

El trabajo profesional psicológico en el ámbito del Deporte y la Salud

Dr. Enrique Cantón Chirivella¹

En sus inicios, el deporte tenía un carácter básicamente funcional y relacionado con otras actividades sociales (preparación para la guerra o el trabajo), pero en la actualidad se plantean esencialmente otros objetivos: propiciar bienestar físico y psicológico; conocer y dominar el propio cuerpo; alcanzar objetivos formativos y educativos; contribuir a la formación integral; o favorecer el gusto y el placer por el movimiento.

Los efectos beneficiosos de la actividad físico-deportiva son múltiples, tanto a nivel físico como psicológico, en estrecha interacción: incremento de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, aumento del nivel de opiáceos, control del peso corporal, mejora del tono muscular, mejora de la libido, reducción del estrés, reducción del sedentarismo, aumento de las habilidades de autocontrol, mejora del estado de ánimo, aumento de la red de apoyo social, aumento de la autoestima, etc.

Todos los efectos psicológicos saludables del deporte se pueden desarrollar en cualquiera de los ámbitos de actuación profesional, tal y como establece el Perfil Profesional del Área del COP: el deporte de rendimiento; el deporte de base e iniciación; o el deporte de ocio y tiempo libre.

También cabe destacar al papel de la Psicología del Deporte en su relación directa con la promoción de la salud. Se pueden mencionar cuatro aspectos relevantes por su tradición en la investigación y práctica profesional:

a) El *dopaje*. Éste implica problemas físicos, sociales y psicológicos. Se realiza por diversas razones (imi-

tación, búsqueda obsesiva de objetivos deportivos o dificultades para afrontar algunos problemas en la actividad, como el estrés, la falta de confianza o la dificultad de concentración. Es causa frecuente del abandono de su actividad y pérdida de su posición social en el medio deportivo. También se corre el riesgo de su ampliación a formas de consumo no relacionadas con deporte. En toda esta problemática, se pueden ofrecer alternativas psicológicas útiles antes, durante y después de la competición deportiva. Por ejemplo, alguna de las razones para ingerir sustancias son controlar la ansiedad precompetitiva o conseguir un estado de mayor activación para el rendimiento óptimo; en ambos, casos, la ciencia psicológica dispone de herramientas para lograr dichos fines, alternativas al dopaje.

- b) La *Vigorexia* y otros trastornos de la alimentación (*Bulimia, Anorexia y Obesidad*). La *vigorexia* fue diagnosticada en 1999 por G. Pope (Fac. Medicina de Harvard) como adicción al ejercicio. Afecta mayoritariamente a hombres entre los 18 y 35 años, obsesionados por un cuerpo cada vez más fornido y musculado. Consiste en una dedicación excesiva a entrenar (3-4 horas diarias) y asociada al consumo de esteroides anabolizantes y dietas estrictas. Este trastorno y los más conocidos de *Anorexia, Bulimia y Obesidad*, que se producen en el deporte, requieren de intervención psicológica, tanto en la formación y prevención como en el tratamiento.
- c) Los *trastornos clínicos*. La práctica de la actividad físico-deportiva, adecuadamente enfocada y asesorada por especialistas en Psicología del Deporte, se ha empleado con éxito en terapias como apoyo complementario, terapia de la depresión, en trastornos

¹Dpto. Psicología Básica. Universidad de Valencia. e-mail: canton@uv.es

de ansiedad/estrés, en problemas emocionales (miedo, timidez, apatía,...) y motivacionales (baja autoestima, inadecuada orientación de logro...) e incluso en casos de esquizofrenia..

d) *Problemas de carácter Psicosocial.* También se ha empleado con éxito el deporte orientado psicológicamente como parte del programa de intervención para la salud con drogodependientes, con la tercera/cuarta edad, con discapacitados, en población reclusa, en la prevención/mejora de actitudes antisociales y violentas de menores.

En suma, se ha empleado con éxito en la prevención y mejora de salud general y del bienestar y calidad de vida.

Para finalizar, se pueden hacer algunas recomendaciones para mejorar la práctica profesional en la Psicología del Deporte orientada a la salud:

- Tener cualificación en Psicología, general y del deporte, así como con los conocimientos básicos necesarios en otras ciencias aplicadas al deporte.
- Mostrar una actitud abierta y permanente al aprendizaje, incluyendo el que nos brindan otros profesionales, como entrenadores, médicos o preparadores físicos.
- Desarrollar programas de intervención prácticos y centrados en prevenir y/o solucionar las demandas reales existentes, sin generar expectativas irreales o erróneas.

- Aplicar normas éticas y deontológicas, demostrando capacitación, seriedad y eficacia.

- Avanzar en el desarrollo de las subáreas y especializaciones.

Es importante que la actividad esté adecuadamente enfocada, dirigida y controlada, para evitar potenciales efectos adversos como la adicción a la actividad en detrimento de otros valores (familia, amistad...), la extrema competitividad, el carácter de trabajo obligatorio autoimpuesto, la presencia de violencia, o la ausencia de diversión y disfrute. Igualmente, es importante seguir trabajando y aunar los esfuerzos entre las diversas entidades que buscan el mismo fin (asociaciones profesionales, grupos de investigación, centros de formación, usuarios...): el claro reconocimiento del papel de la Psicología del Deporte también en el campo de la salud.

Es ya tradicional relacionar el deporte con la salud, pero de igual forma que es necesario un abordaje técnico eficaz desde la teoría del Entrenamiento, la Preparación Física o la Medicina, no cabe ninguna duda de la necesidad de que desde la Psicología del Deporte se aporten los conocimientos y técnicas oportunas para que esa deseable relación saludable sea un hecho y no una mera declaración de intenciones contradictoria en ocasiones por la realidad del día a día.

Todos los efectos psicológicos saludables del deporte se pueden desarrollar en cualquiera de los ámbitos de actuación profesional: el deporte de rendimiento; el deporte de base e iniciación; o el deporte de ocio y tiempo libre. También podemos destacar al papel de la Psicología del Deporte en su relación directa con la promoción de la salud.