

RESUMEN

La presente investigación abordó la problemática de la escasa práctica deportiva en los adultos tarijeños. Ya que un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de diferentes enfermedades, por eso es importante la realización de ejercicios y actividades físicas con regularidad para la mejora de la salud física y mental de casi todas las personas. En este sentido, se planteó el siguiente objetivo general: Determinar los factores psicológicos asociados al índice de práctica deportiva de las personas adultas de la ciudad de Tarija.

Las variables analizadas fueron las siguientes: índice de práctica deportiva, características personales relacionadas con la práctica deportiva, motivación y nivel de salud mental.

El estudio realizado pertenece al área de la Psicología Clínica y puede ser tipificado como exploratorio, descriptivo, cuantitativo y transversal. La población de la presente tesis estuvo constituida por las personas adultas de la ciudad de Tarija de 30 a 60 años. Se tomó una muestra de 90 personas. El tipo de muestreo empleado fue el intencional, pues se eligió a personas en base a la predisposición de participar en la investigación.

Los métodos empleados fueron el teórico, empírico y estadístico. Por otra parte, las técnicas utilizadas fueron la escala y los cuestionarios.

Los instrumentos implementados fueron: Cuestionario para medir el índice de actividad físico / deportiva y características personales asociadas al deporte de Ruiz-Juan, García-Montes & Piéron; el cuestionario para medir el perfil motivacional de John Sudarsky y Jorge Cleves; escala de autoconcepto de Tennessee y el cuestionario de Salud Mental General (GHQ-28) de Goldberg y Hillier.

El recojo de la información se dio de manera virtual, debido a la pandemia del COVID-19 y se efectuó durante la gestión 2021.

Los principales resultados fueron los siguientes:

El índice de práctica deportiva se caracteriza por casi la mitad de personas que no practican ninguna actividad deportiva y, los que lo hacen, la realizan con una frecuencia de 1-2 días y 1-4 horas al mes.

Las características personales que guardan mayor relación con la práctica deportiva son tres: Sexo, actitud de la familia hacia el deporte y actitud de los amigos hacia el deporte.

EL tipo de motivación predominante es el de “afiliación”.

El autoconcepto se ubica en el nivel “término medio” con tendencia al polo “favorable”.

Más de la mitad de los adultos investigados se ubican en la categoría de salud mental medianamente alta.

La principal limitación de esta investigación es que se empleó una muestra poco representativa, debido al elevado número de la población, ya que dicha muestra representa menos del 1% de la población.

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva es una de las actividades que más transformaciones ha sufrido en las últimas décadas, adoptando dos rumbos, aparentemente opuestos y contradictorios: por una parte, ha sufrido una disminución drástica en todas las edades y, por otra, se ha elitizado o profesionalizado. El grueso de la población, de la juventud en adelante, prácticamente ha eliminado de su actividad cotidiana el deporte y, por otro lado, dado el valor mercantil de ciertos deportes, han surgido castas o elites de deportistas, que se han ultra especializado, llegando a niveles de rendimiento antes insospechados. (Peña Ruiz, 2012)

A pesar de los claros beneficios asociados a la práctica físico-deportiva de las personas de todas las edades, los estudios con muestras adultas han mostrado una alta prevalencia de sujetos con hábitos sedentarios. Resulta de particular interés el estudio del deporte en la etapa adulta debido a que, en este periodo, debido a la declinación del potencial físico, es preciso mantener estable un índice de actividad física que apoye la salud del individuo. (Salgado, 2017).

La práctica de la actividad física es una de las conductas clásicas del estilo de vida que favorecen el desarrollo de los estilos de vida saludables. Este es el mensaje explícito de todos los centros de educación superior. Sin embargo, la realidad es diferente y, aunque nadie niega la anterior idea, la práctica deportiva es una de las actividades cada vez más venida a menos en la vida moderna. (Salgado, 2017)

Si bien la actividad física es cualquier tipo de actividad producida por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía superior al metabolismo basal, el promedio de la población la asocia a destreza deportiva, que queda confinada a un determinado sector de la población que tiene la habilidad para practicarla. Asimismo, se considera que para hacer deporte se necesita condiciones especiales o tiempo exclusivo y adicional. El hecho es que los estudios demuestran que realizar deporte no implica cambios radicales en las condiciones y materiales disponibles del individuo, sino que es su predisposición y actitud

intelectual la fundamental. Hoy en día la actividad física, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un factor esencial y de suma importancia para la salud pública, ya que influye favorablemente en la prevención de las enfermedades crónicas