décadas del XX y en el XXI se ha incorporado al deporte, la estética, la forma externa que cada cual quiera dar a su cuerpo, llegando, a veces, a cuadros patológicos por la administración de ciertas sustancias que ayudan a obtener los resultados deseados o con el uso abusivo de las máquinas especializadas en los entrenamientos.

También en el deporte de competición la exigencia va mucho más allá del juego que se estableció en el 777 a.C. en las olimpiadas griegas y se exprimen las fuerzas de los deportistas, en ocasiones, hasta la extenuación.

El deporte pues, parece moverse en un rango que va desde el bienestar y la salud que nos puede aportar hasta la pérdida total o parcial de la misma. Tanto permite compensar el sedentarismo o una alimentación inadecuada, como se convierte en un fin en sí mismo que gobierna no tanto la búsqueda de bien estar como la de bien parecer. Y a propósito de todo ello, planteamos algunas cuestiones.

1.- Desde la Psicología ¿Cómo se delimita la definición de actividad deportiva a la que se puede dedicar profesionalmente una persona graduada en Psicología? ¿Qué áreas abarca?

Alejandro Garcia Mas

La primera delimitación que debemos realizar, desde el punto de vista de nuestra actividad profesional, es entre actividad, ejercicio físico y deporte, y tiene que ver específicamente con los reglamentos, la dedicación principal de los participantes y los medios/objetivos a conseguir. Hoy en día, esta línea es cada vez más difusa, lo que afecta mucho la relación profesional-deportista. Es más, es totalmente habitual que la persona que se dedica profesionalmente a la psicología del deporte tenga que contender con aspectos que rodean al deportista, familias, clubes, entrenadores, otros colegas de distintas ciencias del deporte, por lo que el rango profesional forma una galaxia de posibles intervenciones/entrenamientos que necesitan de una gran capacitación teórica, primero, y profesional, después. En este sentido, no es posible ni deseable -al menos así se indica en las relativamente pocas asignaturas de grado de psicología del deporte en las universidades españolas, que las personas que deseen dedicarse profesionalmente a este campo, prosigan su formación de posgrado en alguno de

los *masters* existentes tanto en España como en otros lugares, siempre con la mayor garantía posible colegial.

Las áreas son múltiples hoy día, pero tratando de resumir, podemos hablar de la mejora del rendimiento deportivo, del cuidado del bienestar psicológico y de la salud mental de los deportistas de la prevención, cuidado y rehabilitación de las lesiones deportivas, de la expansión de los valores positivos en el deporte, del trabajo en las dinámicas psicológicas de los equipos, el trabajo con los entrenadores, tanto psicológico directo como de formación, el cuidado de los directivos deportivos, y, como broche, las intervenciones puntuales en variables psicológicas necesarias para resolver alguna disfunción o punto complejo en la relación del deportista con la situación en la que se encuentre.

Los límites del trabajo del profesional son claros de establecer desde la deontología profesional. En ambas direcciones, respecto de las demás ciencias del deporte, tema que traté personalmente hace casi veinte años (<https://archives.rpd-online.com/article/view/121.html>), la transferencia de conocimiento teórico y aplicado es absolutamente necesaria y real.

Eugenio Perez Córdoba

La psicología aplicada al deporte y al ejercicio abarca tres áreas de intervención: la optimización del rendimiento, la iniciación deportiva y el ejercicio y la salud.

En cuanto a la primera, el objetivo es alcanzar el máximo rendimiento posible en las personas que practican deporte. Se aplica con deportistas de alto rendimiento y se suelen trabajar aspectos como el control emocional y el autocontrol del nivel de activación, la focalización de la atención o la motivación, sin olvidar los diferentes aspectos del aprendizaje deportivo, el control del pensamiento y los aspectos lingüísticos en dicho aprendizaje. Todo ello con el último objetivo de la auto aplicación por parte de los propios deportistas durante la competición. Debemos especificar, no obstante, que no solo se trabaja con el deportista, pues hay que trabajar también las relaciones de éstos con los entrenadores, los compañeros, los árbitros y los familiares, y, como no, con el público, la prensa y hasta con los objetos deportivos.

Referente a la iniciación deportiva, se suelen trabajar, fundamentalmente, las relaciones de los participantes que empiezan a practicar deporte, relaciones que se conocen como el “triángulo deportivo” entre el deportista, el entrenador y los padres. También hay que trabajar con los árbitros y con los directivos, para intentar que las relaciones sean lo más adecuadas posibles de cara a mantener la motivación por la práctica deportiva. A menudo, dadas las exigencias de entrenadores, padres y directivos, muchos de los que empiezan a practicar deporte con la mayor ilusión del mundo, acaben abandonando la práctica deportiva, dada la enorme selectividad durante la misma, pues, al final, solo quedan practicando deporte aquellos que tienen las competencias adecuadas para competir. Es decir, acaba siendo una iniciación para la selección de deportistas.

Es aquí donde entraría esta tercera parte de la aplicación de la psicología, en el ejercicio físico practicado para la salud.

La salud debe estar en todos los ámbitos de aplicación de la psicología en el deporte, pero, en este caso hay destacar que, el objetivo de la práctica deportiva es, en sí mismo, la búsqueda de la salud.

En este ámbito, lo que se persigue es, fundamentalmente, motivar para que se haga ejercicio, pues, si bien es cierto que la actitud hacia la práctica deportiva es cada vez mejor, las personas que practican ejercicio físico de forma saludable, es aún escasa (para el objetivo ideal del 100% de personas que debemos practicar), siendo necesario buscar una adecuada motivación para que las personas practiquen cada vez más ejercicio.

Este aspecto, unido al anterior, nos hace pensar que, si la iniciación deportiva tuviera el objetivo de crear hábitos deportivos en vez de ser selectiva de futuros deportistas de élite, las personas crearíamos esos hábitos y nos mantendríamos durante todo el proceso vital practicando ejercicio, práctica que solemos abandonar cuando no conseguimos esos niveles de excelencia dejando de practicar ejercicio.

En este aspecto la psicología puede aportar mucho en la creación y mantenimiento de hábitos (no solo deportivos, sino escolares, laborales, etc.) de cara a conseguir que el ejercicio sea algo practicado más asiduamente por la población, y no solo por el bienestar físico que produce, sino también, por la salud mental, sobre la cual también afecta la práctica deportiva.

María José Camacho Miñano

Se trata de una cuestión compleja de abordar ya que el fenómeno de la actividad físico-deportiva es complejo, multidimensional y abarca un conjunto de posibles áreas de actuación para una persona graduada en Psicología. En primer lugar, podría dedicarse a trabajar directamente con las personas practicantes. Y en este sentido, la variabilidad existente es muy amplia si consideramos las propias personas, el modelo de deporte y los tipos de deporte y actividades físicas. Las personas deportistas son un colectivo muy diverso y heterogéneo, en función de su edad y las circunstancias vitales características de cada etapa evolutiva, el nivel socioeconómico y cultural, la etnia, la diversidad funcional o el sexo. Respecto al modelo de deporte, podríamos diferenciar entre el recreación y deporte competición, y dentro de este último los diferentes niveles de tecnificación deportiva; a ello se añaden las características específicas de cada deporte o actividad física y sus exigencias particulares. Desde la Psicología merecen particular atención aquellas personas, especialmente jóvenes, que desempeñan prácticas deportivas de rendimiento deportivo particularmente exigentes, como las que promueven una especialización temprana (p.e., natación o tenis), que exigen categorías de peso para competir (p.e., kárate, judo) o premian una figura delgada (p.e., gimnasia rítmica o natación sincronizada).

Las personas que sufren discriminación social también pueden padecerla en el deporte y requerir una atención psicológica específica como es el caso de personas transexuales o no binarias, homosexuales o de diferentes etnias. Por otra parte, dentro de contextos en los que el deporte se utilice como herramienta de desarrollo positivo, bienestar e inclusión social,

la persona graduada en Psicología podría formar parte de equipos multidisciplinares que posibiliten una atención integral a las diferentes necesidades vitales.

Asimismo, la persona graduada en Psicología podría trabajar con entrenadores/as del ámbito del deporte competición para ayudarles a desarrollar técnicas adecuadas de motivación, gestión del estrés, cohesión de equipo, resolución de conflictos, etc. A un nivel más amplio, y dentro de las organizaciones deportivas, este perfil profesional podría contribuir a diseñar planes de actuación o protocolos que garanticen el bienestar psicológico de todas las personas implicadas, especialmente de aquellas especialmente vulnerables, ya sea por su edad, sexo, etnia o diversidad funcional. Considero vital la labor del profesional de la Psicología para prevenir y detectar situaciones de particular riesgo (p.e., trastornos del comportamiento alimentario, abuso sexual, etc.).

En definitiva, se trata de que la persona profesional de la Psicología pueda contribuir desde su ámbito de actuación a un abordaje multidisciplinar de los retos y posibilidades que tiene el deporte del siglo XXI. En cualquier caso, e incluso en el ámbito deporte profesional, debería prevalecer, por encima de otros intereses, una orientación de la Psicología que potencie el valor formativo del deporte, de desarrollo personal y para la salud y el bienestar.

Marta Guerri

Un psicólogo deportivo es aquel que, conjuntamente con el personal entrenador, ayuda a cumplir las metas y sobrellevar todos los obstáculos que puedan presentarse en el camino de un deportista. Se trata de un profesional con amplia formación en psicología, por este motivo conocerá los puntos fuertes y los puntos débiles de cada deportista. De esta forma, tanto el entrenador como la figura del psicólogo deportivo son profesiones que hacen la vida del deportista mucho más equilibrada.

Además, el psicólogo deportivo ayuda a manejar todo lo que puede afectar en el rendimiento respecto a la relación existente entre la personalidad del deportista y el contexto deportivo. Esto implica facilitar ayuda para que el deportista pueda controlar sus emociones, pues éstas pueden influir mucho en su práctica diaria.

Pero el psicólogo deportivo, además de motivar, también es alguien que crea estrategias. De esta forma, logra optimizar el desarrollo y crecimiento personal tanto del deportista de forma individual como del equipo al completo, como un grupo unido.

La psicología aplicada al deporte aporta ventajas en el entrenamiento, en la competición y también en las relaciones interpersonales. Además, puede ser un gran apoyo para el entrenador o la entrenadora, y también puede ayudar a elevar el rendimiento de deportistas hasta niveles mucho más óptimos.

La psicología deportiva valora la relación existente entre la actividad física, la competición deportiva, el bienestar físico y el bienestar psicológico.

Entre sus funciones encontramos por ejemplo la de favorecer la concentración, pues ayuda a que la persona se centre en el ejercicio sin que nada del exterior la distraiga. De esta manera,

cada deportista podrá sacar todo su potencial en cada oportunidad que logre detectar. También determina el estado de ánimo, pues si el deportista se encuentra con una motivación alta, podrá ejecutar activamente la actividad que se plantea y con un esfuerzo adecuado y medido a sus objetivos. Incrementa la seguridad y la autoconfianza, pues gran parte del rendimiento deportivo depende de la seguridad que tenga el o la deportista al desarrollar su función en la práctica deportiva. En este caso, la psicología deportiva ayuda a que la persona crea que es capaz de alcanzar sus metas, y le motiva para que pueda alcanzarlas. Y para acabar también fortalece la personalidad, de esta manera la persona puede competir bajo presión. También ayudar a gestionar la presión, soportar niveles alto de estrés, etc.

Por otro lado, es importante que el deportista sea capaz de controlar tanto sus aciertos como sus fallos, de forma que esto no se conviertan en un problema.

Como vemos, el psicólogo deportivo además de optimizar y corregir variables que intervienen durante la práctica, también aporta numerosos beneficios. Las personas que realizan ejercicio físico regularmente se perciben más saludables, con menor estrés y también presentan un mejor estado de ánimo que aquellas personas que no realizan ningún tipo de actividad física.

2.- Las actividades deportivas tanto las de competición como las que no lo son, en su experiencia ¿Se ejercen en mayor medida relacionadas con la salud, con el placer que aportan el juego y la competición o con el cuidado estético del cuerpo?

Alejandro Garcia Mas

Los motivos, razones y causas por las que una persona se inicia en el deporte son muy variadas, y en muchas ocasiones solamente podemos averiguar aquellas que son de mantenimiento, pero no se puede saber apenas nada de las de inicio. Por ejemplo, en los deportes de iniciación temprana es casi imposible rastrearla, ya que se inicia como actividad extraescolar, o de tiempo libre, sin que exista un motivo personal para realizarla. Se debe normalmente a un proceso de aculturización, muy dependiente del ambiente en que se halle el/la joven, y en el que las familias o personas cercanas tienen un papel predominante. Y el tema se convierte en un verdadero acertijo -debido al solapamiento de motivaciones- en los deportistas de media edad, aunque se clarifica bastante en los más “maduros”, ya que entonces, o bien son supervivientes de una larga trayectoria, o bien se ven empujados a realizar actividad física por motivos más cercanos a la salud. Y también al mantenimiento de un canon auto percibido de cuidado del cuerpo y su apariencia, tanto para los demás como para sí mismos.

Por otra parte, debemos diferenciar –en estricta aplicación de los conocimientos psicológicos- los motivos explícitos (como los que indica), de la motivación latente y que se debe estudiar y evaluar psicométricamente, tal como puede ser la orientación a metas de esfuerzo (maestría), o de resultado (ego); o la más actual autodeterminación, que se

fundamenta en la satisfacción por medio de la práctica deportiva de tres necesidades básicas: la percepción de toma de decisiones de forma autónoma; la percepción de competencia en la realización de la práctica deportiva, y la involucración en las distintas situaciones que rodean y/o forman el núcleo de su práctica deportiva.

Hecha esta diferenciación de forma muy clara, y respondiendo tanto a esta pregunta como al título de esta aportación, está muy claro desde todo el bagaje de investigación acerca de la motivación de las personas que llevan a cabo deporte, que el placer y el disfrute se halla presente siempre en esta conducta, aunque forma multifactorial.

Sin querer ser exhaustivo, el placer se halla relacionado, en primer lugar, con la sensación de competencia en la práctica, por lo que el ajuste entre expectativas y realidad de las exigencias de la práctica debe ajustarse correctamente. En segundo lugar, muchos deportistas asocian su práctica deportiva a la necesidad de sentirse vigorosos, de experimentar el cansancio derivado de su actuación, ya que el proceso les importa más que el resultado. Por último, no se puede negar que, como consecuencia de la práctica de un deporte, los estilos de vida deben ser -en algún grado, evidentemente- y formar parte de un estilo de vida que puede incluir la dieta y el cuidado corporal. En estos casos, el autoconcepto de uno mismo como deportista ha de incluir necesariamente la autoestima y la percepción de un cuerpo “bello”, aunque no lo sea estrictamente -demasiado delgado, a veces, demasiado musculoso, otras, sometido a lesiones pequeñas o grandes, en muchas ocasiones- pero que sí lo es desde el punto de vista del deportista. De hecho, ya desde hace mucho tiempo, por ejemplo, la práctica del *running* (sin ir más lejos) ha permitido a los deportistas masculinos desarrollar una cierta “coquetería” que no existía antes en el imaginario del hombre.

Eugenio Perez Córdoba

Como acabo de comentar, desgraciadamente, el deporte se ha convertido en algo muy competitivo desde la primera infancia, siendo el objetivo de su práctica el competir y conseguir que esos niños acaben siendo “figuras” en su deporte. al menos para muchos de los adultos que llevan a sus hijos y para algunos de los entrenadores y directivos,

Pocos son, aunque cada vez más afortunadamente, los que plantean que la iniciación deportiva debe ser una práctica guiada por la mera diversión, y no solo por el placer que conlleva su práctica, sino para la creación de esos hábitos saludables en niños/as que, tarde o temprano, acabarán siendo adultos y deben seguir haciendo ejercicio no solo para su salud actual, sino, sobre todo, por el mantenimiento de su salud en otras edades mayores.

Es curioso encontrar a niñas y niños muy motivados por hacer deporte que, poco a poco, cambian sus intereses hacia otros quehaceres en los que consiguen esa diversión (o incluso esa excelencia no encontrada en la práctica deportiva) ¿Es que dejan de divertirse haciendo deporte? O ¿es porque se divierten más haciendo otras cosas? En cualquiera de los casos su motivación por la práctica deportiva decrece o es menor, relativamente hablando, hasta el punto de abandonar todo ejercicio, con los problemas de salud que eso conlleva y dedicarse a otras actividades.

Tal vez convendría analizar por qué prefieren los juegos de ordenador o de móvil a los juegos en la calle o en el deporte, aunque este análisis sobrepasaría con creces el espacio del que disponemos en este debate. No obstante, un breve análisis psicológico del comportamiento en uno y otro ámbito podría aclararnos: ¿Cuándo juegan con las consolas y fallan, alguien les dice algo o, simplemente, se da un *game over* y pueden volver a empezar sin problema? Y, cuándo aciertan, en esos juegos, por lo más mínimo que sea ¿les dan puntos, estrellas, condecoraciones, etc., que no sirven para nada, pero animan mucho? Mientras que, cuando practican deporte ¿los entrenadores y padres les dicen algo cuando fallan, y les dicen algo cuando aciertan? Puede el lector responder según su experiencia.

Visto así, mejor que quejarnos de que muchos niños practican juegos de consola en vez de hacer ejercicio, deberíamos de aprender de los aspectos motivacionales que se dan en dichos juegos y transferirlos a la práctica deportiva, para que esta sea más divertida y motivante.

No pasa nada porque haya competición, si esta se plantea como algo saludable, conviene aprender a ganar y a perder en la vida, pero, sobre todo, lo que interesa es que los jóvenes creen esos hábitos saludables de moverse, de no ser sedentarios, de cara, no solo a su propia salud, sino a la salud de la población en general, lo que conllevaría un menor gasto en patologías en edades adultas y una mejor inversión de los recursos sanitarios. Es decir, se podría gastar más en prevenir, y en fomentar el ejercicio como algo saludable, y la psicología puede aportar algo en ese sentido.

No podemos olvidar el otro extremo, el de la vigorexia, que se da en otra pequeña parte de la población, o, sin llegar a ese extremo, el culto excesivo por la estética corporal, a los que habría que reconducir por una práctica del ejercicio saludable, sin que ambos objetivos tengan que estar necesariamente encontrados, pero siempre “en su justa medida”

María José Camacho Miñano

Considero que las tres tendencias (salud, competición y estética) son actualmente motivaciones de práctica destacadas que apuntan a la relevancia de la actividad físico-deportiva y su diversidad en nuestra sociedad del bienestar. Más allá de tratar de cuantificar qué tendencia es la más dominante, me gustaría subrayar algunas de sus contradicciones e intereses ocultos, en cuanto que podrían afectar al bienestar psicológico. En primer lugar, destacaría el solapamiento que existe entre los discursos que promueven la actividad física por cuestiones de estética y por cuestiones de salud, en lo que se ha denominado “la estética de la salud”. Esta tendencia define la “salud” y el cuerpo “sano” de una forma muy restrictiva, fundamentalmente en base al modelo de cuerpo ideal, que prescribe para las mujeres estar delgadas y tonificadas y para los hombres estar musculosos. De esta forma, la actividad física se instrumentaliza como una herramienta idónea para moldear el cuerpo, como si de un objeto se tratara, convirtiéndose en una disciplina que reproduce los modelos corporales normativos de género, aunque paradójicamente se justifica como un esfuerzo saludable. También los discursos en torno a la obesidad legitiman el uso instrumental del ejercicio físico (en este caso para perder peso). Por ejemplo, se tiende a etiquetar como patológico un sobrepeso moderado, que en realidad no constituye un problema para la salud y la vida

social, lo que deriva en afirmaciones como que “toda obesidad es perjudicial para la salud” y por tanto “la delgadez significa estar sano” y, más aún, “perder peso es saludable”. De esta forma, el culto a la delgadez se transmite también indirectamente a través de los discursos para actuar contra la obesidad, con los riesgos que ello implica para la gente joven, y en especial para las mujeres jóvenes. En cualquier caso, se pone el foco en la responsabilidad personal de adoptar las conductas saludables obviando otros factores y condicionantes.

La segunda contradicción que destacaría es la compleja relación existente entre deporte de competición y salud. Dentro del deporte de élite, recientemente se han puesto sobre la mesa los problemas no solo físicos sino también mentales que puede acarrear; han sido los y las propias deportistas (p.e., Simone Bales en los últimos Juegos Olímpicos) las que han visibilizado esta problemática ligada a altos niveles de excelencia deportiva. Lo que me preocupa especialmente, es cómo este modelo de deporte competición se reproduce en edades formativas, fundamentalmente en el deporte escolar, con el consiguiente menoscabo de salud y el bienestar de nuestros jóvenes. Cuando se pone en el centro el éxito deportivo en lugar de las personas, se premia solo a unos pocos: las personas hábiles, motrizmente competentes, agresivas y competitivas; el resto queda excluido. Esta situación puede minar la salud y el desarrollo psicológico de niñas, niñas y jóvenes, y motivar también el abandono y la desvinculación de cualquier tipo de práctica deportiva.

En definitiva, me parece fundamental que existan profesionales bien preparados, críticos frente a estos intereses del deporte competición, la salud y la estética, y con capacidad para liderar un modelo de deporte que prime el bienestar de la gente por encima de intereses comerciales y expectativas adultas.

Marta Guerri

El movimiento es una parte tan elemental de nuestras vidas, como muchos dicen, el movimiento es vida y la vida es movimiento. A los niños les gusta moverse de muchas maneras posibles e imposibles para explorar y conquistar su entorno. Para los adultos, la motivación para la actividad física lúdica podemos decir que proviene de los niveles más altos de la pirámide de Maslow: amor, sentimiento de pertenencia, autorrealización...

Incluso las culturas en las que la gente trabaja duro físicamente también han desarrollado actividades deportivas fuera del trabajo. Esto demuestra que los humanos tienen un interés natural en la actividad física lúdica. De hecho, muchas actividades de ocio populares son físicamente exigentes. Hacer surf, esquiar, hacer snowboard, senderismo... son actividades físicas lúdicas tremendamente divertidas y gratificantes, aunque puedan ser a su vez bastante agotadoras y causar dolores musculares en los días posteriores.

Hacer deporte está de moda, desde hace mucho, y lo seguirá estando. Todos sabemos que hoy en día numerosas personas practican deporte, ya sea para mejorar la salud, la vitalidad, la resistencia, la longevidad o como modo de vida, aunque también para mejorar la estética corporal que tanto nos preocupa y nos influye en el comportamiento.

Aunque llevar un estilo de vida saludable parecería ser una motivación suficiente como para practicar ejercicio todos los días, ya que el ejercicio físico es un factor determinante para gozar de buena salud y mejorar así nuestra calidad de vida. Además, de cara a la opinión pública se ha creado un sesgo donde se enfatizan las características y los beneficios biológicos, fisiológicos y médicos de practicar actividades físicas, dejando en un segundo plano, por ejemplo, los aspectos estéticos, experienciales y creativos también presentes. Sin embargo, sabemos que muchísimas personas lo practican básicamente con la intención de obtener un cuerpo modelado.

Todos buscamos dar una buena impresión a los demás, esto incluye nuestra apariencia física. Para muchos esto tiene una prioridad muy alta, y los ideales de belleza son cada vez más exigentes y complejos. Lo que percibimos como bello siempre está influenciado por nuestro entorno. Para algunos, significa un cuerpo delgado y esbelto, mientras que otros consideran que algunas curvas completas o músculos impresionantes son más hermosos. Evidentemente, el deporte tiene un fuerte impacto en nuestra apariencia física. Por eso, para muchas personas esta es su principal razón para hacer deporte.

Tanto la pérdida de peso como el aumento de peso es un objetivo que bien podría estar en la parte superior de la lista para atletas, tanto masculinos como femeninos. Casi todo el mundo en algún momento de su vida lucha o ha luchado por perder o ganar algo de peso. Por este motivo, por lo general, la mayor parte de la actividad deportiva requerirá y conducirá a una dieta saludable. Obviamente, un coche de carreras con motor de combustión no puede funcionar de manera eficiente sin la mezcla adecuada de gasolina. Esta metáfora se utiliza a menudo por los preparadores físicos para explicar la importancia de una buena nutrición para que nuestro cuerpo funcione de manera óptima y se mantenga saludable.

Otra de las razones que empuja a las personas a practicar deportes es involucrarse en el desarrollo e incremento de la propia resiliencia. Practicando deporte te das cuenta de que puedes hacer algo importante, alcanzar metas y objetivos desafiantes, superar crisis y dificultades.

No sé si alguno de los motivos expuestos tiene más peso que otro para que una persona se decida a practicar deporte. Personalmente pienso que se trataría de un compendio de todas, y estas motivaciones, además, pueden ir variando a lo largo de nuestras vidas. Por ejemplo, tal vez una mujer joven empiece a hacer deporte para mantenerse delgada y esbelta, pero con los años conforme se vaya haciendo más mayor, su prioridad será mantenerse fuerte y saludable, o incluso más adelante lo practique para controlar dolencias y desgaste propios de la edad, con el propósito de ganar en calidad de vida y longevidad. Por tanto, no creo que exista nunca una motivación única, y tampoco que ésta sea permanente en el tiempo.

3.- Desde que sobrevino la pandemia con sus consecuencias de restricciones y confinamiento, ¿Se han observado cambios significativos en relación a las actividades deportivas?

Alejandro Garcia Mas

Sí, indudablemente. Aunque solamente fuera analizado desde un punto de vista estrictamente conductual, esta situación, desconocida anteriormente, ha provocado cambios que han afectado al movimiento, y, por ende, a la actividad física y deportiva. Para no extendernos demasiado, ya que las investigaciones actualmente se pueden contar por miles acerca de este tema, nos centraremos en las que hemos llevado a cabo en nuestro grupo -muy ampliado con la colaboración de colegas de otras universidades españolas y extranjeras- de investigación en ciencias del deporte GICAFE de la Universidad de las Islas Baleares.

En primer lugar, en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33490009/>, estudiamos cuáles eran los mecanismos psicológicos que los deportistas de rendimiento (transculturalmente, desde México, por ejemplo, hasta Kazastán) habían empleado durante el confinamiento para “sobrevivir” sin poder llevar a cabo sus entrenamientos habituales, y sin competir regularmente. Nos dimos cuenta de que, si bien existía un peso relevante de rasgos de personalidad (meticulosidad, optimismo), el factor más importante que había intervenido para que pudieran retomar su actividad deportiva a la salida del confinamiento sin mostrar afectación relevante psicológica era la utilización de las estrategias de afrontamiento frente a una situación amenazante o percibida como peligrosa. Además, existía la evidencia de una correcta transferencia de esas estrategias a la vida personal durante el confinamiento, lo que aún refuerza más la necesidad de descubrir y subrayar la importancia de las habilidades (“suaves”, o no) aprendidas de forma asociada a su práctica deportiva.

Y, como segundo ejemplo, comento otra publicación del mismo grupo de investigación (extendido) acerca del llamado “Síndrome del pájaro enjaulado”.

https://www.academia.edu/81578756/The_Trekking_Conundrum_and_the_Caged_Bird_syndrome_Impact_of_injuries_and_accidents_associated_with_amateur_practice_and_its_relationship_with_the_COVID_19_pandemic

En este trabajo, indicamos que se ha producido un fenómeno predecible conductualmente: todo comportamiento restringido (en este caso, la libertad de movimientos y la reducción del espacio vital a las paredes de la casa) gana en valor relativo, y aparecen conductas que no eran posibles anteriormente o que tenían una baja probabilidad de ser emitidas y llevadas a cabo. No sin consecuencias negativas, tampoco. Como se puede ver en la carta a Academia Letters, la prevalencia de lesiones y de necesidad de rescates y salvamentos en la montaña de personas que no tenían el nivel físico necesario para llevar a cabo sus caminatas o paseos por la montaña, se han incrementado de forma muy significativa, con un coste social grande.

Respecto a este caso, para finalizar, creo que se ha desaprovechado por parte de las autoridades políticas de muchos países la gran oportunidad de reforzar adecuadamente esta

conducta individual y grupal que ha aparecido espontáneamente. Nadie recomendó pasar del confinamiento a la salida al campo o a la montaña a practicar actividad física no reglada, pero, una vez ocurrida, se habría debido trabajar psicosocial y técnicamente para consolidar ese comportamiento. No ha sido así, y, todo lo contrario, en muchos lugares de España se ha “castigado” esta conducta, limitando el acceso -por razones relativas al uso del territorio, generalmente- de estas personas a escenarios atractivos naturales. Seguramente, con una planificación que integrara razonablemente ambos intereses, esta conducta (derivada claramente del confinamiento por la pandemia de la COVID-19) se hubiera instaurado más reforzadamente como un hábito saludable.

Para concluir, nos falta investigar -en ello estamos ahora- si estos cambios se han consolidado o bien han desaparecido (o mitigado), de la misma manera que los recuerdos y la memoria del confinamiento se van diluyendo con el paso de los días.

Eugenio Perez Córdoba

La actividad física se ha visto alterada durante el periodo de pandemia, pese a que se recomendaba hacer ejercicio como una forma preventiva de paliar los posibles efectos de la infección. Así, durante el periodo de pandemia, al tener restricciones de movilidad, el ejercicio físico ha disminuido en toda la población, pese a aconsejarse que la población realizará ejercicio físico, al menos, en su vivienda.

Una vez concluidas las restricciones, la gente ha empezado a retomar su plan de realización de ejercicio físico como algo saludable. No dispongo de cifras concretas, pero parece que, la necesidad de hacer ejercicio, de moverse, se va instaurando poco a poco en la población, si bien es cierto que, una cosa es la actitud hacia la práctica deportiva, y otra bien distinta el cambio real del comportamiento, es decir el practicar deporte como algo saludable.

Como bien sabemos en nuestra disciplina científica, cambiar los hábitos de comportamiento, es tarea compleja, aunque no imposible.

Uno de los objetivos fundamentales de la psicología es, precisamente, el cambiar los hábitos, bien instaurando algunos comportamientos (por ejemplo, hacer ejercicio de manera asidua) o bien eliminando otros hábitos no saludables (por ejemplo, el sedentarismo), pero todos sabemos que esta no es tarea fácil (si fuera fácil a lo mejor no haría falta la psicología) y que una cosa es “decir” que voy a cambiar y otra bien diferente es “hacer” el cambio.

Es aquí donde tiene cabida el trabajo de la psicología del deporte, en la instauración/eliminación de hábitos y más tras un periodo largo (tres años desde que empezó el COVID-19) durante el que se han asentado hábitos sedentarios que conviene cambiar.

Ya incluso “preferimos” el tele-trabajo, a la asistencia al lugar de trabajo, lo que conlleva que ni nos movemos para ir a trabajar (bueno, del salón a la habitación que hemos habilitado como despacho, unos metros escasos), no nos movemos ni siquiera para ir a tomar el ansiado café a media mañana al bar de la esquina, lo que ha repercutido en un mayor sedentarismo difícil de cambiar tras tres años en los que se ha ido asentando.

Este cambio de hábitos (en general, incluido el de hacer ejercicio), nos va a resultar complicado de realizar, aunque no imposible, pues el cambio requiere trabajo y tiempo para conseguirlo, pero podemos aprovechar la oportunidad para intentar instaurar cambios en las personas para que empiecen a practicar más ejercicio, ya sea en los gimnasios o de manera particular realizando *jogging* o *running*, o cualquier otra modalidad de ejercicio.

En este sentido, y pese a que siempre es bueno tener datos para analizar la realidad de la que partimos, en mi opinión lo que podemos y debemos hacer es analizar qué podemos hacer para producir ese cambio y potenciar la práctica de ejercicio, pues, incluso aunque se hubiera notado un aumento de la práctica deportiva, siempre habría que buscar una mayor implicación de la sociedad en la práctica de ejercicio saludable.

Es decir, siempre sería un incremento significativo pero escaso si el objetivo es conseguir que el 100% de la población aumente su movilidad practicando ejercicio. Esta podría ser la “movida” no madrileña del siglo pasado, sino la “movida” (por aquello del movimiento y el ejercicio) del siglo XXI, y que no dejaría de estar incluida en una educación para la salud, tan necesaria hoy día, convirtiéndose la psicología en algo más preventiva y no exclusivamente paliativa.

María José Camacho Miñano

La pandemia, con la restricción abrupta de los espacios que habitamos y nuestros estilos de vida, implicó un cambio significativo no solo en nuestras prácticas, relaciones y afectos, sino también en nuestra valoración de la necesidad que tenemos de movernos y ser personas físicamente activas. Como cambio más significativo derivado de la pandemia, destacaría cómo se ha acelerado la incorporación de las tecnologías digitales en la promoción de la actividad física. En concreto, las redes sociales fueron para mucha gente una vía útil para realizar ejercicio físico, gracias en parte a fitness influencers que ayudaban a mantener la motivación para ejercitarse junto con otras personas de las comunidades fitness online. A pesar de sus potenciales beneficios, esta corriente de inspiración fitness, no está exenta de riesgos; de ahí que sea fundamental cuestionarnos qué significados (“verdades”) construyen en torno al cuerpo y la salud, cómo se comercializan, a qué fines principales sirven, qué problemas generan y por qué es necesario buscar alternativas.

En este sentido, quisiera destacar cómo el mercado del fitness online se basa en promover la necesidad de transformación y mejora constantes, no como una obligación, sino como una cuestión de elección individual. Esta perspectiva implica un enfoque deficitario ya que requiere que la gente (predominantemente mujeres) crea, primero, que ellas mismas o su vida tiene alguna carencia o defecto; y segundo, que se tiene la capacidad de reinventarse o transformarse siguiendo el consejo de personas “expertas”. Por lo tanto, aunque el imperativo de la transformación parece animar a las mujeres a estar sanas y felices, en realidad implica la comprensión del yo con carencias y defectos, lo que aumenta la presión para trabajar sobre sí mismas, también a nivel psicológico.

El ejercicio físico en redes sociales, que proliferó aún más con la pandemia, también ha puesto de relieve la tensión entre conocimiento experto y popular, en diversos ámbitos como la psicología, la nutrición o la actividad físico-deportiva. El número de seguidores parece ser el principal indicador de credibilidad de los mensajes, lo que pone de manifiesto cómo la relación humano-digital (a través de likes, comentarios y compartir) y el propio funcionamiento de los algoritmos, contribuye a legitimar determinados contenidos y las personas que lo producen, reforzando el poder de determinados mensajes.

Desde espacios educativos y profesionales formales, incluidos los de la Psicología, tenemos la responsabilidad de ayudar a la gente, especialmente a los y las jóvenes, a aprender a manejarse de forma crítica por estos espacios en línea, de forma que puedan desarrollar una concepción de salud holística, propia y amplia. En este sentido, y sobre todo cuando estamos viviendo las secuelas de la pandemia, resulta clave que los poderes públicos asuman su responsabilidad para garantizar el apoyo psicológico necesario cuando se requiera, así como para generar contextos sociales apropiados y equilibrar desigualdades, de forma que se facilite la adopción de conductas saludables a toda la población.

Marta Guerri

Después de atravesar el gran confinamiento por la pandemia de la Covid, se han llevado a cabo numerosos estudios sobre los posibles cambios que hemos hecho en relación a nuestras actividades deportivas.

Según una encuesta de Ipsos, el 24% de los españoles ha aprovechado la pérdida de la vida social para aumentar su actividad física; sin embargo, el 27%, esto es, tres puntos más, se ha dejado llevar por la pereza o las dificultades y la ha reducido.

El confinamiento por el coronavirus ha puesto todavía más de manifiesto la importancia que el deporte tiene para mantener nuestro equilibrio físico, mental y emocional intacto. Cuando comenzó la pandemia, convertimos nuestras casas en un gimnasio improvisado y las clases online sustituyeron a las presenciales. Según un estudio de ASICS Research, el 80% afirmó que estar activos durante el confinamiento les hizo sentirse mejor físicamente, pero, sobre todo, mentalmente, ya que les ayudó a “controlar las emociones y a mantener la mente despejada”.

Más allá del confinamiento inicial, la práctica de ejercicio físico ha seguido presente en las vidas de tres de cada cinco personas después de la pandemia, según un estudio los españoles aficionaron a salir a caminar (un 58%), correr (un 22%) o montar en bicicleta (un 17%). Además, la Covid ha creado un nuevo tipo de deportista aficionado que supone un revulsivo para el sector que se vio tan perjudicado en su momento.

Como sabemos, los contagios llevaron al cierre temporal de los gimnasios y a la cancelación de eventos deportivos. Por este motivo muchas de estas empresas introdujeron el uso de la tecnología para seguir conectados con sus usuarios los meses de confinamiento, ofreciendo clases en tiempo real a través de videollamadas o de videocursos grabados previamente.

Esta solución ofreció una nueva forma de concebir los gimnasios. Se ha podido ver que tener una gran superficie para albergar un determinado número de clientes se hace innecesario, ya que la teletransmisión de actividades permite a los deportistas no tener que desplazarse hasta el centro. Además, una empresa con una buena planificación de videoclases puede llegar a más gente –incluso de otras ciudades y países-. El futuro parece ser que pasa por combinar lo online con lo físico. El gimnasio seguirá abierto para los aficionados que necesiten practicar actividades determinadas y para quien desee socializar, pero ya no es un motivo indispensable para la práctica del deporte habitual.

Las alternativas virtuales se han vuelto el pan de cada día para todos nosotros, y no solo en deporte, por eso han venido para quedarse.