

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO
FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA DE PSICOLOGÍA



**FACTORES PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ÍNDICE DE PRÁCTICA
DEPORTIVA EN PERSONAS ADULTAS DE LA CIUDAD DE TARIJA**

Por:

NINA DELGADO AVIGAIL ZARA

Trabajo de Investigación presentado a consideración de la "UNIVERSIDAD AUTONOMA JUAN MISAEL SARACHO" como requisito para optar el grado académico de Licenciatura en Psicología

TARIJA – BOLIVIA

2021

El tribunal calificador del presente trabajo, no se solidariza con la forma, términos, modos y expresiones vertidas en el mismo, siendo esta responsabilidad de la autora.

DEDICATORIA

Le dedico a mi madre una mujer guerrera, luchadora quien ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual me ha ayudado a seguir adelante en los momentos difíciles.

A mi padre que desde el cielo me inspirado para seguir adelante en todas mis metas.

A mis hermanos por su apoyándome incondicional y por confiar siempre en mi

A mis sobrinas que por medio de sus alegrías son mi inspiración para poder superarme cada día más.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a Dios por su amor incondicional que nos brinda y por la salud de mi familia.

A mi familia por su comprensión y estímulo constante, además su apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.

A mis docentes personas de gran sabiduría quienes me acogieron con sus conocimientos durante el tiempo de mi formación académica.

A todas las personas de una y otra forma me apoyaron en la realización de este trabajo.

ÍNDICE

PÁG.

1. INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	7
CAPÍTULO II	
DISEÑO TEÓRICO	
2. DISEÑO TEÓRICO.....	2
2.1. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	9
2.2. OBJETIVOS.....	9
2.2.1. OBJETIVO GENERAL.....	9
2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
2.3. HIPÓTESIS.....	9
2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	10
CAPÍTULO III	
MARCO TEÓRICO	
3. MARCO TEÓRICO.....	13
3.1. LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADULTOS EN LA ÉPOCA ACTUAL.....	13
3.1.1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADULTEZ.....	14
3.1.2. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA ADULTEZ.....	16
3.1.3. CARACTERÍSTICAS PERSONALES RELACIONADAS CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	17
3.2. MOTIVACIÓN.....	19
3.2.1. CONCEPTO DE MOTIVACIÓN.....	19
3.2.2. TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN.....	20
3.2.3. LA MOTIVACIÓN SEGÚN McCLELLAND.....	23
3.3. AUTOCONCEPTO.....	30
3.3.1. El Autoconcepto en las distintas teorías psicológicas.....	31
3.4. SALUD MENTAL.....	35
3.4.1. Salud mental y entorno cultural.....	36
3.4.2. Salud mental y deporte.....	37

3.4.3. Algunas teorías sobre salud mental.....	38
3.5. ESTUDIOS RELACIONADOS CON FACTORES PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA EN PERSONAS ADULTAS.....	49

CAPÍTULO IV
DISEÑO METODOLÓGICO

4. METODOLOGÍA.....	13
4.1 TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	54
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	55
4.2.1. POBLACIÓN.....	55
4.2.2. MUESTRA.....	56
4.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	56
4.3.1. MÉTODOS.....	56
4.3.2. TÉCNICAS.....	57
4.3.3. INSTRUMENTOS.....	58
4.4. PROCEDIMIENTO.....	64

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	61
5.1. OBJETIVO 1. EVALUAR EL ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA.....	66
5.2. ESTABLECER LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES RELACIONADAS CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	74
5.3. IDENTIFICAR EL NIVEL Y TIPO DE MOTIVACIÓN.....	98
5.4. ANALIZAR AUTOCONCEPTO.....	107
5.5. DETERMINAR EL NIVEL DE SALUD MENTAL.....	116
5.6. ANÁLISIS DE LAS HIPÓTESIS.....	127

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES.....	129
6.2. RECOMENDACIONES.....	132

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario para medir el índice de actividad físico / deportiva y características personales asociadas al

deporte.

Anexo 2. Cuestionario para medir el perfil motivacional.

Anexo 3. Escala de autoconcepto de Tennessee.

Anexo 4. Cuestionario de Salud Mental General.

Anexo 5. Matriz de datos.

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1. EDAD.....	66
CUADRO 2. NIVEL EDUCATIVO.....	66
CUADRO 3. DÍAS AL MES DE PRÁCTICA DEPORTIVA.....	67
CUADRO 4. HORAS AL MES DE PRÁCTICA DEPORTIVA.....	69
CUADRO 5. RAZÓN PRINCIPAL PARA REALIZAR DEPORTE.....	70
CUADRO 6. ¿EL DEPORTE PRACTICADO ES INDIVIDUAL O GRUPAL?.....	72
CUADRO 7. TIPO DE DEPORTE QUE PRACTICA PRINCIPALMENTE.....	73
CUADRO 8. MOTIVOS PARA NO REALIZAR NINGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVA.....	75
CUADRO 9. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR SEXO.....	77
CUADRO 10. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR EDAD.....	79
CUADRO 11. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR NIVEL EDUCATIVO Y EDAD.....	80
CUADRO 12. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR TIPO DE TRABAJO.....	83
CUADRO 13. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR CANTIDAD DE TIEMPO LIBRE DISPONIBLE.....	85
CUADRO 14. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR ESTADO DE SALUD GENERAL.....	86
CUADRO 15. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR ACTITUD DE LOS PADRES HACIA EL DEPORTE.....	87
CUADRO 16. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA POR ACTITUD DE LOS AMIGOS HACIA EL DEPORTE.....	89
CUADRO 17. ÍNDICE DE PRÁCTICA EN RELACIÓN A LA PREGUNTA ¿COMPARATIVAMENTE CON PERSONAS DE SU MISMA EDAD, SEXO Y CONDICIÓN GENERAL, ES MÁS O MENOS ACTIVO FÍSICAMENTE?.....	90
CUADRO 18. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y FIGURA CON LA CUAL SE IDENTIFICA.....	91
CUADRO 19. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA CON ¿CÓMO ES SU ALIMENTACIÓN?.....	94
CUADRO 20. ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA CON ¿CUÁNTOS LITROS DE AGUA INGIERE AL DÍA?.....	96
CUADRO 21. MOTIVACIÓN, POR ÁREAS.....	98
CUADRO 22. MOTIVACIÓN PREDOMINANTE Y SU RELACIÓN CON ÉL ÍNDICE DEPORTIVO	
CUADRO 23. MOTIVACIÓN PREDOMINANTE Y SU RELACIÓN CON EL SEXO DEL INDIVIDUO.....	103
CUADRO 24. MOTIVACIÓN PREDOMINANTE Y SU RELACIÓN CON LA EDAD.....	105
CUADRO 25. MOTIVACIÓN PREDOMINANTE Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL EDUCATIVO	

CUADRO 26. AUTOCONCEPTO GENERAL.....	108
CUADRO 27. AUTOCONCEPTO POR ÁREAS.....	109
CUADRO 28. AUTOCONCEPTO Y SU RELACIÓN CON ÉL ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA 112	
CUADRO 29. AUTOCONCEPTO POR SEXO.....	113
CUADRO 30. AUTOCONCEPTO POR EDAD.....	114
CUADRO 31. AUTOCONCEPTO POR NIVEL EDUCATIVO.....	115
CUADRO 32. NIVEL DE SALUD MENTAL.....	117
CUADRO 33. NIVEL DE SALUD MENTAL.....	118
CUADRO 34. SALUD MENTAL Y SU RELACIÓN CON ÉL ÍNDICE DE PRÁCTICA DEPORTIVA	121
CUADRO 35. SALUD MENTAL POR SEXO.....	122
CUADRO 36. SALUD MENTAL POR EDAD.....	124
CUADRO 37. SALUD MENTAL POR NIVEL EDUCATIVO.....	125

