



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**Actividad física y bienestar psicosocial en la juventud
española.**

Autora: Irene Álvarez González

Directora: Gisela Isabel Delfino López

Madrid

2021/2022

RESUMEN

Realizar actividad física repercute positivamente en tener un estilo de vida saludable. Por ello, es necesario visibilizar los beneficios que esta supone y conocer los factores psicosociales que pueden intervenir en ella para mejorar la calidad deportiva. Con dicho propósito, se ha realizado este Trabajo de Fin de Grado a través de una revisión bibliográfica. En este se ha mostrado que, pese a que cada vez se desempeña más actividad física, un gran porcentaje de la población la lleva a cabo por debajo de lo establecido como saludable. También se ha realizado una comparación entre hombres y mujeres en la práctica deportiva, siendo el fútbol un deporte más realizado por el sexo masculino y la gimnasia por el sexo femenino. Además, se han recogido una serie de variables psicosociales que están relacionadas con el deporte individual y/o colectivo. Se ha mostrado que la resiliencia está más vinculada al deporte individual y la cohesión grupal al deporte colectivo. Finalmente, se ha hallado la importancia de trabajar en variables que afectan al rendimiento deportivo, de forma que el afecto positivo y la autoconfianza pueden mejorar dicho rendimiento y otras como la ansiedad pueden perjudicarlo.

Palabras clave: Actividad física, ejercicio físico, deporte, rendimiento.

ABSTRACT

Physical activity impacts positively on having a healthy lifestyle. Therefore, it is necessary to make visible the benefits of it and to know the psychosocial factors that can intervene in it in order to improve sports quality. With this purpose, this Final Degree Project has been carried out through a literature review. In this, it has been shown that, even though more and more physical activity is done, a large percentage of the population carries it out below of what is established as healthy. A comparison has also been made between men and women in sports practice, being football a sport more practiced by the male sex and gymnastics by the female sex. Moreover, it has been collected some psychosocial variables related to individual and/or collective sport. It has been shown that resilience is more linked to individual sport and group cohesion to collective sport. Finally, the importance of working on variables that reduce sports performance has been found, so that positive affect and self-confidence can improve said performance and others such as anxiety can harm it.

Key words: Physical activity, physical exercise, sport, performance.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1 <i>FINALIDAD Y OBJETIVOS</i>	8
2. DESARROLLO	9
2.1 <i>HÁBITOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS JÓVENES ESPAÑOLES</i>	9
2.2 <i>DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA</i>	11
2.2.1 Diferencias generales	11
2.2.2 Tipo de deporte que practican.....	12
2.2.3 Motivos para llevar a cabo la actividad física	13
2.3 <i>VARIABLES PSICOSOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL Y GRUPAL</i>	15
2.4 <i>VARIABLES PSICOSOCIALES INFLUYENTES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO</i>	18
2.4.1 Variables psicosociales que perjudican el rendimiento deportivo.....	18
2.4.2 Variables psicosociales que favorecen el rendimiento deportivo.	18
2.4.3 Variables psicosociales que favorecen o perjudican el rendimiento deportivo.	20
3. DISCUSIÓN	21
4. BIBLIOGRAFÍA	26

1. INTRODUCCIÓN

Los jóvenes son definidos por las Naciones Unidas (2022) como personas comprendidas entre 15 y 24 años. La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un consumo de energía (OMS, 2020). Esta definición abarca, por tanto, las siguientes modalidades: las actividades necesarias para el mantenimiento de vida, las orientadas al tiempo de ocio, las dirigidas a mejorar la salud y/o forma física y las destinadas a competir (Vidarte et al, 2011).

La actividad física se ha visto siempre beneficiosa para la salud física. Permite detener el comienzo y la progresión de patologías que puedan producirse mediante enfermedades cardiometabólicas, como la resistencia a la insulina, dislipidemia y problemas en el control glucémico y en la presión arterial. Además, puede mejorar significativamente la salud ósea a través de la fuerza y la resistencia de la misma, optimizar la condición física en personas mayores con demencia y disminuir la adiposidad y la obesidad (Barbosa y Urrea, 2018; Rosa et al, 2021).

También, la actividad física causa un impacto directo sobre la salud mental, mejorando los estados emocionales, la autoestima, el autoconcepto y la autoconfianza. Disminuye la presencia de síntomas de ansiedad, estrés y depresión y aumenta la salud cognitiva, potenciando el rendimiento académico y la función ejecutiva (OMS, 2020). A su vez, puede constituirse como un factor de protección para el estrés postraumático en la aparición de síntomas y deterioro de las áreas importantes del funcionamiento de un individuo (Barbosa-Granados & Aguirre-Loaiza, 2020).

La Teoría del Locus de Control de la Salud de Wallston sostiene que la percepción de un sujeto sobre el origen de las circunstancias vinculadas a la salud y a su comportamiento saludable puede ser o externa o interna a él (Moral, 2017). Así, tener un locus de control interno favorecería que el sujeto llevase a cabo una vida más saludable y realizase la cantidad de actividad física necesaria.

La juventud es un periodo que determina en gran medida la salud en la población de mediana edad y de la vejez. Así, adquirir un buen hábito en la actividad física entre los 15 y 24 años es un indicativo de gozar de buena salud en etapas posteriores, mientras que los jóvenes sedentarios tienen más posibilidades de padecer diabetes e hipertensión a medida que estos crecen (Stassen, 2009). Estos datos son importantes para poder prevenir

enfermedades y mejorar la calidad de vida de un individuo. El Modelo de Participación en Actividad Física de Sonstroem y Morgan (Moral, 2017) sostiene que querer realizar actividad física puede verse favorecida si el sujeto tiene una buena imagen de sus habilidades y de sus aptitudes físicas, es decir, si tiene una autoestima positiva. Por tanto, este modelo indica que un primer acercamiento para adquirir un hábito en la actividad física puede ser trabajar la autoestima.

Mónica de la Fuente (investigadora científica y catedrática de la Facultad de Fisiología de la UCM) fue entrevistada por Eduardo Punset en el programa Redes (Cuervo, 2013). Esta profesional señaló que el sistema inmunitario puede predecir la longevidad que alcanzará un individuo y que existe una vinculación muy estrecha entre dicho sistema y el sistema nervioso. Para explicar este hecho, describió la diferencia entre la edad cronológica y la biológica. La primera está marcada por el calendario mientras que la segunda advierte sobre la rapidez con la que un sujeto envejece. La edad biológica depende un 25% de los genes, mientras que el otro 75% se ve influido por el ambiente y el estilo de vida de la persona. Según la ciencia, un individuo puede vivir hasta 120 años, pero ha de hacerlo en las mejores condiciones. Para ello, es importante controlar el proceso de envejecimiento a través de una buena calidad de vida, donde interviene el descanso, el ejercicio físico, la buena alimentación y los vínculos sociales.

Así, la OMS (2020) recomienda que los sujetos de 5 a 17 años realicen como mínimo 1 hora de actividad física de forma moderada a vigorosa 3 días a la semana. Los adultos entre 19 y 64 años deben realizar a lo largo de la semana entre 2 horas y media y 5 horas de actividad física aeróbica con una intensidad moderada o entre 75 minutos y 150 minutos con intensidad vigorosa. Las personas a partir de los 65 años han de llevar a cabo actividad física aeróbica de manera moderada entre 3 y 5 horas semanales o entre 1 hora y 25 minutos y 2 horas y media de forma vigorosa.

Respecto a la juventud, en un estudio realizado durante el confinamiento del Covid-19 con 13.754 estudiantes universitarios (Irazusta y Ara, 2020), se observó que la actividad física vigorosa ha descendido un 18% y la moderada un 30%. No obstante, la actividad física de fuerza se ha mantenido, el entrenamiento de alta intensidad ha aumentado más de un 15% y las referidas a Pilates/Yoga/flexibilidad han incrementado un 80%. A su vez, dos de los recursos que más se han utilizado para llevar a cabo una vida más saludable han sido el uso de las redes sociales y de las distintas aplicaciones vinculadas a la actividad física.

De acuerdo con Piedra (2020), esta variación en la intensidad de la actividad física constada durante el confinamiento puede deberse a la influencia de las redes sociales. El poder de los *influencers* del mundo fitness se ha extendido y son cada vez más, una gran referencia en sus seguidores. El uso de las redes sociales permite una mayor visibilidad del deporte, tanto de clubes, como de atletas, gimnasios e incluso aficionados.

Por otro lado, diversos estudios señalan diferencias de género en la actividad física. Se ha demostrado que los chicos realizan más actividad física que las chicas (García-Ponce et al, 2020) y muestran más interés en el fútbol y baloncesto (91% y 80.1%, respectivamente), mientras que las mujeres participaban más en la danza (10.6%) y en la gimnasia (33.8%) (Macías y Moya, 2002). Además, las mujeres que practican deportes considerados socialmente como de hombres, reciben comentarios despectivos: “A mí siempre me llamaban “chicazo” de pequeña, porque estaba siempre jugando al fútbol con los chicos”. De la misma manera, los hombres también se sienten discriminados cuando realizan una actividad física fuera de lo socialmente establecido para ellos: “por qué se habrá metido en baile, por qué no le darán una pelota para que se ponga a jugar al fútbol” (Blández et al, 2007, p. 15).

Si se compara a los deportistas que practican deportes individuales con aquellos que practican deportes colectivos, los primeros cuentan con un mayor control externo de ira, pudiendo deberse al dominio de las habilidades psicológicas que estos necesitan (González-García et al, 2021). Los atletas que reviven una competición exitosa de forma negativa con un arousal alto (miedo o ira), se perciben como menos competentes para lograr un buen rendimiento en esa competición (Cantón y Checa, 2012). Además, a la hora de llevar a cabo una buena intervención psicológica con deportistas, hay que tener muy en cuenta si la actividad física es individual o grupal, ya que estas varían en el liderazgo, comunicación interpersonal, toma de decisiones, atención, nivel de activación y por supuesto, en las habilidades personales (Buceta, 1995).

Se asume, por tanto, que hay diversos factores que influyen en el rendimiento deportivo. Algunos de los factores personales que más contribuyen en dicho rendimiento son la percepción de competencia física o deportiva, la salud y la forma física percibida. A nivel social, juegan un papel significativo el núcleo familiar, los amigos y los entrenadores, además de la diversión y la unión que genera en las relaciones sociales. A su vez, se ha encontrado que los deportistas que poseen mayores niveles de control de estrés, de

habilidad mental y de cohesión de grupo, tienen niveles de motivación más altos (Fradejas y Espada, 2018).

En relación al ámbito social, habría que destacar la Teoría de Apoyo Social de Kaplan de Cassel y Gore resumida por Moral (2017). Este último autor señala que las conductas de los niños se constituyen a partir de la influencia de personas importantes para el sujeto, como son los progenitores, los hermanos, el grupo de pares y los profesores. En el ámbito de la actividad física, este apoyo social puede ser instrumental (ej. Entrenar dos o más sujetos juntos), informativo (ej. Contar cómo fue el enteramiento), emocional (ej. Preguntar cómo le está yendo en los entrenamientos) o de evaluación (ej. Dar un feedback sobre cómo ha ido el entrenamiento).

Por último, Zubirreta (2020) realizó una tesis doctoral en la que incluyó un conjunto de teorías que permiten explicar el rendimiento deportivo desde el punto de vista de la motivación. En primer lugar, la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas. Para esta teoría, existen tres necesidades básicas. La primera es la competencia, entendiéndola como el sentimiento que tiene un sujeto de verse a sí mismo como capaz para llevar a cabo con éxito sus destrezas. Lleva al individuo a buscar desafíos que le ayuden a conservar y progresar sus habilidades. La segunda es la relación. La persona siente que tiene un vínculo positivo con otros componentes de la comunidad. La última es la autonomía, donde el individuo es su propio motor para llevar a cabo una conducta (Zubizarreta, 2020). Esta teoría se puede trasladar al mundo de la actividad física, tanto a nivel individual como grupal.

En segundo lugar, el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca de Vallerand (Zubizarreta, 2020). Este modelo está basado en cinco principios:

1. La motivación ha de analizarse teniendo en cuenta tanto la motivación intrínseca y extrínseca como la desmotivación.
2. Existen tres grados de motivación: la global (propia del sujeto), ambiental (originada en contexto determinado, por ejemplo, en el deporte) y la situacional (en la ejecución de una actividad específica).
3. Cada nivel del principio anterior puede influir en el grado inferior más cercano, de tal manera que, la motivación global interfiere en la ambiental y ésta en la situacional.
4. Cada nivel inferior puede actuar sobre la motivación de un nivel más elevado. En este caso la situacional influye sobre la ambiental y ésta sobre la global.

5. La motivación personal tiene efectos positivos que incrementan desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca y estas consecuencias ocurren en los tres niveles.

Este modelo es importante para obtener un buen rendimiento deportivo y hacer frente al abandono de la actividad física.

En último lugar, la Teoría de Metas de Logro de Nicholls (Zubizarreta, 2020). Este autor indica que las metas se ven influidas por cómo interpreta la persona el logro en una tarea (el objetivo a conseguir, las acciones y las respuestas asociadas a dicha tarea). Así, existen dos agrupaciones para comprender esta teoría. La primera es la orientación motivacional hacia la propia tarea, donde se pretende buscar el éxito en la misma y se consigue una mejora personal. La segunda es la orientación motivacional hacia al ego, donde el logro se percibe como extrínseco a la tarea. Para estos sujetos, el éxito se encuentra en conseguir más puntos que sus contrincantes o vencerlos. Esta teoría ha sido muy utilizada para medir la motivación en deportistas, como se verá más adelante.

1.1 FINALIDAD Y OBJETIVOS

Según la OMS (2020), podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si toda la población realizase más actividad física, debido a la gran cantidad de beneficios que tiene para la salud física y mental. Por ello, el objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es llevar a cabo una revisión bibliográfica en la que se expongan los siguientes objetivos específicos:

1. Describir los hábitos de la actividad física en la juventud española.
2. Comparar las diferencias de género en la actividad física, especificando las modalidades deportivas que más prevalecen en cada género y los motivos de su realización.
3. Analizar los factores y beneficios psicosociales de la actividad física individual y colectiva.
4. Explorar las variables psicosociales influyentes en el rendimiento deportivo.

2. DESARROLLO

En este apartado, se da respuesta a los objetivos previamente descritos.

2.1 HÁBITOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS JÓVENES ESPAÑOLES

El estilo de vida de las personas está relacionado con la utilización del tiempo de ocio. La actividad física se suele realizar dentro del tiempo libre de cada individuo. Por ello, este objetivo tiene como finalidad mostrar los hábitos de la juventud española en relación con la actividad física que llevan a cabo.

El Anuario de Estadísticas Deportivas (2021) pone de manifiesto los hábitos deportivos de la población española en el 2010 y 2015. En primer lugar, hay que señalar que el porcentaje de españoles que realiza actividad física semanalmente ha crecido un 8,2% en esos 5 años (37% y 46,2%, respectivamente). El rango de edad que más deporte ha practicado en una semana se encuentra entre los 15 y 24 años, es decir, en la juventud.

Según la Comunidad Autónoma, Navarra, seguido de las Islas Baleares, Cataluña y Madrid fueron las comunidades con mayor porcentaje de población que realiza ejercicio físico, mientras que Cantabria, Castilla y León y Andalucía fueron los colectivos más sedentarios.

Siguiendo con las modalidades deportivas, las más realizadas semanalmente por los jóvenes en España en el 2015 han sido de mayor a menor porcentaje el fútbol 11 y 7, el ciclismo, la natación y la gimnasia intensa. Existen diferencias entre hombres y mujeres en la participación de la actividad física que son comentadas en el siguiente objetivo.

Por otro lado, en un estudio realizado por Tapia (2019) con estudiantes de tercero y cuarto de la ESO de Benidorm, se encontró que solo un 28% de la muestra realizaba actividad física según lo recomendado por la OMS, mientras que casi un 39% hacía deporte por debajo de lo establecido como beneficioso para la salud y un 33,3% era sedentaria.

En una Encuesta Nacional de Salud en España (ENSE, 2017), se encontró que los estudiantes entre 15 y 24 años era la población que más tiempo del día se pasaba sentada y un 30% declaró que eran sedentarios en su tiempo de ocio.

Las cifras encontradas en el Anuario de Estadísticas Deportivas, en las de Tapia y en ENSE indican que a pesar de que los jóvenes sea la población que más actividad física realiza, una gran parte de este colectivo tiene una actitud sedentaria o llevan a cabo la

actividad física por debajo de lo declarado como saludable. Esto permite cuestionar el poco ejercicio que realiza el resto de la población española.

También es importante tener en consideración que no toda la población cuenta con las mismas oportunidades a la hora de llevar a cabo ciertas modalidades deportivas. Fraguela y colaboradores (2018) realizaron un estudio para observar si existían diferencias en los hábitos de ocio deportivo entre la población juvenil en riesgo de vulnerabilidad y la no vulnerable. Para ello, esta variable se basó en criterios como los ingresos, situación y satisfacción familiar de la muestra y el nivel de estudios tanto de la juventud como de sus padres. Estos autores descubrieron que el porcentaje de jóvenes que no realizaba actividad física en su tiempo libre era mayor en los vulnerables que en los no vulnerables. Asimismo, los resultados mostraron que los más vulnerables tendían a hacer deporte más por su cuenta, mientras que los menos vulnerables practicaban las actividades más de forma organizada (como en clubes/asociaciones). Por último, indicaron que el primer colectivo percibía menos beneficios de la actividad física que el segundo, especialmente, en la condición física, socialización y satisfacción.

Estos datos reflejan que los hábitos en la realización de actividad física dependen de muchos factores, como el nivel socioeconómico y los estudios. Este hecho se ve reflejado en la Encuesta Nacional de Salud en España (2017), donde se demostró que aquellos sujetos que tenían un sueldo menor a 1050 euros mensuales y una educación básica o inferior eran más sedentarios que aquellos con un nivel educativo y salario más alto.

Mantener una vida saludable no solo se consigue a través de la actividad física, sino que influyen otras muchas variables, entre ellas, la alimentación. La obesidad está ligada a hábitos alimenticios y deportivos inadecuados. Para dar respuesta a este fenómeno, la OMS creó la “Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, donde se especifican las medidas pertinentes para adoptar un estilo de vida más saludable y activo. Asimismo, la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) sigue las líneas del primer plan para fomentar una dieta sana y mejorar los hábitos en la actividad física.

Por último, se encuentra el programa TAS (tú y Alicia por la Salud). Es un proyecto que se lleva a cabo en los centros escolares con el fin de proporcionar al alumnado herramientas para mejorar su calidad de vida. En una investigación realizada por Pareja y colaboradores (2018) donde llevaron a cabo este programa, se observó una mejoría en

el consumo de frutas, verduras, pescado y un mayor ajuste en la ingesta de carne. Además, disminuyó el consumo de bebidas refrescantes, repostería y alimentos fritos y se detectó una mejoría en el nivel de actividad física.

2.2 DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Las discusiones sobre la igualdad de género en el mundo del deporte están muy presentes. A lo largo de la historia de la actividad física se han observado cómo determinados deportes están clasificados socialmente para mujeres o para hombres. En el presente trabajo, se abordan diferencias generales de ambos sexos en la vida deportiva y distinciones en el tipo de actividad física que practican, así como sus motivos para llevarlo a cabo.

2.2.1 Diferencias generales

Son muchos los estudios que señalan diferencias entre hombres y mujeres en la práctica deportiva. Se ha demostrado que el sexo masculino realiza más deporte que las mujeres (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021; Arruza et al, 2008; Corbí et al, 2019; García-Ponce et al, 2020; Macías y Moya, 2002), que emplean más tiempo en las sesiones deportivas que el sexo femenino (Jiménez-Torres et al, 2012), que hacen más ejercicio físico en las Universidades que las chicas (Cambroner et al, 2015) y que optan más por la actividad física en grupo, mientras que las mujeres realizan más deporte en solitario (Fraguela-Vale et al, 2020). Además, los hombres se ven a sí mismos con una destreza deportiva superior a las mujeres y tienen recuerdos más positivos de realizar ejercicio físico que las chicas (Macías & Moya, 2002).

Desde el punto de vista de las federaciones¹, el Anuario de Estadísticas Deportivas (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021) indica que el 76,5% de las licencias federadas² pertenecen a hombres y el 23,5% a mujeres. De la misma manera, el 53,1% de los hombres ha participado en Campeonatos de España en edad escolar, a diferencia del

¹ Entidades privadas, con personalidad jurídica propia, cuya esfera de actuación se expande por el territorio del Estado, integradas por Federaciones deportivas autonómicas, Clubs deportivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, Ligas Profesionales y otros colectivos (Anuario de Estadísticas Deportivas, 2021).

² Documento que permite al deportista la participación en competiciones deportivas oficiales de ámbito estatal de una modalidad deportiva concreta (Anuario de Estadísticas Deportivas, 2021).

46,9% de las mujeres. Estos datos reflejan que existen diferencias en la realización de actividad física en ambos sexos, siendo mayor en los hombres.

2.2.2 Tipo de deporte que practican

Algunos deportes han sido clasificados como actividades para hombres o para mujeres. Se ha demostrado que el estereotipo de que existen deportes más femeninos y otros más masculinos es más apreciado en hombres que en mujeres (Alvariñas et al, 2009). Asimismo, las mujeres tienen una ideología del rol más igualitaria que los hombres a la hora de practicar deporte, lo cual, se relaciona con una actitud más positiva hacia la actividad física femenina (Macías & Moya, 2002).

Se ha evidenciado que los deportes más elegidos por las mujeres son la gimnasia rítmica, actividades rítmicas y expresivas, ejercicio aeróbico, el patinaje y caminar (Alvariñas-Villaverde et al, 2017). Gracia-Marco y colaboradores (2010) han demostrado que el aeróbico y la gimnasia ligera son más prevalentes dentro del género femenino; el fútbol, tanto tradicional como sala, y el tenis son deportes más dominantes en los hombres y otros como el baloncesto, el ciclismo y la natación son desempeñados por ambos sexos.

Como ya se nombró en la introducción, Macías y Moya (2002) encontraron que los hombres participaban más en el fútbol y baloncesto (91% y 80.1%, respectivamente), mientras que las mujeres daban prioridad a la danza (10.6%) y a la gimnasia (33.8%). Estos datos revelan que 8 y 15 años más tarde, siguen existiendo diferencias de género en la participación de los mismos deportes. Este hecho también se ve reflejado en las estadísticas deportivas elaboradas por el Ministerio de Educación y Deporte (2021). Esta encuesta de hábitos deportivos realizada en España ha señalado las diferencias en la participación semanal de ambos sexos en distintos deportes en los años 2010 y 2015. En la siguiente tabla, se muestra el género que más prevalece en función de la actividad física que desarrollan y según el año.

DEPORTE	AÑO 2010	AÑO 2015
Fútbol 11, 7 y sala	HOMBRES	HOMBRES
Baloncesto	HOMBRES	HOMBRES
Gimnasia	MUJERES	MUJERES
Actividad física con música	MUJERES	MUJERES
Deportes de raqueta (Tenis/Ping Pong/Padel)	HOMBRES	HOMBRES
Patinaje/monopatín	MUJERES	MUJERES

Por último, en un estudio realizado con universitarios en la época de confinamiento por COVID-19 (Irazusta y Ara, 2020), se ha observado que, tanto en las mujeres como en los hombres, la práctica deportiva y la aeróbica disminuyeron, mientras que el HIIT (High Intensity Interval Training), pilates, yoga y flexibilidad aumentaron. Respecto a la práctica de fuerza muscular, se mantuvo en los chicos e incrementó en las chicas.

2.2.3 Motivos para llevar a cabo la actividad física

La realización de la actividad física puede explicarse a través de muchas razones. En un estudio elaborado por Corbí y colaboradores (2019) con 366 universitarios, se encontró que los dos primeros motivos por los que los estudiantes han realizado o actualmente llevan a cabo actividad física son la salud y el desarrollo de las capacidades. Además, a la hora de hacer deporte, estos dan más importancia a la afiliación social (hacer amigos) que aquellos universitarios que son sedentarios. Asimismo, Cambroner (2015) constató que la liberación de energía y la descarga de tensión que se acumula durante el día es una razón de peso para hacer deporte en población universitaria.

Respecto al género, se ha hallado que los hombres dan prioridad a las relaciones sociales y familiares en la práctica deportiva, mientras que las mujeres señalan la salud y la estética como motivos principales para desempeñar la actividad física. Este dato se explica porque los hombres practican más ejercicio físico en grupo que las mujeres (Castañeda et al, 2018; Moreno-Murcia et al, 2011).

A través de una encuesta de hábitos deportivos en España (División de Estadística y Estudios, 2020), se halló que los hombres realizan más actividad física por diversión y por el gusto al deporte y las mujeres por estar en forma, por la salud y por la relajación.

Asimismo, los hombres, en comparación con las mujeres, realizan más deporte por el gusto por competir (Cambronero, 2015; División de Estadística y Estudios, 2020; Jiménez-Torres et al, 2012; Moreno-Murcia et al, 2011) y por superarse (Cambronero, 2015). Estos datos revelan que el sexo masculino hace ejercicio físico con una motivación intrínseca (Jiménez-Torres et al, 2012) y con una orientación motivacional hacia el ego (Castro-Sánchez et al, 2019; García-Ponce et al, 2020; Zubizarreta, 2020). Sin embargo, a medida que éstos van creciendo, el ego pasa a un segundo plano y la motivación se orienta hacia la propia tarea (García et al, 2020).

Para aclarar los motivos que llevan a los hombres y a las mujeres a realizar actividad física, la información recopilada sobre dichas razones se puede resumir en una tabla.

	HOMBRES	MUJERES
MOTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones sociales y familiares - Diversión - El gusto por el deporte - El gusto por competir 	<ul style="list-style-type: none"> - Salud - Estética - Estar en forma - Relajación

En lo que concierne al abandono, se ha demostrado que las mujeres renuncian a la práctica deportiva por razones como la escasez de centros apropiados, de instalaciones cercanas (División de Estadística y Estudios, 2020) y de actividades satisfactorias que los centros les brindan (Castañeda et al, 2018). Los universitarios, destacando el sexo femenino, señalan la falta de tiempo para el estudio, la fatiga del trabajo o clase y la falta de interés como motivos de abandono (Alvariñas et al, 2009; Cambronero, 2015; División de Estadística y Estudios, 2020). Los que nunca han realizado ninguna actividad deportiva, indican que se debe a la falta de tiempo libre, a la exigencia de los estudios y a la incompatibilidad con los horarios (Alvariñas et al, 2009; Cambronero, 2015).

2.3 VARIABLES PSICOSOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL Y GRUPAL.

Como se ha descrito en la introducción, la actividad física tiene una multitud de beneficios a nivel físico y mental. Sin embargo, hay factores que intervienen de forma distinta en función de si el deporte se lleva a cabo a nivel individual o grupal. A continuación, se muestran una serie de factores y beneficios sociales que proporciona la actividad física a nivel individual y colectivo.

Motivación: Zubizarreta (2020) realizó una tesis doctoral donde abordó en primer lugar una revisión de estudios relacionados con la orientación motivacional (de ego y de tarea). Algunos iban dirigidos a analizar los deportes individuales y otros a modalidades colectivas. Los resultados de todas las investigaciones demostraron que la orientación hacia la tarea era significativamente mayor que hacia el ego en sus muestras. Por otro lado, Buceta (1995) pone el énfasis en la motivación para actividades grupales. Este autor señala la importancia de que los intereses del equipo sean compatibles con los propios de cada componente para obtener una mayor motivación. Asimismo, este constructo se intensifica cuando se definen bien los objetivos del grupo y las metas tienen un grado de dificultad apropiado. Por último, es conveniente que cada jugador conozca su rol dentro del grupo y se vea a sí mismo como valioso para el equipo.

Diversión: Ruiz-Juan y colaboradores (2010) llevaron a cabo una investigación con profesionales de kayak y canoas donde mostraron una correlación positiva entre obtener puntuaciones altas en orientación a la tarea y la diversión. Estos resultados también se consiguieron en un estudio realizado por Abrales y colaboradores (2016) con 163 nadadores que competían en ámbito nacional. Estos autores descubrieron que los deportistas que realizaban esta actividad orientados a la tarea tenían niveles más altos de diversión e incluso se esforzaban más que aquellos que estaban orientados al ego. Estos datos indican que la diversión y la motivación están relacionados tanto en deportes individuales como colectivos. Por último, López-Suárez (2014) en su tesis doctoral concluyó que los sujetos que practicaban deportes más convencionales (boxeo, voleibol, tenis) se divertían más que aquellos que realizaban actividades físicas dirigidas (Aerobic, spinning). En este caso, las modalidades convencionales reunían deportes tanto individuales como grupales.

Resiliencia: Zubizarreta (2020) en su tesis doctoral concluyó que los individuos que practicaban deporte individual tenían una actitud más resiliente que aquellos que realizaban deporte en grupo. Esta autora utilizó dos dimensiones para medir este constructo: Competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Observó diferencias significativas en la primera dimensión, siendo las puntuaciones mayores en aquellos que llevaban a cabo la actividad física de forma individual. En otro estudio desarrollado por Chacón y colaboradores (2016) con jugadores de esquí, balonmano y fútbol, se demostró que los primeros contaban con mayores niveles de resiliencia. Por tanto, se puede admitir que este constructo está más ligado a la actividad física individual, donde la autoeficacia y la resistencia al malestar cobran especial interés. Esto permite aumentar la capacidad de soportar una situación difícil, de volver al estado original o de salir transformado positivamente ante un infortunio.

Toma de decisiones: Almonacid-Fierro y colaboradores (2020) llevaron a cabo un estudio con el fin de indicar las variables que pueden afectar a la hora de tomar decisiones en deportes individuales. En primer lugar, encontraron que la autoconfianza es un factor influyente en este constructo. Descubrieron que, a mayor trayectoria deportiva, calidad en su formación como deportista y percepción positiva de sus habilidades, mayor autoconfianza y mejor capacidad de decisión. En segundo lugar, la autoeficacia. Observaron que los jugadores que tienen una buena autoeficacia de ejecución y de resultado toman mejor las decisiones. En tercer lugar, la motivación. Esta investigación permitió concluir que la destreza de decidir depende de si la motivación es extrínseca o intrínseca. En cuarto lugar, la concentración. Este factor varía según el individuo y en función de su capacidad de atención. Por último, las emociones. Estos autores hallaron que los deportistas que tienen que tomar decisiones en medio de una competición sienten un cierto grado de miedo.

Por otro lado, Buceta (1995) explica este constructo en deportes colectivos. Para este autor, tomar decisiones va a depender de si los jugadores están participando de forma activa o si están en tiempos de inacción. En el primer caso, la decisión se deberá tomar automáticamente. Para ello, es importante que los deportistas aprendan a fijar criterios que puedan determinar su decisión en un momento dado. Asimismo, Buceta vincula esta variable con la atención. Participando activamente, la atención deberá ir dirigida a estímulos externos y presentes. En ambos periodos (activo y pasivo/de descanso), se deberán ignorar los estímulos internos y externos que puedan interferir y obstaculizar la

misma. Además, este autor da importancia a la contribución del psicólogo en la mejora de atención y de toma de decisiones.

Beneficios sociales: Las modalidades deportivas colectivas, debido a su carácter grupal, poseen más beneficios en el ámbito social. En una revisión de artículos de investigación (Hostrup et al, 2018), se observó que todos los estudios dirigidos a comparar la salud mental y social según la participación en actividades físicas individuales o colectivas indicaron que los últimos obtenían más beneficios mentales y sociales que los primeros. Dentro de este factor, hay que tener en consideración la comunicación interpersonal y la cohesión de grupo.

La comunicación interpersonal es imprescindible en deportes colectivos. Buceta (1995) señala que deben existir distintas vías de comunicación según el momento de una competición y en función de la modalidad deportiva. Por ejemplo, una vez comenzado un partido, la comunicación jugador-entrenador debería ser mínima y solo relacionada con la tarea presente, mientras que la comunicación verbal y no verbal entre los deportistas debería ser esencial. Asimismo, señala la importancia de llevar a cabo programas dirigidos a mejorar las habilidades comunicativas tanto de los jugadores como de los entrenadores.

Respecto a la cohesión de grupo, se ha observado que diferentes variables como el esfuerzo grupal por alcanzar los objetivos colectivos, la puntualidad o no faltar a los entrenamientos se relacionan con una mayor cohesión grupal. Es importante destacar que si esta unión social es excesiva puede resultar perjudicial para el rendimiento del equipo si existe un acomodamiento de los integrantes del mismo (Buceta, 1995).

2.4 VARIABLES PSICOSOCIALES INFLUYENTES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

El rendimiento deportivo es un resultado que no se obtiene de forma igualitaria en todos los individuos. Hay un conjunto de variables psicosociales que influyen en el mismo, perjudicándolo o beneficiándolo. Por este motivo, se presentan a continuación algunas de estas variables clasificadas según perjudiquen o favorezcan el rendimiento deportivo.

2.4.1 Variables psicosociales que perjudican el rendimiento deportivo.

Ansiedad: Estado de agitación y preocupación manifestado por la anticipación del peligro, la aparición de síntomas psíquicos y la percepción de riesgo próximo (Sierra et al, 2003). La ansiedad puede aparecer de forma más considerable en la competición. Los deportistas indican que los resultados que obtienen realizando ejercicio físico no se ven afectados cuando mantienen la ansiedad bajo control. Para ello, los atletas han de contar con un preparador en el que puedan confiar, un entrenamiento en atención, conciencia plena, autocontrol, técnicas de relajación, motivación y fijación de objetivos (Guerra et al, 2017).

Competencia deportiva: Se ha demostrado que el rendimiento de un sujeto cuando compite puede disminuir en tareas de coordinación compleja y en la formación de conceptos. También se ha hallado que la competencia explícita (donde los sujetos son informados de que su desempeño será comparado con el de otros) aumenta los errores en el tiempo de reacción en tareas de discriminación. Otros autores han encontrado que el desempeño en una tarea compleja se ve disminuido cuando los sujetos comparan su ejecución con la de su rival (Baumeister y Showers, 1986).

Miedo a la evaluación negativa: Temor ante la apreciación negativa que otras personas puedan tener de uno mismo, lo que lleva al sujeto a procurar evitar dichas situaciones. (Molina et al, 2014). Provoca un deterioro en el rendimiento si el sujeto se encuentra bajo alta presión, lo que conduce a su vez, a un mayor número de errores no forzados (fallos que tiene el deportista indistintamente de la acción motora del contrincante) (Molina et al, 2014).

2.4.2 Variables psicosociales que favorecen el rendimiento deportivo.

Autoconcepto: Se define autoconcepto como la concepción que un sujeto posee de sí mismo respecto a su aspecto físico, social y espiritual (García y Misuti, 1999). El

autoconcepto tiende a equiparse con la autoestima. Por ello, se hace necesario una aclaración de ambos constructos. El autoconcepto es la descripción e imagen que hace un sujeto de sí mismo modelada por la vivencia de situaciones externas e internas. Por otro lado, la autoestima es la valoración subjetiva de uno mismo donde intervienen sentimientos, pensamientos, experiencias y actitudes. En otras palabras, el autoconcepto es un pensamiento reflexivo del “yo” y la autoestima es la valoración de dicho “yo”. Asimismo, el autoconcepto es más estable que la autoestima, puesto que ésta última oscila entre el lado positivo y negativo (Panesso y Arango, 2017).

Dentro de este constructo, se ha observado una correlación directa y positiva entre la realización de actividad física y el autoconcepto físico (Martínez y González, 2017). Además, una persona que se ve a sí mismo altamente capaz para realizar una tarea deportiva hace que éste invierta más tiempo e interés en la misma y que mantenga el esfuerzo y el compromiso por ella. Esto provoca que el deportista se perciba como una persona con éxito (Guillén, 2007).

Afecto positivo: Dimensión de alto entusiasmo, energía, confianza, compromiso placentero y satisfacción. Está relacionado con el ejercicio físico, ya que el afecto positivo favorece a tomar decisiones de forma más rápida y eficiente, ayudando al sujeto a adaptarse adecuadamente al medio (Molina, 2019). Por otro lado, Robles y Páez (2003) mostraron que las personas con bajo afecto positivo manifiestan desinterés y aburrimiento.

Autoestima: Percepción positiva o negativa que tiene el individuo sobre sí mismo (Molina, 2019). En este caso, está relacionado con una autoestima positiva. Actúa como factor de protección en momentos de *choking*. Junto con la autoconfianza, disminuye el impacto del *choking* cuando el deportista percibe un certamen deportivo como un desafío y no como una obligación, acrecentando así, su rendimiento deportivo (Molina, 2019).

Autoconfianza: En el ambiente deportivo, se define la autoconfianza como la seguridad que tiene el deportista sobre su habilidad de ejecutar el ejercicio con éxito (Molina, 2019). Una mayor autoconfianza ayuda a los deportistas a afrontar mejor las situaciones donde sienten presión, lo que conlleva a una mayor concentración, motivación y esfuerzo por alcanzar el objetivo establecido (Molina, 2019). Tiene una influencia directa para el planteamiento de nuevos propósitos y ayuda al jugador a obtener mejores resultados en situaciones que sean aversivas para él (Danilo, 2019). Además, una alta autoconfianza

mantiene el rendimiento deportivo de la atleta ajustada a sus expectativas, tanto en alta como en baja presión (Wang et al, 2004). En un estudio realizado con deportistas de resistencia, se demostró que los mismos se sentían más autoeficaces y autoconfiados a la hora de competir si antes de la prueba habían conseguido los objetivos que tenían establecidos. Aquellos que no los alcanzaban, además de verse mermado su rendimiento, percibían más amenaza general y psicosocial y reevaluaban más la situación durante la competición (Bueno et al, 2002).

Motivación: Es considerado el motor de la conducta. La motivación extrínseca está relacionada con factores como el premio, el reconocimiento del público y la fama. La motivación intrínseca está vinculada con los propios objetivos, las expectativas de éxito, disfrutar de la actividad física aún en competencia, etcétera (Sánchez y León, 2012). Fradejas y Espada (2018) demostraron que los deportistas están más motivados cuando los niveles de control de estrés, de habilidad mental y de cohesión de grupo son elevados.

2.4.3 Variables psicosociales que favorecen o perjudican el rendimiento deportivo.

Audiencia: Los deportistas se preocupan por lo que el público piensa de él mismo. De esta manera, la audiencia influye en su definición del yo como exitoso y competente o como fracasado e incapaz. Además, el jugador quiere desempeñar lo mejor posible la tarea ante la presencia de público, lo que puede aumentar la presión de este. No obstante, va a depender del número de personas que se encuentre viéndolo, del estatus de la audiencia y de las expectativas que tiene el público sobre el rendimiento del deportista (Baumeister y Showers, 1986). Por otro lado, se ha observado que el rendimiento deportivo disminuye ante la presencia de otros. Sin embargo, no es tan bajo cuando no hay una observación directa, aunque la puntuación del juego sea pública (Martens y Landers, 1972).

Entrenador deportivo: En un estudio realizado por Troncoso y colaboradores (2015), se halló que los deportistas se sienten comprendidos y aceptados cuando el vínculo que se establece con el entrenador es de confianza. También, existe una relación entre que el jugador sienta libertad de expresarse y tenga claro las tareas que ha de realizar con la facilidad de comunicarse con su preparador y que éste sepa gestionar adecuadamente las emociones del atleta. Sin embargo, un liderazgo autoritario repercute en el desempeño de

los deportistas, sobre todo, si el instructor se dirige a ellos a través de gritos, castigos y regaños.

3. DISCUSIÓN

La actividad física es un factor muy importante en el mantenimiento de un estilo de vida saludable debido a los múltiples beneficios que tiene para la salud física y psicológica. En el primero de los objetivos se han abordado los hábitos de la actividad física en la juventud española. Hay que destacar que el porcentaje de población que realiza actividad física ha aumentado aproximadamente un 8%, siendo los individuos entre 15 y 24 años los que más la llevan a cabo. Sin embargo, dentro del colectivo juvenil, un gran porcentaje tiene una actitud sedentaria o realizan actividad física por debajo de lo establecido como recomendable por la OMS. Este hecho permite cuestionar el poco ejercicio que realiza el resto de la población española en la actualidad y, sobre todo, el escaso deporte que se hacía con anterioridad.

Asimismo, se ha demostrado que hacer ejercicio físico está vinculado al nivel económico y a los estudios de los sujetos, de tal manera que la población más vulnerable es más sedentaria, no percibe tantos beneficios de la actividad física y tiende a realizar deportes donde no es necesario apuntarse a un club en mayor medida que los menos vulnerables.

Por último, la obesidad está ligada al sedentarismo y a un estilo de vida poco saludable. En consecuencia, se han puesto en marcha programas que fomentan un modo de vida sano promoviendo la actividad física y la alimentación. Según la profesional Mónica de la Fuente, estos dos factores son fundamentales para mejorar el sistema inmunitario y, por consiguiente, aumentar la longevidad (Cuervo, 2013).

A lo largo de la historia del deporte, se han ido comentando distintas diferencias entre hombres y mujeres en la práctica deportiva, no solo en las condiciones físicas, sino en los estereotipos adquiridos a cada género en relación con la modalidad deportiva. Por ello, el segundo de los objetivos se ha centrado en comparar las diferencias de género en la actividad física. En lo que respecta a las diferencias generales, se ha demostrado que los hombres llevan a cabo más actividad física que las mujeres y que el sexo masculino realiza más deportes en grupo mientras que el sexo femenino opta más por el solitario.

En relación al ejercicio físico que más practican, las mujeres llevan a cabo deportes más relacionados con la gimnasia rítmica y ligera, el aeróbic y la danza, mientras que los

hombres prefieren el fútbol, el baloncesto y los deportes de raqueta. Además, es importante señalar que dichas preferencias se han mantenido a lo largo de los años. No obstante, tras el confinamiento por el COVID-19, las prácticas deportivas como el HIIT, pilates, yoga y flexibilidad han aumentado y la fuerza muscular se ha mantenido en los chicos y ha incrementado en las chicas.

Respecto a los motivos por los que realizan actividad física, hay claras diferencias entre ambos géneros. Las razones de los hombres están relacionadas con la diversión, con el gusto por el deporte y por competir y con las relaciones sociales y familiares. Sin embargo, las mujeres indican que la salud, la estética, estar en forma y la relajación son sus principales motivos para practicar ejercicio físico. En cuanto al abandono, las instalaciones, el estudio, la fatiga y la falta de interés suponen factores de peso para no llevar a cabo la actividad deportiva en la población juvenil.

Las motivaciones descritas en el párrafo anterior pueden vincularse al Modelo Jerárquico de Motivación Intrínseca y Extrínseca de Vallerand (Zubirreta, 2020). Este modelo indica que existen tres grados de motivación. En este caso, dichas razones estarían dentro del grado global, es decir, son motivaciones propias del individuo. Asimismo, hay que tener en cuenta la Teoría del Locus de Control de la Salud de Wallston especialmente para ilustrar la importancia de que la salud sea un motivo para hacer deporte. Llevar a cabo actividad física por salud indica que tienen un locus de control interno sobre su comportamiento saludable, lo que favorece a que lleven una vida más sana.

En el tercero de los objetivos se han analizado distintas variables psicosociales de la actividad física individual y colectiva. En primer lugar, se ha demostrado que la motivación y la diversión están vinculados en el mundo deportivo. Los sujetos tanto en deportes individuales como en colectivos tienen una mayor motivación y diversión si su orientación motivacional está dirigida a la tarea. De esta manera, ambos constructos pueden vincularse con la Teoría de Metas de Logro de Nicholls, quien considera que los objetivos se ven influenciados por cómo un sujeto interpreta una tarea. Si un individuo busca el éxito de la misma, entonces la orientación motivacional está dirigida a la propia tarea, pero si percibe que el logro es extrínseco a esta, entonces su orientación es hacia el ego (Zubizarreta, 2020). Así, se puede afirmar que los sujetos tanto en deportes individuales y colectivos tienden a buscar el éxito de la tarea que desempeñan.

En segundo lugar, se ha evidenciado que la resiliencia está más ligada a la actividad física individual. En tercer lugar, se ha mostrado que la autoconfianza, la autoeficacia, la motivación, la concentración y las emociones son factores que influyen en la toma de decisiones en los deportes individuales. En los deportes colectivos, la toma de decisión se ve influida por la atención. Así, se deberá prestar atención a los estímulos que faciliten la participación en el juego e ignorar los que puedan interferir en él.

En cuarto y último lugar se encuentran los beneficios sociales, los cuales, están más asociados a los deportes colectivos. Dentro de este factor, se consideran importantes la comunicación interpersonal y la cohesión de grupo. Si vinculamos estos dos últimos elementos con la Teoría del Apoyo Social (Moral, 2017), se podría admitir que la comunicación interpersonal está más ligada al apoyo instrumental e informativo mientras que la cohesión grupal está más relacionada con el apoyo emocional y de evaluación. Asimismo, al tener en cuenta la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (Zubizarreta, 2020), la cohesión grupal como segunda necesidad psicológica básica no solo supone un beneficio social, sino que también aumenta la motivación para llevar a cabo actividad física.

En el último de los objetivos, se han mostrado distintas variables psicosociales que afectan al rendimiento deportivo, perjudicándolo o beneficiándolo. En el primero de los casos, se encuentran la ansiedad, la competencia y el miedo a la evaluación negativa. Los dos primeros constructos están asociados, ya que la ansiedad puede aparecer más notoriamente en la competición. Verse afectadas por alguna de las tres variables merma el rendimiento, produciendo fallos en el deportista como en tareas de coordinación compleja o aumentando el número de errores no forzados.

Por otro lado, el rendimiento deportivo se ve beneficiado por el autoconcepto, el afecto positivo, la autoestima, la autoconfianza y la motivación. Así, se pueden sacar las siguientes conclusiones:

- La actividad física está ligada al autoconcepto físico.
- Aquellas personas cuyo autoconcepto en el mundo deportivo es de alguien altamente válido para ello, se esfuerzan más en la tarea. Dado que la Teoría de Necesidades Psicológicas Básicas (Zubizarreta, 2020) entiende la competencia como la percepción que tiene un individuo de verse a sí mismo como capaz para

realizar con éxito sus habilidades, esta primera necesidad psicológica básica se puede relacionar con el autoconcepto descrito.

- Un afecto positivo está relacionado con tomar decisiones de forma óptima.
- La autoestima junto con la autoconfianza disminuye el impacto del *choking*. Es importante resaltar el Modelo de Participación en Actividad Física (Moral, 2017) con la autoestima, dado que este modelo sostiene que una autoestima positiva y una buena percepción de aptitud física puede fomentar la participación en la actividad física.
- La autoconfianza permite un buen rendimiento deportivo tanto en situaciones de alta como de baja presión y tiene una influencia directa en las aspiraciones de nuevos proyectos deportivos.
- La motivación para llevar a cabo actividad física es distinta en cada individuo, pudiendo ser extrínseca (como ganar fama) o intrínseca (como disfrutar de la tarea). Asimismo, fomentar la motivación está ligada a otras variables psicológicas y sociales.

Por último, el rendimiento deportivo se puede ver afectado por la audiencia y la actitud del entrenador. El autoconcepto de los deportistas se ve influenciado en parte por lo que la audiencia piensa de él. Asimismo, la presencia de público puede aumentar la presión del jugador y afectar a dicho rendimiento. Por otro lado, el desempeño de los deportistas se verá beneficiado si tienen una buena comunicación con su entrenador, si establecen un vínculo de confianza con el mismo y si es el coach es capaz de gestionar las emociones del atleta.

Por otra parte, cabría destacar ciertas limitaciones del presente estudio. En primer lugar, los datos recogidos de los hábitos en la actividad física de los jóvenes españoles proceden en mayor medida de los Anuarios de Estadística, en los cuales, solo figuran cifras hasta el año 2015, por lo que estos datos no están completamente actualizados.

En segundo lugar, debido a que este Trabajo de Fin de Grado se ha centrado fundamentalmente en la población juvenil española, las fuentes bibliográficas se han visto reducidas sobre todo al idioma español. Otra de las limitaciones ha sido no haber podido abordar todos los estudios existentes relacionados con las variables psicosociales de los deportes individuales y colectivos y con los factores que afectan al rendimiento deportivo. Esta limitación junto con la anterior ha obstaculizado que se incluyesen todas las variables relacionadas con dichos objetivos.

Además, cabría plantear diversas líneas de investigación para futuros estudios. En el presente trabajo, se ha mostrado que realizar actividad física se ve influido por el nivel económico de los sujetos. En este sentido, hay modalidades deportivas que no podrían ser practicadas por población con un nivel económico bajo, como la equitación o el esquí, entre otras. Sin embargo, hay muy poca investigación realizada al respecto. Sería conveniente llevar a cabo más estudios que proporcionasen datos empíricos sobre este hecho y así poder intervenir facilitando a estos colectivos a que tengan la oportunidad de beneficiarse de este tipo de modalidades deportivas.

Asimismo, ha quedado reflejado que la salud en la edad adulta y en la vejez viene determinada en parte por los hábitos deportivos que se tienen en la juventud. Muchos estudios están dirigidos a analizar la actividad física en la vejez, pero apenas hay investigación suficiente sobre el impacto que tiene realizar deporte entre 15 y 24 años en las etapas posteriores. Por ello, las investigaciones futuras deben analizar esta influencia con el propósito de poder prevenir enfermedades físicas y psicológicas y mejorar la calidad de vida.

Por último, el presente estudio ofrece diversas aportaciones para el grado de psicología. Tener conocimiento de los beneficios que supone realizar actividad física es relevante especialmente para dos ramas de esta ciencia. El sedentarismo, la obesidad, la alimentación y la actividad física son factores muy significativos en la psicología de la salud. Asimismo, se ha ido mencionando a lo largo del trabajo la importancia del papel del psicólogo para ayudar a mejorar el rendimiento deportivo. Por ello, este Trabajo de Fin de Grado es relevante para la psicología deportiva. Cada vez son más los deportistas que acuden a un psicólogo para trabajar su salud mental y para obtener una mejor práctica deportiva. Así, los profesionales pueden aportar técnicas a las personas con el fin de mejorar el rendimiento deportivo y la salud mental de los jugadores y ayudar en los distintos ámbitos deportivos, ya sean individuales o colectivos.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Abraldes, J.A., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M. & Rodríguez-Suárez, N. (2016). Orientaciones de meta, satisfacción, creencias de éxito y clima motivacional en nadadores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16 (62) pp.583-599. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.011>
- Almonacid-Fierro, A., Martínez, M., & Almonacid, M. (2020). Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento: un estudio cualitativo. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 38, 341-348. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V38I38.73966>
- Alvariñas, M., Fernández, M^a.A., & López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122. <http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined/article/view/58>
- Alvariñas-Villaverde, M., López-Villar, C., Fernández-Villarino, M.A., & Alvarez-Esteban, R. (2017). Masculine, feminine and neutral sports: Extracurricular sport modalities in practice. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(4), 1278-1288. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.124.14>
- Ángel, J. B., García, E. F., & Zamorano, M. Á. S. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11(2). <https://www.redalyc.org/pdf/567/56711206.pdf>
- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. & Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8 (30), 171-183 <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.htm>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barbosa-Granados, S., & Aguirre-Loaiza, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 79-91. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>
- Baumeister, R. F., & Showers, C. J. (1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, 16(4), 361–383. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420160405>
- Blández, J., Fernández, E., & Sierra, M. Á. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11(2). <https://www.redalyc.org/pdf/567/56711206.pdf>
- Buceta, J. M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 95-110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378891>
- Bueno, J., Capdevila, L., & Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11(2), 209-225 <https://core.ac.uk/download/pdf/13296243.pdf>
- Cambronero, M., Blasco, J. E., Chiner, E., & Lucas Cuevas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas.

- Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (2), 179-186. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/47946/1/2015_Cambronero_etal_RIPE_D.pdf
- Cantón, E., & Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 171-176. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455022.pdf>
- Castañeda, C., Zagalaz, M.A., Arufe, V., & Campos- Mesa, M.C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 79-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194996>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Clima motivacional en deportistas en función de la modalidad deportiva. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 31-38. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/67544/1/Castro.pdf>
- Chacón, R., Castro-Sánchez, M., Espejo, T., y Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 157-161. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464032>
- Corbí, M., Palmero- Cámara, C., & Jiménez-Palmero, A. (2019). Diferencias en los motivos hacia la actividad física de los universitarios según nivel de actividad y su relación con la satisfacción del servicio deportivo universitario. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 191-195. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761653>
- Cuervo, O. (2013). *SISTEMA INMUNE-SISTEMA DE DEFENSA EDUARDO PUNZET*. RTVE. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5KUsnLkwzM8&t=323s>
- Danilo, J. (2019). *Estados de ánimo y su influencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas profesionales del club deportivo Técnico Universitario* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Terapia Física). <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29219/2/Tesis%20Danilo%20Quinatoa.pdf>
- Fradejas, E., & Espada, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 27-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367719>
- Fraguela, R., De Juanas, Á., & Franco, R. (2018). Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: beneficios percibidos y organización de la práctica. *Pedagogía social. Revista Universitaria*, 31, 49-58. https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.04
- Fraguela, R., Varela Garrote, L., & Varela-Crespo, L. (2020). Perfiles de ocio deportivo en jóvenes españoles (15-20 años): un análisis de género. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 419-426. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/25349/Fraguela_PerfilesDeOcioDeportivoEnJovenesEspa%C3%B1oles1520Anos.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- García, A., Asencio, M. A., Courel, J., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2020). Influencia del estado de protección familiar en la imagen corporal, el autoconcepto y el nivel de actividad física en adolescentes. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (62), 106-117. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186183>
- García, F., y Musitu, G. (1999). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. Madrid: Tea.

- García, H. G., Muñoz, A. P., & Morales, A. T. (2021). Ira y éxitos deportivos en deportes individuales y colectivos. *e-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 17(1), 85-92. <http://e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/495/pdf>
- González, H., Pelegrín, A., & Trinidad, A. (2021). Ira y éxitos deportivos en deportes individuales y colectivos. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 17(1), 85-92. <http://e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/495/pdf>
- Guerra, J. R., Cruz, M. G., Plaza, M. Z., Álvarez, J. S., Goosdenovich, D. G., & Romero, E. R. (2019). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2). <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/21/20>
- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9). <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/67>
- Gracia-Marco, L., Tomas, C., Vicente-Rodríguez, G., Jiménez-Pavón, D., Rey-López, J. P., Ortega, F. B., Moreno, L. A. (2010). Extra-curricular participation in sports and socio-demographic factors in Spanish adolescents: The AVENA study. *Journal of Sport Sciences*, 28(13), 1383-1389. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.510846>
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141-160. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Hostrup, M., Ottesen, L., & Friis, L. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832-850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Irazusta, J., & Ara, I. (2020). Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19: determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida. *Munideporte*, 1-24 <https://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/001DD3B9.pdf>
- López Suárez, M. D. R. (2014). Relación entre resiliencia y satisfacción con la vida y el deporte en jóvenes deportistas (Tesis Doctoral).
- Macías, V., & Moya, M. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*, 2002, 17 (2), 129-148. <https://doi.org/10.1174/021347402320007564>
- Martens, R., & Landers, D. M. (1972). Evaluation potential as a determinant of coaction effects, *Journal of Experimental Social Psychology*, 8, 347-359 [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(72\)90024-8](https://doi.org/10.1016/0022-1031(72)90024-8)
- Martínez, B. J. S. A., Gálvez, S. M., Alfonso, M., & Martínez, M. H. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 13(27), 160-169. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553428>
- Martínez, F.D., & González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1 (73), 87-108. <https://doi.org/10.35362/rie731127>

- Medrano, E. F., & Mateos, M. E. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (33), 27-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367719>
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos (Resumen)* (Tesis Doctoral, UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia (España)). http://espacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:EDPgPsiSalJmolina/MOLINA_DOT_OR_Resumen.pdf
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., & Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211261>
- Moral, L. (2017). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de actividad física en niños y adolescentes. *Educación y futuro: Revista de Investigación Aplicada y Experiencias Educativas*, 36, 177-208. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/155404/EyF_2017_36p177.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., Huéscar, E., & Llamas, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533-542. <https://doi.org/10.1174/113564011798392433>
- Naciones Unidas. (2022). *¿Quiénes son los jóvenes?*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
- Panesso, K., & Arango, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
- Pareja, S. L., Roura, E., Milà-Villarroya, R., & Adot, A. (2018). Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (tú y Alicia por la salud). *Nutrición Hospitalaria*, 35 (SPE4), 121-129. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2137>
- Robles, R., & Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo (PANAS). *Salud Mental*, 26(1), 69-75. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2003/sam031h.pdf>
- Ruiz-Juan, F., Gómez-López, M., Pappous, A., Cárceles, F., & Allende, G. (2010). Dispositional goal orientation, beliefs about the causes of success and intrinsic satisfaction in young elite paddlers. *Journal of Human Kinetics*, 26, 123-136. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0056-8>
- Sánchez, A., & León, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205 <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 185-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260901>

- Troncoso, S. M., Burgos, C. J., & López-Walle, J. M. (2015). Climas motivacionales, liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física y Ciencia*, 17(1), 1-12. <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439942661003.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra: OMS. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: el caso de la actividad física. *Sociología del Deporte*, 1(1), 41-43. <http://doi.org/10.46661/socioldeporte.4998>
- Ponseti, F.J., García, A., Cantalops, J., & Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 193-196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841370>
- Rosa, A., García, E., & Martínez, H. (2021). Ejercicio físico aeróbico y atención selectiva en escolares de educación primaria. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación física, Deporte y Recreación*, 39, 85. <https://unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7599368>
- Sánchez-Alcaraz, B., Murcia, S., Alfonso-Asencio, M., & Hellín-Martínez, M. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(27), 160-169. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8632/3659-11612-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.2307/1170010>
- Stassen, K. (2009). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Médica Panamericana.
- Wang, J., Marchant, D., Morris, T., y Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 174-185. [https://doi.org/10.106/s1440-2440\(04\)80007-0](https://doi.org/10.106/s1440-2440(04)80007-0)
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16 (1), 202-218. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006>
- Zubizarreta Cortadi, A. (2020). *Deportes individuales vs. deportes colectivos: diferencias en diversión, orientación motivacional y resiliencia*. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/50580/TESIS_ZUBIZARRETA_CORTADI_ARKAITZ.pdf?sequence=1