

Bienestar y prácticas deportivas.

Los modelos teóricos del bienestar y su relación con las prácticas deportivas.

Autores: Lic. Prof. Piovano Nicolás, npiovano@gmail.com ,Lic. Prof. Marciello

Fernándo, marciellofernando@gmail.com.

Pertenencia Institucional: Universidad de Morón

Resumen:

El presente trabajo se propone tomar el concepto de bienestar y desarrollar los principales modelos teóricos que los conformaron a través de los años. Por otro lado, busca exponer los conceptos más relevantes respecto de las prácticas deportivas con la finalidad de obtener una definición operativa del mismo. Por último, presenta diferentes investigaciones que dan cuenta de la relación existente entre bienestar y prácticas deportivas.

Palabras claves: Bienestar, Modelos teóricos, Prácticas Deportivas

Bienestar

Siguiendo a Casullo y Castro Solano (2000), es posible decir que una persona tiene alto bienestar cuando experimenta satisfacción con su vida, si tiene frecuentemente un estado anímico bueno y cuando sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como, por ejemplo, tristeza o rabia.

Para Casullo y Solano (2000) los individuos que sufren menos malestar, son aquellos más felices y satisfechos con sus vidas, que presentan un mejor dominio del entorno y poseen mejores habilidades sociales para vincularse con el resto de las personas. Ambos autores sostienen la importancia de estudiar el bienestar para poder determinar qué factores hacen que algunas personas se sienten satisfechas con la vida mientras que otras no lo hacen.

Existen diferentes maneras de conceptualizar el bienestar psicológico. Castro Solano (2009) plantea la existencia de por lo menos cinco modelos teóricos del bienestar. Es así que se pueden observar las teorías universalistas, los modelos situacionales, las teorías de la adaptación, las teorías de la discrepancia, hasta llegar finalmente a las concepciones modernas sobre el bienestar

Dentro de las teorías *universalistas* de la literatura sobre el bienestar psicológico se encuentra el modelo multidimensional de Riff (1989). Dicho modelo sostiene que las dimensiones que

constituyen el bienestar psicológico son: Autoaceptación, Dominio del Ambiente, Sentimiento de Realización en la Vida, Compromiso Vital, Autonomía y Vínculos.

Sin embargo, existen otras teorías que se centran en aspectos diferentes. Por ejemplo, la teoría *situacional*, otorga fundamental importancia a aquellas circunstancias que la persona tiene que vivir, tomando los momentos felices como resultado de la satisfacción personal. A contraposición de las teorías relacionadas con la *personalidad*, quienes proponen que el bienestar es una disposición de la personalidad y se apoyan en la estabilidad de la misma en las variables temperamentales. (Castro Solano 2009)

Por otro lado, otra teoría que intenta explicar el bienestar es la de la *adaptación*. Esta teoría propone que el bienestar podría tener un punto fijo y que diferentes eventos, tanto positivos como negativos podrían hacer aumentar o disminuir el bienestar, pero sólo por un tiempo. Luego las personas se adaptan a esa situación y vuelven a dicho punto fijo de bienestar. Brickman y colaboradores (1978) denominan a estos eventos contrastes. Luego de estos eventos las personas se produce una normalización de la situación generada que denominan habituación. Dichos autores plantean que la teoría de la adaptación se explica como la resultante entre el contraste y la habituación.

Una de las últimas teorías sobre el bienestar y en relación directa con el deporte es la propuesta por Csikszentmihalyi (1999). Dicho autor no focaliza tanto en los eventos o sucesos externos a las personas, sino que se enfoca en los aspectos cognitivos de los individuos. Tanto los miedos como los deseos discurren continuamente en la conciencia de las personas. Dependiendo de la habilidad que cada uno posea o desarrolle para organizar dicho flujo de pensamientos, más se acerca la persona al bienestar. Desarrolló el concepto de “Fluir” o experiencia autolítica, que se logra en deportes, actividades creativas, música, juegos y rituales religiosos.

Prácticas deportivas

Si bien el vocablo deporte es un término ampliamente utilizado en nuestra sociedad actual y a simple vista se nos presenta como algo claro y exento de discusiones resulta ser un concepto que genera amplias polémicas y reviste una gran complejidad (Paredes, 2002).

De acuerdo a lo expuesto por García Ferrando (1990), el deporte ha adquirido una gran relevancia en el ámbito cotidiano y es abordado desde diferentes puntos de vista, como la filosofía, la sociología, la biomecánica, la historia, la educación, etc. y puede observarse que el deporte abarca diferentes manifestaciones sociales dando lugar a industrias del entretenimiento,

el ocio, el espectáculo, diferentes bienes y servicios vinculados a la salud y la actividad física recreativa y competitiva.

En primer lugar, hay que señalar que el deporte que conocemos en la actualidad, es aquél que surge durante el siglo XIX en Inglaterra, el cual conserva todas las características propias de la sociedad industrial que en ese momento estaba surgiendo. De manera análoga se busca el incremento del rendimiento y de la eficiencia a la par que se intenta aumentar la capacidad de un individuo que se encuentra inmerso en una sociedad que le presenta diversas exigencias en sus actividades cotidianas.

Huizinga (1972) sostiene que a lo largo del tiempo el deporte, de ser un juego, una diversión momentánea, espontánea e informal ha pasado a convertirse en un sistema organizado de clubes y campeonatos que lo han hecho más serio más sistemático, más disciplinado, más sujeto al rendimiento y a unas reglas externas. En fin, se ha institucionalizado perdiendo su sentido lúdico.

Cagigal considera que la competición es un ingrediente indispensable del deporte, pero por otro lado, resalta la "excesiva" competitividad que el contexto social genera. Si pensamos el deporte desde una perspectiva higiénica se podría prescindir de dicha exigencia competitiva, pero quedaría reducido a algo que no cumple con sus principios más radicales

“Quizá el más fundamental componente psicosocial del deporte sea su elemental carácter competitivo, a veces rudimentario, incluso no manifestado en formas estructuralmente competitivas, pero actuante, fecundante, motivante. convertirse en un elemento absorbente, ... La competitividad en el deporte contemporáneo es como una glándula endocrina que se ha hiper fusionado ... Hoy el deporte a cualquiera de sus niveles está contaminado de embriaguez competitiva" (Cagigal, 1979).

Actualmente se pueden diferenciar los siguientes tipos de deportes:

Deporte para todos: pone de relieve el derecho a la realización de actividad física y deporte. Su principal objetivo es promover el desarrollo del individuo en salud, esparcimiento, valores y socialización, Cagigal (1979).

Deporte competitivo: son prácticas que buscan la superación del oponente, obtener logros y resultados. Requiere de un gran sacrificio por parte de los participantes (Blázquez Sánchez, 1999). Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad, dando lugar a la formación de una élite deportiva.

Deporte recreativo: se realiza por placer, no está en juego la competencia, no importa el resultado sino el goce y el disfrute, (Blázquez Sánchez 1999). Además, pueden surgir algunas adaptaciones para favorecer la participación.

Deporte adaptado: son actividades deportivas en donde aparecen reestructuraciones en cuestiones vinculadas a las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que de este modo puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Independientemente del tipo de deporte que sea, es evidente su relación con el bienestar. Como propone Giesenow (2007) uno de los principales objetivos de los que se ocupa la psicología del deporte es conocer de qué manera, participar en prácticas deportivas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de los individuos

La posibilidad de poder investigar qué factores son aquellos que están relacionados con el bienestar permite avanzar en una línea de análisis que, si bien ha demostrado descubrimientos útiles en esta área, se muestra como terreno fértil para seguir aportando conocimiento.

Como se mencionó anteriormente deporte y bienestar están íntimamente relacionados. Al hablar de deporte o práctica deportiva se hace referencia no solamente al deporte institucionalizado y enmarcado en una competencia deportiva de carácter oficial y formal, sino, a toda forma de práctica deportiva, sea ésta recreativa, competitiva, amateur o profesional.

Bienestar y prácticas deportivas

Como señalan diferentes investigaciones, las variables vinculadas al bienestar psicológico tenían una relación más significativa con la práctica deportiva en sujetos que hacían ejercicios más intensos y con mayor frecuencia. (Goñi e Infante, 2010; Moreno & Cervelló, 2007).

Por otro lado, varios estudios han encontrado evidencia que vincula el bienestar psicológico con la práctica deportiva de manera sistemática. Estos estudios destacan el papel positivo que juega el deporte para la neurogénesis y la cognición. (Diamond y Lee, 2011; Kandola, et. al, 2016).

Cordeiro (2017), por su parte, da cuenta que la práctica del nado estimula la producción de neurotransmisores. Principalmente pone el acento en la estimulación de la producción de dopamina, la que provoca sensación de bienestar y relajación, ya sea durante como después de realizar la sesión de entrenamiento. Este neurotransmisor juega un papel importante para

controlar la ansiedad y el estrés atenuando los niveles de fatiga que se producen como consecuencia de las actividades cotidianas.

Es abundante la literatura que releva la importancia de la práctica deportiva en lo que respecta al bienestar. Diversas investigaciones han llegado a la conclusión que la práctica regular de actividad física aporta beneficios psicológicos (Pastor, et. al 2003; Taylor et. al, 1985).

La práctica físico-deportiva produce liberación de endorfinas, esto permite reducir los niveles de ansiedad y estrés y evita la depresión produciendo una sensación de bienestar y relajación inmediata. Esto puede considerarse como un efecto positivo sobre la salud física y mental. (Arruza et al., 2004; Paffenbarger et. al, 2004).

Referencias bibliográficas

Arribas Galarraga, S., Arruza Gabilondo, J. A., & Gil de Montes Etxaide, L. (2006). Deporte escolar: factores psico-socio-estructurales que lo determinan. *Ikastaria*, 15, 103-112.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, 36(8), 917.

Cagigal, J. M., Muros, R. C., & Hinkelbein, F. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. kapelusz.

Castro Solano A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72.

Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.

Cordeiro, L. M. S., Rabelo, P. C. R., Moraes, M. M., Teixeira-Coelho, F., Coimbra, C. C., Wanner, S. P., y Soares, D. D. (2017). Physical exercise-induced fatigue: the role of serotonergic and dopaminergic systems. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*,

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?. *American psychologist*, 54(10), 821.

De Ottawa, C. (1986). Promoción de la salud. In *Elaborada en la Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud*.

Diamond, A., y Lee, K. (2011). Intervenciones que han demostrado ayudar al desarrollo de la función ejecutiva en niños de 4 a 12 años. *Ciencias* N333 p959-964.

Efdeportes. Revista digital. "El origen del deporte contemporáneo en los países centrales y su legado en la evolución de la Educación Física". Manuel Rodríguez Abreu. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147, Agosto de 2010

García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica.

Giesenow, C. (2007). Psicología de los equipos deportivos. Printower Media.

Goñi, E., & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.

Huizinga, J. (1972). Esencia y significación del juego como fenómeno cultural. *Homo ludens*.

Kandola, A., Hendrikse, J., Lucassen, PJ y Yücel, M. (2016). El ejercicio aeróbico como herramienta para mejorar la plasticidad y función del hipocampo en humanos: implicaciones prácticas para el tratamiento de la salud mental. *Fronteras en la neurociencia humana*, 10, 373.

Lee, I. M., Sesso, H. D., Oguma, Y., & Paffenbarger Jr, R. S. (2004). The "weekend warrior" and risk of mortality. *American journal of epidemiology*, 160(7), 636-641.

Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17(2), 261-267.

Paredes Ortiz, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural.

Pastor, Y., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (2003). El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género. *Revista de psicología social*, 18(2), 141-159.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

Rodríguez J., Manuel Robles T. Giménez Fuentes-Guerra F. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista digital ef. Deportes*. Buenos Aires - Año 14 - N° 138 - Noviembre de 2009

Romero Carrasco, A. E., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.

Sánchez Bañuelos, F. (2000). Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. In *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*.

Sánchez, D. B., & Ramírez, F. A. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde.

Taylor, C. (1985). El concepto de Persona. Human Agency and Language, Philosophical Papers I, 97-114.