
El puente entre la psicología y el movimiento

The Bridge between psychology and movement

Emmanuel **Hernández-Torres**

Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras

Reseña de libro / Book Review

Introducción a la psicología del deporte y la actividad física

Equipo editor: Fernando José Aybar Soltero y Jennifer Morales Cruz

Comienzo extendiendo mi agradecimiento por darme la oportunidad de reseñar la reciente publicación: *Introducción a la Psicología del Deporte y la Actividad Física*. Me corresponde comenzar con el proceso de reflexión que surgió al leer este libro y lo pertinente que pienso que será, no tan sólo para los contextos donde se realizan deportes (competitivos y no competitivos), sino también en escenarios donde se realice la actividad física y se promoció la conducta y la salud humana. Para integrar el proceso de reflexión y análisis del libro, hago hincapié en mi formación académica. Tengo un Bachillerato en Educación Física Regular y Adaptada de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Bayamón, -y al momento de redactar esta reseña- soy estudiante graduado de la Maestría en Ciencias del Ejercicio con Concentración en Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. También poseo una certificación de instructor de aptitud física del Departamento de Recreación y Deportes de Puerto Rico (DRD). Este bagaje me permitió comprender la importancia de integrar la psicología tanto en el deporte como en la actividad física.

Desde los años 90, las personas que investigan se han dado a la tarea de resaltar que la fisiología del ejercicio y del deporte han evolucionado de la anatomía y Fisiología, siendo esto importante para

comprender mejor el cuerpo humano y su funcionamiento. La fisiología del ejercicio es el estudio sobre cómo las estructuras y funciones del cuerpo humano responden a periodos agudos y crónicos de ejercicio; diferente de la fisiología del deporte que se define como la aplicación de los conceptos de la fisiología del ejercicio en el entrenamiento atlético y su impacto en el rendimiento de la persona atleta (Wilmore & Costill, 1994). Al pasar los años, el conocimiento en la fisiología del ejercicio y del deporte ha ido avanzando, tanto para integrar la evidencia científica en las prácticas profesionales como para continuar realizando investigaciones y aplicar el conocimiento actualizado de esta disciplina. Por ejemplo, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, por sus siglas en inglés) y otras organizaciones profesionales han establecido procesos de cernimiento de salud y pre-participación a programas de actividad física basados en evidencia científica, considerando aquellos factores que pudieran limitar o facilitar la participación en la actividad física y el deporte (ACSM, 2021). Por esta razón, el proceso que conlleva participar en la actividad física no es tan sencillo como simplemente ponerte los tenis y salir a correr. A pesar de los avances en la fisiología del ejercicio y todo el conocimiento sobre el impacto positivo de la actividad física en la salud física y mental, el porcentaje de cumplimiento de la recomendación mínima de actividad física diaria que redunde en la salud es bajo.

Actualmente alrededor de un 60% de las personas en edad adulta en Puerto Rico son físicamente inactivas (BRFSS, 2019). Es decir, no cumplen con la recomendación de actividad física para la salud (150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa) (ACSM, 2021; OMS, 2020). Esto representa una preocupación en la salud de las personas y un problema de salud pública que debe atenderse, principalmente porque la actividad física puede realizarse en todos los contextos: en el tiempo libre, transporte activo, ocupacional y en el hogar (OMS, 2010). Por esta razón, el análisis sobre los factores que pueden limitar o facilitar la participación en la actividad física debe incluir herramientas y modelos que estudien la conducta del ser humano, considerando una mirada más holística e inclusiva. Es decir, que la participación en la actividad física no podemos visualizarla exclusivamente desde la dimensión física o psicomotora, sino desde todas las dimensiones de la salud, incluyendo la mental. Kahn y colaboradores (2002) sugieren que la promoción de la participación en la actividad física debe considerar otros factores que trasciendan la educación de su importancia y los beneficios que las personas pueden obtener cuando participan de ella. Luego de realizar una introspección y comprender que para participar en la actividad física se considera importante realizar un análisis multifactorial. Por tanto, comencé a guiar mi pensamiento hacia la pertinencia de la psicología en el campo de la fisiología del ejercicio y la aportación que brindará el libro que reseño al campo de las ciencias de la salud y la conducta humana.

Las autorías del texto presentan en su capítulo introductorio el concepto de la psicología del deporte y la actividad física (PDAF) desde sus comienzos. La PDAF se conoce como la ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de los deportes y la actividad física con el propósito de ayudar a mejorar la calidad de vida, lograr un rendimiento deportivo óptimo

en las personas atletas, otras personas participantes y su entorno (Aybar-Soltero & Morales-Cruz, 2020). Una de las percepciones sobre PDAF es que se confunde el marco de trabajo de una persona profesional en el campo de la psicología clínica, con la persona profesional en la psicología del deporte y la actividad física. Este libro permite distinguir y diferenciar ambas profesiones donde el rol de la persona profesional de la PDAF o especialista en psicología deportiva se basa en la aplicación de la ciencia de la psicología del deporte con un fin psicoeducativo, en espacios donde se realizan los deportes y la actividad física.

No tan solo existe confusión en la diferencia entre la persona profesional de la PDAF y la persona profesional de la psicología clínica sino también se debaten las diferencias en las posturas de cada profesión. El texto puntualiza que, durante el surgimiento de la PDAF en Puerto Rico, no existían personas profesionales especializadas en el área del deporte y aún hoy día, existe una limitación en el conocimiento colectivo de esta disciplina en la comunidad deportiva y en la población general puertorriqueña. Sin embargo, es una disciplina que ha recibido mucha atención y esfuerzos de diversas personas profesionales que hasta han logrado formalizar un primer Centro en Puerto Rico (Centro para el Estudio y la Aplicación de la Psicología Deportiva, CAEPD- UPRRP). Al reconocer las limitaciones del alcance que tiene esta disciplina, este texto servirá como herramienta y puente de enlace para que se utilice en las prácticas profesionales en distintas disciplinas dentro del campo de la kinesiología y otras ciencias de la salud y la conducta humana, siempre y cuando posean la preparación académica formal.

El texto resalta la aplicación del conocimiento y la práctica del profesional de la PDAF. Según las autorías, la PDAF se focaliza en intervenciones dirigidas a la educación, donde se realizan sesiones educativas para entusiastas de la actividad física, deportes y ejercicios que no tienen trastornos clínicos. Esta mirada conduce a proyecciones

de promoción de estilos de vida activos y saludables. Por otro lado, la asesoría se centra en servicios de formación y apoyo para distintas personas profesionales de la salud y personas asesoras en prácticas de actividad física, ejercicio o deportes psicológicamente saludables. La psicología clínica y otras profesiones promotoras de la salud utilizan la actividad física como medio terapéutico en poblaciones clínicas y también incluyen la actividad física como tratamiento complementario para ciertos trastornos clínicos (Aybar-Soltero & Morales-Cruz, 2020). Estas intervenciones dan paso a visualizar la disciplina de la PDAF como una esencial, no tan solo para las personas participantes de los deportes, el ejercicio y la actividad física, sino también para las personas profesionales del campo de la salud que deseen conocer el alcance de su práctica y aportar a su desarrollo.

La persona profesional de la psicología del deporte y la actividad física tiene un rol esencial en la participación de los deportes, principalmente porque en muchos espacios se enfocan en el rendimiento físico, en mejorar niveles de aptitud física y en las destrezas tácticas-técnicas. Sin embargo, en estos entornos deportivos no se acostumbra a integrar aspectos psicoeducativos. Las autorías sugieren incorporar modelos que permitan ayudar y asistir a las personas atletas antes, durante y después de su participación en el deporte que practican. Por ejemplo, el “Modelo de Autoconfianza y Rendimiento Deportivo” (Buceta, 2010) se enfoca en proveer un conocimiento realista para enfrentar las situaciones y/o demandas que pueden surgir en el deporte y cuál es la percepción de control en “x” situación. Las personas dirigentes de equipos y personas entrenadoras de acondicionamiento físico pudieran utilizar este modelo para que sus atletas desarrollen una autoconfianza adecuada por medio de metas y objetivos realistas y realizables, no sólo para competencias sino también en los entrenamientos. En mi experiencia con

atletas, muchas veces la exigencia mayor se encuentra en el aspecto físico y el enfoque de preparación mental no se establece como prioridad. Como parte del proceso de reflexión, son estrategias que deben cambiar con miras a transformar nuestros pensamientos para concluir que el cuerpo y la mente interactúan el uno con el otro.

Otra herramienta importante que sugieren los autores es conocer la interacción entre la autoconfianza con las variables de motivación y estrés. Buceta (2010) sugiere que tanto la motivación como el estrés pueden alterar el nivel de activación y atención de la persona atleta y esto pudiera afectar positiva o negativamente el desempeño en su entorno deportivo. Este capítulo permite reflexionar sobre el acercamiento que deben tener todas las personas profesionales al momento de planificar e intervenir con las personas que participan de los distintos deportes; principalmente si no incluyen aspectos psicoeducativos en su quehacer. La persona profesional de la PDAF también tiene un rol importante en el mantenimiento y la adherencia de conductas activas, primordialmente por el rol de la actividad física en la salud y porque no se limita a un solo contexto.

En mi experiencia promoviendo la actividad física, he aprendido que las personas no tan sólo tienen dificultad en qué deben de hacer para mantenerse físicamente activas, sino que no tienen la capacidad de identificar los factores que le limitan o facilitan participar de ella. Aybar-Soltero y Morales-Cruz (2020) en su texto resaltan que se ha evidenciado científicamente el impacto positivo que puede generar la actividad física en la salud mental, particularmente en cognitivos y conductuales. El texto provee información de estudios recientes que reportaron que la prevalencia de trastornos psiquiátricos en Puerto Rico es alarmante. Por esta razón, la actividad física recibe mayor importancia porque las autorías señalan que pudiera utilizarse como medio terapéutico y como tratamiento para mejorar la salud mental. La participación en la actividad

física se debe estudiar basada en los múltiples factores que limitar o facilitar su práctica. Aybar-Soltero y Morales-Cruz (2020) en su capítulo 12 resaltan que no tan sólo se deben considerar los factores para adoptar o mantener la actividad física, sino conocer y entender cómo funciona la adherencia hacia la actividad física. La adherencia se define como la capacidad que tiene una persona para cumplir, mantener y persistir con alguna conducta o el plan deseado. Cuando se trata de adherencia hacia las conductas activas, he observado muchas iniciativas de promoción de actividad física y deportes, se enfocan solo en el comienzo o inicio de la actividad física. Sin embargo, existen pocos proyectos para el mantenimiento de las prácticas deportivas o de actividad físicas. También las autorías puntualizan que para lograr adherencia hacia la actividad física se recomienda examinar la autopercepción. Es decir, cómo nos percibimos para visitar experiencias previas donde sentimos inseguridad por no tener conocimiento o experiencia previa e incompetencia al momento de practicar alguna actividad física. Al reflexionar sobre esta información concluyo que debemos transformar y actualizar la percepción de que participar en la actividad física no debe ser una conducta obligatoria, sino una conducta voluntaria e intencional. De igual forma, con los deportes se debe de analizar las variables psicológicas que puedan tener alguna implicación negativa en el rendimiento o desempeño de las personas que participan y trabajarlas junto a la persona profesional de la PDAF.

A pesar de los esfuerzos que han realizado las personas profesionales de la PDAF en Puerto Rico, existe escasez de personas expertas y abunda el desconocimiento de la PDAF. Esto me parece una crítica constructiva para el sistema educativo y deportivo del país, considerando la importancia que tiene la salud mental o cognitiva en los ambientes deportivos y contextos de la actividad física. Pienso que la persona profesional de la PDAF

debería formar parte del equipo multidisciplinario a nivel deportivo y en espacios donde se practica la actividad física para brindarle el respeto y la seriedad que merece tanto la profesión como el especialista en el área y que aporte según su experiencia y conocimiento. Hace falta apertura en algunos contextos deportivos y de la actividad física para entender el rol del profesional de la PDAF.

Quiero enfatizar que el texto resalta que la PDAF debe integrarse en la participación de los deportes y la actividad física. Además, resaltar la pertinencia de la PDAF como una disciplina que acompaña a la fisiología del ejercicio y otras profesiones promotoras de la salud. Por esta razón, las personas profesionales de la fisiología del ejercicio, de acondicionamiento físico y otros campos relacionados al deporte y la actividad física deben reconocer que deben incluir aspectos psicoeducativos que ayuden a mejorar su práctica profesional. Por mi parte, recomiendo el texto de Aybar-Soltero y Morales-Cruz (2020) porque sirve como una excelente herramienta de trabajo para conocer, comprender y aplicar los aspectos psicoeducativos en los espacios que así lo ameriten. También sirve de reflexión para reconocer que se debe integrar la PDAF para entender mejor la conducta de sus participantes, mejorar las estrategias actuales de participación en los deportes y la actividad física y la aportación de una persona especialista deportivo en las distintas profesiones en el campo de la kinesiología.

Para finalizar, este texto brinda muchos ejemplos prácticos y aplicables que ayudan a la comprensión de la teoría en el campo de la PDAF. También brinda conceptos y modelos con bases científicas que formulan un interés particular en la sinergia entre la mente y el cuerpo aplicado al deporte y la actividad física. Como persona promotora del movimiento en distintos contextos, me parece que el texto es muy valioso para entender y aplicar elementos básicos y esenciales de la PDAF en un sentido psicoeducativo que permitirá transformar las ~~prácticas profesionales de toda persona que~~

trabaje con participantes del deporte y la actividad física.

Al finalizar la lectura del texto, pude reflexionar sobre la importancia de integrar la PDAF en las profesiones promotoras de la salud, particularmente los profesionales del deporte y la actividad física, para que el resultado del trabajo en equipo sea mejorar la salud y bienestar de sus participantes. Este texto es fruto de todo el esfuerzo y trabajo de las personas editoras y las autorías y no dudo en que permitirá que la PDAF continúe desarrollándose en Puerto Rico. Confío en que toda persona profesional del campo de la kinesiología encontrará pertinente este texto con el fin de ampliar su conocimiento y promover la enseñanza de la PDAF, tanto individualmente como en el colectivo. En la unión está la fuerza y para mejorar los sistemas actuales del país, necesitamos estar dispuestos y susceptibles al cambio, un cambio para un mejor Puerto Rico.

Referencias

- American College of Sports Medicine, Liguori, G., Feito, Y., Fountaine, C., & Roy, B. A. (2022). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer.
- Aybar Soltero, F. J. & Morales Cruz, J. (Eds.). (2020). *Introducción a la psicología del deporte y la actividad física*. Publicaciones Gaviota.
- Buceta, J. M., Gimeno, F. & Pérez- Llantada, M. C. (2010). *Proceso de elaboración del cuestionario CPRD*. En F. Gimeno y J. M. Buceta (Eds.), *Evaluación psicológica en el deporte*. El cuestionario CPRD (pp. 43-73). Dykinson.
- Centers for Disease Control and Prevention (2019). *Behavioral Risk Factor Surveillance System Survey Data*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/brfss/index.html>
- ~~Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson,~~
- R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 73-107. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.432.851&rep=rep1&type=pdf>
- Wilmore, J.H. and Costill, D.L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. <https://www.who.int/publications/item/9789241599979>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



Fernando José Aybar Soltero & Jennifer Morales Cruz
Editores

PUBLICACIONES GAVIOTA