

2

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS ADULTOS DE LA CIUDAD DE TARIJA.

SPORTS PRACTICE AMONG ADULTS IN THE CITY OF TARIJA

Fecha de recepción: 12-05-2023

Fecha de aceptación: 19-07-2023

Autor (es):

¹ Guerrero Rojas Romualdo
¹ Trujillo Tapia Mireya Mariel

Co autor (es):

² Julio Mercado Layla Rubí, ³ Garamendi
Quinteros Jhosmar, ⁴ Galván Romero Lourdes

¹ Docentes de la Carrera
de Psicología, Facultad de
Humanidades, U.A.J.M.S.

² Investigadora
independiente.

³ Vicepresidente de la
Sociedad de Psicólogos
Deportivos de Tarija.

⁴ Investigador junior

Correspondencia del autor(es): mireya.trujillo@uajms.edu.bo², Tarija- Bolivia.

RESUMEN

El estudio se centró en analizar la actividad deportiva en adultos mayores de 30 años en Tarija, vinculando dicha actividad con la motivación y autoestima. Esta investigación surge debido a la alarmante disminución en la práctica deportiva en esta población, y sus potenciales consecuencias en la salud y bienestar. Utilizando un enfoque empírico-positivista y un instrumento adaptado de Ruiz-Juan et al., (2009a), se encuestó a 243 adultos durante 2022 y 2023. Se encontró que el 32.5% no practica deportes, principalmente por cansancio laboral y falta de tiempo. Los hombres tienden a preferir el fútbol, mientras que las mujeres optan por actividades como gimnasio, caminar y básquet. Aunque socializar es la principal razón para practicar deportes, no todos con tiempo libre se involucran en actividades físicas. Aquellos con mayor educación tienden a ser más activos. Si bien los deportistas reportan mejor salud física, la inactividad no se atribuye directamente a mala salud. Además, el entorno, como el apoyo parental y de amigos, influye en la práctica deportiva. Los inactivos tienen mayor índice de obesidad y una percepción corporal más negativa. Mientras que en ellos predomina la motivación de afiliación, en los activos es la de poder. Concluyendo, la práctica deportiva está asociada a una autoestima más elevada.

ABSTRACT

The study focused on analyzing the sports activity of adults over 30 in Tarija, linking this activity with motivation and self-esteem. This research was prompted by the alarming decline in sports participation in this population and its potential consequences on health and well-being. Employing an empirical-positivist approach and an instrument adapted from Ruiz-Juan et al., (2009a), 243 adults were surveyed during 2022 and 2023. It was found that 32.5% do not engage in sports, mainly due to work fatigue and lack of time. Men tend to prefer soccer, while women gravitate towards activities like gym workouts, walking, and basketball. Although socializing is the primary reason for participating in sports, not all with free time engage in physical activities. Those with higher education are more likely to be active. While athletes report better physical health, inactivity is not directly attributed to poor health. Additionally, the environment, such as parental and friends' support, influences sports participation. Inactive individuals have a higher obesity rate and a more negative body perception. While affiliation motivation dominates among them, power motivation prevails in the active group. In conclusion, sports participation is associated with higher self-esteem.

Palabras Claves: Deporte, adultos, imagen corporal, motivación, autoestima.

Keywords: Sports, adults, body image, motivation, self-esteem.

1. INTRODUCCIÓN

“La actividad física, es todo movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía y favorece estilos de vida saludables”. (OMS, 2017: 11). El sedentarismo o inactividad física se define como una forma de vida con poco movimiento, según la OMS (2017) es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo y, lamentablemente, está en continuo ascenso, sobre todo en poblaciones adultas. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo, y las repercusiones de ésta en la salud han creado preocupación en el ámbito de la salud pública global. Algunas de las consecuencias del sedentarismo son el sobrepeso y la obesidad, ambos factores de riesgo asociados a las enfermedades crónicas. (Salgado, 2017). Por esta razón es imperativo analizar los factores relacionados a la práctica deportiva, entre ellos, los de tipo psicológico, no sólo para tratar de comprender el por qué de este fenómeno, sino también para tratar de revertirlo debido a las consecuencias negativas que deja en la vida de los seres humanos.

2. METODOLOGÍA

El estudio realizado pertenece al área de la psicología Clínica y puede ser tipificado como exploratorio, descriptivo y transversal. La población fue definida como todas las personas adultas de la ciudad de Tarija de más de 30 años. El tipo de muestreo empleado fue el intencional, pues se eligió a dichas 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 el cuestionario.

El recojo de la información se dio bajo a coordinación del Laboratorio de la Carrera de Psicología, con la colaboración de docentes y estudiantes de la mencionada Carrera y la Sociedad de Psicólogos Deportivos de Tarija. Los datos fueron recogidos durante las gestiones 2022 y 2023 dentro del radio urbano de la ciudad de Tarija. Los datos fueron pro-

cesados empleando el paquete estadístico SPSS y para el análisis e interpretación de la información se tomó en cuenta los comentarios y argumentaciones dadas por los entrevistados al momento de la aplicación del instrumento, así como los resultados de investigaciones semejantes realizadas por diferentes autores.

El objetivo de la investigación es el siguiente:

Diagnosticar el índice de práctica deportiva en personas adultas de la ciudad de Tarija y factores asociados.

3. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De los 243 adultos entrevistados, 79 informaron NO realizar ningún tipo de deporte (32.5%). Si comparamos estas cifras con datos provenientes de otras latitudes, se puede decir que estamos en un término medio. A nivel mundial, Kuwait es el país donde sus adultos son más sedentarios(67%), seguido por Arabia Saudita (53%). En América Latina, los países son adultos más sedentarios son Brasil (47%) Costa Rica (46%) y Colombia (44%). En América Latina, el país con el índice de inactividad más bajo en adultos es Uruguay, con un 22%, seguido de Chile (26%) y Ecuador (27%). (BBC News Mundo, 2018). Lamentablemente de Bolivia no se tienen cifras confiables sobre el tema para poder hacer comparaciones.

De las 79 personas que dijeron que no hacen nada de actividad deportiva 53 son mujeres y 26 son hombres, es decir, exactamente el doble de mujeres son sedentarias, en relación a los hombres. La cantidad de actividad deportiva realizada por estas personas, excluyendo a las que no hacen nada de deporte, es la siguiente:

Cuadro 1. Número de días al mes que realiza deporte			
1 - 2 días	3 - 4 días	5 - 6 días	7 a más días
45,1 %	23,2 %	12,2 %	19,5 %

Fuente: Elaboración propia - 2023.

Los adultos que sólo realizan actividad deportiva de 1-2 días al mes constituyen el grupo más numeroso (45.1%), cuyo número va descendiendo paulatinamente, llegando a sólo el 12.2% que practican de 5-6 días al mes. Según un estudio realizado en Chile, con adultos mayores de 30 años, se encontró que el 60% realizan algún tipo de actividad deportiva en promedio 6 días al mes. (Poblete et al, 2016). En comparación a ese estudio, los adultos tarijeños tienen mucho menos actividad deportiva.

En cuanto a la relación entre edad y cantidad de actividad física, como es de suponer, la actividad deportiva va descendiendo con el paso de los años:

Cuadro 2. Relación entre edad y cantidad de actividad física

30 - 37 años	38 - 45 años	46 - 52 años	53 - 60 años	más de 60 años
50,6	29,3	12,2	3,0	4,9

Fuente: Elaboración propia - 2023.

De todos los adultos entrevistados que hacen algo de deporte, el 50.5% tienen entre 30-37 años y sólo el 4.9% tiene más de 60 años. Esto quiere decir que de 164 adultos que hacen deporte, solo 8 tienen más de 60 años. Con el correr de los años, por una serie de variables físicas y psicológicas, la actividad deportiva va descendiendo.

A los 79 adultos que informaron no realizar ningún tipo de deporte (32.5% de todos los entrevistados), se les consultó sobre la razón por la cual, según ellos, no hacían deporte. A continuación se citan las 6 respuestas emitidas con más frecuencia, jerarquizadas de mayor a menor:

Cuadro 3. Razones para no hacer deporte

El trabajo me deja cansado	13.9 %
No tengo tiempo	12.7%
Mi trabajo me mantiene activo	10.1%
No hay campos deportivos cerca	8.9%
Costumbre	8.9%
Falta de destreza	8.9%

Fuente: Elaboración propia - 2023.

Las 3 razones más frecuentes dadas por los adultos que no hacen nada de deporte tienen que ver con el

trabajo, en otras palabras, por falta de tiempo. Es lógico que si alguien no tiene tiempo libre, no podrá hacer deporte. Pero, ¿es verdad que los que no hacen deporte no tienen tiempo libre? Analicemos el siguiente cuadro comparativo en cuanto al tiempo libre disponible por los adultos que hacen deporte y por los adultos que no hacen deporte:

Cuadro 4. Tiempo libre disponible

TIEMPO	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
No tengo tiempo libre	12,7 %	
Poco	41,8%	38,4%
Regular	39,2%	59,8%
Bastante	6,3%	1,8%
Total	100%/ N° = 79	100 %/N° = 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

El argumento que emplean los adultos que no hacen deporte debido a que no tienen tiempo libre, no se sustenta plenamente si se toman en cuenta los datos presentados en el cuadro 4. Analizando la información precedente, se puede indicar, por ejemplo lo siguiente: El 41.8% de los que NO hacen deporte tienen poco tiempo libre; pero, los que SÍ hacen deporte en un 38.4% también tienen poco tiempo libre; apenas 3.4% de diferencia. Más aún, el 6.3% de los que NO hacen nada de deporte tienen bastante tiempo libre, en comparación a los que SÍ hacen deporte, entre los cuales sólo el 1.8% tiene bastante tiempo libre. En conclusión, los que SÍ hacen deporte, evidentemente tienen más tiempo libre (Media: 2.63) que los que NO hacen deporte (Media: 2.39), pero la diferencia no es tan amplia como para justificar la presencia o ausencia de la conducta de hacer o no deporte; después de todo, el 45.3% de los que No hacen deporte, dicen tener entre regular y bastante tiempo libre.

Entonces, se puede suponer que la variable tiempo libre, por sí sola, no explica el hecho de no hacer deporte y deben existir otros componentes relevantes que deben ser tomados en cuenta.

Entre esos componentes adicionales podrá estar el nivel de formación académica. Según los expertos,

el nivel de formación académica es uno de los principales componentes de la autoestima y esta última variable, a decir de muchos autores, está estrechamente vinculada con la actividad deportiva. (Salgado, 2017).

NIVEL ACADÉMICO	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
Bachiller	38,0%	24,4%
Universitario / técnico	55,7%	47,0%
Licenciatura y más	6,3%	28,7%
Total	100%/N° = 79	100%/N° = 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

Según los datos del cuadro anterior, la relación es muy clara, a mayor nivel académico, mayor nivel de práctica deportiva. De los adultos que SÍ hacen deporte, el 24.4% son bachilleres, en comparación al 38% de los bachilleres del grupo de los que NO hacen deporte. En el otro extremo de la escala, la relación se mantiene, pues el 28.7% de los que hacen deporte son profesionales a nivel licenciatura o más, mientras que de los que no hacen deporte, sólo el 6.3% son profesionales. Según los expertos, las personas con niveles educativos más altos hacen más deporte debido a que están más conscientes de los beneficios para la salud de la actividad física. Por otro lado, algunas investigaciones también han señalado que las personas con un nivel educativo más bajo pueden enfrentar barreras socioeconómicas, falta de acceso a instalaciones deportivas y menos tiempo disponible debido a responsabilidades laborales y familiares. Asimismo, las personas con niveles educativos más altos prefieren actividades deportivas más organizadas y formales, como el fitness en el gimnasio o deportes institucionalizados, mientras que aquellos con niveles educativos más bajos pueden participar en actividades más informales y menos organizadas, como partidos de barrio; las primeras son más viables pues dependen sólo de la voluntad del individuo que quiere hacer

deporte, en cambio en el segundo caso la situación es menos predecible. (Salgado, 2017).

Muchos de los que NO hacen deporte argumentan que es porque tienen mala salud o porque el nivel de vitalidad del cuerpo ya no les permite hacer deporte con cierta soltura y sin poner en riesgo su integridad física.

SALUD FÍSICA	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
Malo	7,6%	1,2%
Regular	60,8%	20,1%
Bueno	30,4%	73,2%
Muy bueno	1,3%	5,5%
Total	100 %/ N° = 79	100%/N° = 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

Los datos del cuadro 6, en términos generales, sustentan el argumento de algunos adultos que NO hacen deporte por problemas de salud física. Es verdad que los que realizan deporte tienen mejor estado de salud que los que no hacen deporte. Tan solo por citar un dato, el 73.2% de los que realizan deporte tienen una salud física buena, mientras que en el grupo de los que NO realizan deporte, sólo el 30.4% están en la misma condición. Pero la justificación no es total, pues entre los que NO hacen nada de deporte hay un 31.7% que tienen buena/muy buena salud. En otras palabras, si sólo de salud se tratara, el 31.7% de estos adultos no tienen justificativo para no hacer deporte. Es más, muchos expertos sostienen que gran parte de la mala salud física se debe a la poca práctica deportiva y no a la inversa. (Salgado, 2017).

Gran parte de los comportamientos de los adultos se han forjado en la infancia. Por tanto, es preciso analizar cómo ha sido la experiencia deportiva de las personas de la muestra en los primeros años de vida.

ACTITUD	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
Me han sobreprotegido / obstaculizado	19,0%	4,9%
Me han obligado	12,7%	1,8%
Han sido indiferentes o des-preocupados	62,0%	29,9%
Me han inculcado y apoyado	6,3%	63,4%
Total	100,0 % / N°= 79	100,0 % / N°= 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

El 93.7% de los padres de los adultos que NO hacen deporte, han tenido un actitud negativa hacia el deporte (sobreprotección, obstaculizar, obligar, indiferencia). El 63% de los adultos que SÍ hacen deporte, sus padres en la infancia les han inculcado y apoyado. A simple vista, esta podría ser una razón de peso para explicar por qué tantos adultos no hacen nada de deporte. Los padres de los que NO realizan actividad física, parecería que les han hecho temer al deporte (sobreprotegiéndoles), les han hecho odiarlo (obligándoles) o no les han despertado interés (siendo indiferentes). Los adultos que SÍ hacen deportes tuvieron padres que les hicieron gustar el deporte, les apoyaron y, más aún, les dieron el ejemplo de hacer deporte (en muchos casos lo siguen haciendo).

Los datos provenientes de otras investigaciones refuerzan la relación expresada en el cuadro 7. Según los expertos del tema: Los padres que hacen deporte suelen transmitir a sus hijos los valores y beneficios asociados con la actividad física, enfatizan la importancia de mantenerse saludable, desarrollar habilidades físicas, trabajar en equipo y disfrutar de los beneficios sociales y emocionales que conlleva la participación deportiva. Asimismo, estos padres suelen estar más informados y comprometidos en oportunidades deportivas para sus hijos, suelen inscribirlos en programas deportivos, eventos o competencias, proporcionar transporte y apoyo logístico, y

animar y motivar a sus hijos a continuar practicando deporte. Estas acciones aumentan las posibilidades de que los hijos tengan una participación continua en actividades deportivas en posteriores etapas de la vida. (Piñeiro, 2011).

En las culturas latinas como la nuestra, el comportamiento individual se ve en gran medida influenciado por el grupo de amigos. A continuación se analiza cómo influyen los amigos en la actividad deportiva del individuo adulto:

ACTITUD	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
Me han sobreprotegido / obstaculizado	16,5%	3,0%
Me han obligado	8,9%	1,8%
Han sido indiferentes o des-preocupados	58,2%	31,7%
Me han inculcado y apoyado	16,5%	63,4%
Total	100 % / N°= 79	100 % / N°= 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

Los datos del cuadro 8 no dejan lugar a dudas, los adultos que NO hacen deporte tienen amigos sólo en un 16.5% que les inculcan y apoyan en esta actividad. Al contrario de los que SÍ hacen deporte cuyos amigos en un 63.4% les inculcan y apoyan. Muchos adultos que no hacen deporte manifiestan que sus amigos no sólo no les apoyan para hacer deporte, sino que les desaniman, ridiculizan y hasta discriminan, pues para el común de sus amistades el deporte es algo de la niñez y juventud y que ahora, en la adultez, hay otras cosas más adecuadas y tranquilas, como sentarse a tomar mate, compartir una tertulia, preparar una parrillada, o sencillamente mirar deporte en la TV. Piñeiro (2011) destaca que los individuos que no hacen deporte, por lo general suelen rodearse de amistades que tampoco tienen una actitud favorable hacia el deporte. Este es un principio psicológico básico que rige todas las amistades humanas, que se denomina empatía. Así la

persona que no hace deporte no se siente mal, pues está apoyada por amigos que piensan de la misma manera y le refuerzan la inactividad física.

Pero, ¿cuáles son los deportes favoritos de los adultos tarijeños?

DISCIPLINA	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	55	33,5
Caminar / Trotar	36	22,0
Básquet	26	15,9
Gimnasio	18	11,0
Voleibol / waley	10	6,1
Zumba	7	4,3
Ciclismo	6	3,7
Tenis	4	2,4
Yoga	2	1,2
Total	164	100

Fuente: Elaboración propia - 2023.

El deporte favorito de los adultos tarijeños es el fútbol /futsal, particularmente de los varones. Sigue en preferencia el caminar/trotar, básquet, vóley o waley. De las mujeres los deportes favoritos son el básquet y el gimnasio.

¿Cuál es la razón principal por la que los adultos realizan deporte? A continuación se exponen las razones dadas por todos los adultos que hacen deporte:

RAZÓN	Frecuencia	Porcentaje
Mantener la salud física y psicológica	71	43,3
Para socializar	32	19,5
Por placer o diversión / pasatiempo	28	17,1
Estética	20	12,2
Competencia	13	7,9
Total	164	100,0

Fuente: Elaboración propia - 2023.

Las razones expuestas en el cuadro 10 no son excluyentes sino complementarias, a tal punto que muchos adultos insistieron en marcar más de una, e incluso todas. La mayor parte de los entrevistados indicaron que hacer deporte en la adultez ya no tie-

ne prioritariamente el sentido de diversión, como en la juventud, sino para mantener la salud. Pero eso no implica que no sea al mismo tiempo para socializar, para divertirse, para mejorar la estética, etc. El 43.3% hace deporte para mantener la salud. , en segundo lugar esta el motivo de socializar (19.5%) y en tercer lugar por pasatiempo (17.1%).

Es necesario resaltar la segunda razón, referida a la socialización, pues en base a otra pregunta incluida en el cuestionario (¿El tipo de deporte que realiza es individual o grupal?), se pudo determinar el 60.4% de los adultos tarijeños prefiere hacer deporte de manera grupal, en relación al 39.6% que lo hace de manera individual. Sobre todo las mujeres, casi no le encuentran sentido hacer deporte solas, sino que prefieren estar acompañadas por sus amigas. Muchas mujeres que no hacen deporte citan como razón fundamental que sus amigas les fallan y que no les apoyan. Es un hecho muy conocido que el habitante latino tiene predilección por las actividades grupales, combinando diferentes labores (trabajo comida, deporte, diversión, etc.) con los amigos. (Monteagudo, 2019).

Como la actividad deportiva tiene relación con otras variables afines, se les consulto a los adultos entrevistados acerca de sus hábitos alimenticios. Estas fueron sus respuestas:

ALIMENTACIÓN	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
Nada sana y equilibrada	79,7%	9,8%
Medianamente sana y equilibrada	20,3%	75,6%
Bastante sana y equilibrada	0,0%	14,6%
Total	100%/ N°= 79	100%/ N°= 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

CANTIDAD	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
Menos de un litro	84,8%	21,3%
Entre 1 y 2 litros	12,7%	54,3%
Más de 2 litros	2,5%	24,4%
Total	100, % / N°= 79	100 % / N°= 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

Del análisis de los datos de los cuadros 11 y 12 se puede inferir que la actividad deportiva no es un hecho aislado, sino que involucra otras áreas de la vida, entre ellas la alimentación y la ingesta de agua. Es preciso resaltar que de los adultos que no hacen nada de deporte, el 79.7% reconoce que tiene una dieta nada sana y nada equilibrada; no hay un solo adulto de los que NO hacen deporte, que haya afirmado que tiene una dieta bastante sana y equilibrada. Todo lo opuesto en los adultos que SÍ hacen deporte.

La misma relación se puede apreciar en el hábito de tomar agua. El 84.8% de los adultos que NO hacen deporte, toman menos de un litro de agua al día, incluso hay varios que afirmaron que no toman ni una gota de agua, que todos los líquidos que ingieren son azucarados. Sólo el 2.5% de los adultos sedentarios indicaron que toman más de 2 litros de agua al día; aunque muchos de ellos aclararon que lo están haciendo temporalmente porque forma parte de una dieta para reducir de peso. Por su parte, el 24.4% de los adultos que SÍ hacen deporte toman más de 2 litros de agua al día, prácticamente 10 veces más que sus pares que no hacen deporte. Los estudios sobre el tema han demostrado que existe correlación positiva entre la práctica deportiva y la alimentación sana y equilibrada. En España se estableció que los adultos que hacen deporte con regularidad, toman 3.2 veces más agua que los adultos que no hacen deporte o lo hacen muy excepcionalmente. (Muiños, 2014).

El hecho de hacer o no deporte tiene sus consecuencias en el cuerpo a largo plazo.

En cuanto a la apariencia, el 43% de los adultos que NO hacen deporte, se identifican mayoritariamente con la figura 5, contando de izquierda a derecha, según sean hombres o mujeres. En cambio los adultos que SÍ hacen deporte, el 36% se identifican con la figura 3. En ambos casos los porcentajes citados son los mayores de cada subgrupo.

Los adultos que no hacen deporte, en promedio, son conscientes que su apariencia física no es la mejor y emitieron su punto de vista perceptual sin mayores

restricciones. Otros adultos tendieron a deformar su apreciación, pues eligieron imágenes mucho más delgadas, que a la vista cualquier observador neutral indicaría que no coincide con la apariencia real. Al respecto los expertos mencionan, principalmente, el despliegue de dos tipos de mecanismos de defensa que permiten aligerar la angustia originada por la percepción de una imagen corporal que la persona admite como no adecuada: banalización y racionalización.

En primer lugar, los que aceptan de manera abierta, incluso mofándose ellos mismos de su apariencia física, emplean el mecanismo de defensa denominado «banalización». Es una estrategia psicológica en la cual se tiende a minimizar o trivializar un hecho o situación que internamente considera grave o significativo. La persona utiliza este mecanismo como una forma de protección emocional para evitar enfrentar el impacto completo y la gravedad de la situación. En la investigación realizada, se ha observado que muchos adultos, antes que se les mencione el tema de la apariencia física ya recurren a hacer bromas, ponerse apodos, citar chistes y bromas que se les hacen, pero también expresan claramente su aparente no preocupación por ese hecho. Esta trivialización de un hecho no implica necesariamente que para la persona no tenga importancia, sino que el individuo busca protegerse de las emociones intensas y evitar enfrentar el dolor emocional o la responsabilidad asociada al hecho. Si bien este mecanismo de defensa es un paliativo coyuntural, pues permite evadir situaciones sociales que podrían ser embarazosas, tiene efectos negativos a largo plazo, ya que impide a la persona afrontar adecuadamente la realidad y puede dificultar la resolución de problemas o la búsqueda de apoyo necesaria, además que la persona en su interior sí es consciente de la gravedad del problema, aunque trata de disimularlo y auto engañarse. (Apostolovic, 2018).

El segundo mecanismo de defensa observado con mucha frecuencia entre los adultos que no hacen deporte es el de racionalización. Antes que se les pregunte por qué no hacen deporte, muchos adultos anteponen frases como: "El trabajo no me deja

tiempo", "Tengo mala salud", "Los amigos te perjudican y no te apoyan", "No hay campos deportivos", "El poco tiempo libre lo dedico a mis hijos", "En mi trabajo tengo bastante actividad física, para qué más", "No puedo bajar de peso por problemas hormonales", etc. Diversos estudios sugieren que el mecanismo de racionalización es uno de los más empleado por la gente inactiva físicamente, pues es una forma de justificar o encontrar explicaciones lógicas y aceptables para su falta de actividad física, siendo conscientes que podrían encontrarle un tiempo para realizar algo de deporte. Estas personas tratan de convencerse a sí mismos de que su tiempo está mejor empleado en otras actividades y que de niños y jóvenes ya tuvieron la suficiente actividad física. Además argumentan que no son buenos en deportes específicos y que hacen el ridículo cuando juegan con otros amigos, aunque también reconocen que para caminar con firmeza todos los días no se necesita demasiada destreza. Otros minimizan o niegan los beneficios físicos, asociados con la actividad deportiva en la adultez, argumentando riesgos como desgaste de las articulaciones, agitación, resfríos, insolación, etc.; también argumentan que pueden obtener los mismos beneficios a través de otras actividades, como el hecho de estar activos en el trabajo. Si bien la racionalización da explicaciones plausibles de manera inmediata, no evita el sentimiento de culpa interno que experimentan la mayor parte de los sujetos que lo ponen en práctica. (Apostolovic , 2018).

La racionalización puede ser una estrategia defensiva que les permita a las personas justificar su falta de actividad física sin confrontar sentimientos de culpa o responsabilidad. Sin embargo, es importante señalar que la racionalización puede limitar el autoconocimiento y la posibilidad de realizar cambios positivos en el estilo de vida. Reconocer este mecanismo de defensa puede ser el primer paso para explorar las verdaderas motivaciones y superar las barreras que impiden la participación en actividades deportivas.

Finalmente, se abordan las variables motivación y la autoestima. Dichas variables han sido medidas en el

cuestionario en relación a diferentes dimensiones de la vida, no sólo al deporte.

Cuadro 13. Tipo de motivación general		
ACTITUD	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
De afiliación	54,4%	31,1%
De logro	32,9%	33,5%
Poder	12,7%	35,4%
Total	100, % / N° = 79	100, % / N° = 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

Los tipos de motivación se los ha tomado de la teoría de David McClelland (1989), quien, como es sabido, describe la motivación humana en base a tres necesidades: de afiliación (necesidad de amigos y de pertenencia a un grupo), de logro (necesidad por alcanzar metas personales para satisfacción propia) y de poder (necesidad de alcanzar metas para influir y controlar a los demás).

En este contexto es posible apreciar que en los adultos que No hacen deporte predomina la motivación de afiliación, es decir, su principal interés en la vida es de confraternizar y socializar con los demás. Los resultados de diferentes estudios sugieren que las personas que NO practican deporte regularmente son más colaboradoras que competitivas. Los individuos que practican deportes con intensidad, por encima de la media, son más agresivos. Sin embargo, esta mayor agresividad y competencia no impide el trabajo coordinado y mancomunado con otras personas, por ejemplo dentro de un equipo. (Muñoz, 2014).

En cuanto a los adultos que hacen deporte con regularidad, se observa, en primer lugar, cierta distribución casi equitativa de los tres factores motivacionales. Si bien es verdad que predomina la necesidad de poder (35.4%), también es cierto que las otras necesidades están muy cerca: logro (33.5%) y afiliación (31.1%). El hecho que la dimensión de poder sea la más sobresaliente en términos numéricos, puede ser interpretado como una mayor necesidad de competencia interpersonal, de control y dominación del entorno, en otras palabras, mayor agresividad externa, dirigida hacia los demás. La necesidad de

logro fortalece la disciplina y la fuerza de voluntad, pues es la que posibilita trazarse metas personales, como rutinas diarias, tiempos de entrenamiento, marcas o récords y esforzarse por cumplirlos. La elevada motivación de afiliación que se destaca también en los deportistas adultos, puede ser interpretada como un hecho coincidente con un rasgo muy típico del deportista tarijeño (boliviano y latino en general): de combinar el deporte con actividades confraternizadoras y de esparcimiento, donde es difícil distinguir cuál tiene más importancia. En muchas oportunidades el deporte es un complemento, un preámbulo o un justificativo para encontrarse con amigos y compartir otras actividades sociales. Diversos estudios han demostrado que en más del 60% de las veces que los adultos, sobre todo varones, han realizado algún tipo de actividad deportiva grupal, han consumido bebidas alcohólicas en el mismo día. (Monteagudo, 2019).

Los adultos tarijeños que NO practican ningún tipo de deporte tienen mayor necesidad de afiliación y los que SÍ realizan alguna actividad deportiva, tienen la necesidad opuesta, es decir la de poder. Los primeros prefieren compartir y los segundos competir. (Muiños, 2014).

En cuanto a la variable autoestima comparada se tienen los siguientes resultados.

Cuadro 14. Autoestima comparada		
AUTOESTIMA	Adultos que NO hacen deporte	Adultos que SÍ hacen deporte
Muy Baja	0,0%	0,0%
Baja	35,4%	18,3%
Media	46,8%	41,5%
Alta	17,7%	28,7%
Muy alta	0,0%	11,6%
Total	100%/N°= 79	100%/N°= 164

Fuente: Elaboración propia - 2023.

La autoestima comparada es un concepto que se refiere a la tendencia de las personas a evaluar su propia valía y competencia en comparación con otras personas. En lugar de evaluar su autoestima de manera absoluta, las personas tienden a compararse con los demás para determinar su satisfacción personal. (Hernández et al, 2014).

Lo primero que hay que resaltar en el cuadro 14 es que en ambos grupos, el nivel de autoestima comparada predominante es el que corresponde a la autoestima media, con un 46.8% para los que No hacen deporte y con un 41.5% para los que SÍ hacen deporte. Pero donde sí se aprecia una sustancial diferencia es al analizar los polos bajos y altos de esta dimensión. En la categoría de autoestima baja, los que No hacen deporte son el 35.4%, mientras que en la misma categoría negativa, los que SÍ hacen deporte son casi la mitad (18.3%). En el otro extremo, entre los que NO hacen deporte, el 17.7% tiene una autoestima alta, mientras que los que SÍ hacen deporte, sumando los puntajes de autoestima alta y muy alta, hacen el 40.3% de ese subgrupo, es decir más del doble de los que no hacen deporte.

Puede resultar difícil de creer que uno o dos partidos de fútbol o de vóley al mes pueda alterar cualitativamente la autoestima, tal como se lo aprecia en el cuadro 14. Sin embargo, estos hechos tienen una explicación más lógica y plausible. No es que dos partidos de fútbol al mes aumenten la autoestima de baja a alta, sino que los individuos que tienen autoestima alta son los que acostumbran jugar dos o más partidos al mes, es decir, la autoestima alta propicia el deporte, la autoestima alta no es una consecuencia de los dos partidos de fútbol, sino que es una variable precedente o, en el peor de los casos, es una variable concurrente, entre las cuales hay una dependencia mutua. La gente que hace deporte aprecia su cuerpo, tiene una sensación de bienestar general de su existencia, por lo cual desea mantener un nivel de calidad de vida adecuado. El deporte, más que un fin en sí mismo, es un medio para preservar y proteger algo más valioso. (Barrera, 2018).

La marcada tendencia hacia el polo negativo en la dimensión de autoestima por parte de los adultos que NO hacen deporte, recibe una influencia particular de las mujeres, pues en este subgrupo (de los que no hacen deporte), las mujeres tienen el doble (26.9%) de autoestima baja en comparación a los varones del mismo subgrupo (13.2%). Por ejemplo en los ítems "Si se compara usted con las personas

del medio, de parecida edad e igualdad de condiciones, ¿cómo se calificaría usted en Belleza corporal? Atracción para las personas del otro sexo? Salud física?", las mujeres del grupo que no hacen deporte puntuaron en gran porcentaje en las categorías "inferior" y "muy inferior", a diferencia de los varones, que tendieron a puntuar en la categoría "igual" y "superior". La explicación clásica de este hecho es que las mujeres tienen una autoestima en promedio más baja que los varones. Una explicación más específica es que las mujeres tienden a compararse más que los varones con otras personas. Aunque la redacción de los ítems del test pide que se comparen con otras personas en igualdad de condiciones, los varones pueden abstraerse del contexto en mayor medida o compensar ciertas limitaciones con otras fortalezas (por ejemplo un varón con sobrepeso puede pensar que tiene éxito económico y que eso le hace ver atractivo para las mujeres). A las mujeres les cuesta más ignorar el entorno. Asimismo, los varones suelen, en mayor grado, disfrutar tomando consciencia de lo superior que son en relación a otras personas, mientras que las mujeres tienden a compararse con las personas que les llevan ventaja. En este sentido, la autoestima comparada puede aumentar si una persona se compara con alguien que considera inferior, lo que se conoce como comparación ascendente. Por otro lado, también puede suceder que una persona se compare con alguien que perciba como superior y experimente una disminución en su autoestima, lo que se conoce como comparación descendente. Los expertos dicen, que si bien la autoestima comparada es inevitable, pero una exageración de la misma es algo muy riesgoso, pues las comparaciones constantes con los demás pueden generar inseguridades y afectar negativamente la autoestima general. Es más beneficioso y saludable desarrollar una autoestima basada en una evaluación más objetiva y centrada en uno mismo, reconociendo los logros y las fortalezas individuales sin depender de comparaciones con los demás. (Araque, 2020).

4. CONCLUSIONES

En base al análisis de los datos recogidos, se llega a las siguientes conclusiones:

1. Diagnóstico. De los 243 adultos entrevistados, 79 (32.5%) informan NO realizar ningún tipo de deporte. Dicho porcentaje es superior a la media mundial y latinoamericana. Los restantes 164 adultos (67.5%) realizan actividad deportiva con mayor frecuencia entre 1-2 días al mes. Las mujeres son el doble de sedentarias en relación a los hombres. La principal razón que dan los adultos que no hacen deporte es que el trabajo les deja cansados y no tienen tiempo. La disciplina más practicada por los hombres es el fútbol, mientras que por las mujeres es el gimnasio, caminar y básquet. La principal razón para realizar deporte es la de "socializar" con los amigos.
2. Relación entre la práctica deportiva y la variable tiempo libre. En términos generales las personas que hacen deporte tienen más tiempo libre que las personas que no hacen deporte, pero los datos no corroboran la relación: a mayor tiempo libre, mayor actividad deportiva. Una tercera parte de las personas que no hacen deporte tienen el tiempo libre suficiente como para practicar alguna actividad física. Los adultos que hacen deporte con más frecuencia son aquellos que tienen tiempo libre a un nivel promedio.
3. Relación entre la práctica deportiva y la variable nivel académico. Los datos recogidos permiten sugerir la siguiente relación: a mayor nivel académico, mayor nivel de práctica deportiva. Los argumentos de expertos indican que las personas con niveles educativos más altos hacen más deporte debido a que están más conscientes de los beneficios para la salud de la actividad física, tienen más calidad de vida y tienen expectativas personales más altas. Antes de los 30 años esta relación no se cumple, pues incluso los jóvenes que no estudian son los que hacen más deporte.

4. Relación entre la práctica deportiva y la variable salud física. En promedio los que hacen deporte tienen mejor salud física que los que no tienen actividad física. La relación entre ambas variables es esperable y consistente, pues es un hecho conocido que el deporte fortalece la salud física. Sin embargo, los datos no apoyan el argumento que los que no hacen deporte se debe a que su mala condición física les impide hacerlo, pues el 94% de los adultos que no hacen nada de deporte, tienen un estado físico entre "regular" y "muy bueno".
5. Relación entre la práctica deportiva y la variable actitud de los padres y amigos hacia el deporte. Los adultos que hacen deporte tuvieron padres y tienen actualmente amigos que les han inculcado y apoyado en la práctica deportiva. Por otra parte, los adultos que no hacen deporte tuvieron padres que les han sobreprotegido, que han tratado de obligarles a hacer deporte o que han sido indiferentes. La variable actitud de los padres y de los amigos es un factor decisivo en la práctica deportiva, pues los individuos que hacen deporte tienen un contexto favorable que valoriza y apoya la actividad física.
6. Relación entre la práctica deportiva y la variable hábitos alimenticios. Los adultos que realizan deporte tienen mejores hábitos alimenticios que las personas que no realizan actividad deportiva, asimismo, es mayor el promedio de agua que consumen al día. El deporte es un predictor confiable de los hábitos saludables de las personas.
7. Relación entre la práctica deportiva y la variable imagen corporal. Los adultos que no realizan deporte tienen en promedio mayor índice de obesidad que aquellos que practican alguna disciplina deportiva. Las personas que no realizan deporte emplean una serie de mecanismos de defensa para lidiar con la angustia que les genera el poseer una imagen corporal adversa, entre las que destacan la banalización (minimizar o trivializar un hecho o situación que en internamente considera grave o perjudicial burlándose ellos mismos de su sobrepeso) y racionalización (justificar mediante argumentos lógicos y plausibles el por qué no hacen deporte, entre los que sobresalen la falta de tiempo, la mala salud, que no hay campos deportivos, etc.).
8. Relación entre la práctica deportiva y la variable motivación. En los adultos que No hacen deporte predomina la motivación de afiliación (necesidad de amigos y de pertenencia a un grupo), es decir, su principal interés en la vida es confraternizar y socializar con los demás, son más cooperativos, menos competitivos y agresivos.
9. En los adultos que hacen deporte predomina la motivación de poder (necesidad de alcanzar metas para influir y controlar a los demás), por lo cual presentan en mayor grado comportamientos competitivos y agresivos. También entre los que hacen deporte sobresale la motivación de afiliación, la que explica que en muchas oportunidades el deporte es un complemento o un justificativo para encontrarse con amigos y compartir otras actividades sociales, entre ellas consumo de bebidas alcohólicas.
10. Relación entre la práctica deportiva y la variable autoestima comparada. Las personas que hacen deporte tienen una autoestima comparada más elevada que los individuos que no hacen deporte. Los expertos del tema indican que la autoestima elevada es el factor motivante de la actividad deportiva, pues aquellos que hace deporte por lo general tienen mayor calidad de vida, mejor salud psicológica, aprecian su cuerpo y el deporte, más que un fin en sí mismo, es un medio para preservar y proteger algo más valioso.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Apostolovic Marjan (2018) ¿Tienen peor salud mental las mujeres que los hombres? Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vivo/20181010/452276252292/peor-salud-mental-mujeres-hombres-dia.html>

- ❏ Araque Martínez Miguel Ángel (2020). Activa-mente: efectos de un programa multicomponente de ejercicio físico en mayores a nivel físico, cognitivo y emocional. Universidad de Almería Diciembre, 2020. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10870/ARAQUE%20MARTINEZ%20MIGUEL%20ANGEL.pdf?sequence=1>
- ❏ Barrera Algarín Evaristo (2018). Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores. Universidad Pablo de Olavide jlsarsan@upo.es Fecha de recepción: 29/06/2017 Fecha de aceptación: 20/02/2018
- ❏ BBC News Mundo (2018) Tres gráficos que muestran cuánto ejercicio se hace en el mundo y América Latina (y cuánto deberías hacer tú). [https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053#:~:text=Mientras%20que%20los%20pa%C3%ADses%20m%C3%A1s,%25%20y%20Ecuador%20\(27%25\).](https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053#:~:text=Mientras%20que%20los%20pa%C3%ADses%20m%C3%A1s,%25%20y%20Ecuador%20(27%25).)
- ❏ Hernández, L. Hernández D. y Bayarre H. (2014) La autoestima como variable moduladora del desgaste profesional en especialistas en Medicina General Integral. Escuela Nacional Pública. La Habana. Cuba.
- ❏ <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6462045.pdf>
- ❏ McClelland David (1989). Estudio de la motivación humana. Narcea S. A., ediciones Madrid.
- ❏ Monteagudo Chiner Pablo (2019). "El sedentarismo en los adultos mayores del entorno rural: estrategias de entrenamiento concentrado versus distribuido". Universidad de Valencia. <https://roderic.uv.es/bitstream/10550/70770/1/TE-SIS+DOCTORAL+PABLO+MONTEAGUDO+23-05-19.pdf>
- ❏ Muiños Durán Mónica (2014). Ejercicio físico y envejecimiento: habilidades visoperceptivas en deportistas jóvenes y mayores. Universidad Nacional de educación a distancia. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Psicologia-Mmuinos/Documento.pdf>
- ❏ OMS (2017). La salud mental y los adultos mayores. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- ❏ Piñeiro Silva Roberto (2011). Estudio de los efectos de un programa de estimulación motriz, entrenamiento de fuerza y actividades en el medio natural en la calidad de vida de las personas mayores. https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/10347/6259/1/rep_314.pdf
- ❏ Poblete Valderrama Felipe, Bravo Coronado Francisca, Villegas Aichele Cristian Cruzat Bravo Eduardo (2016) Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. <https://www.re-dalyc.org/journal/5256/525664802006/html/>
- ❏ Ruiz-Juan, F., García-Montes, E. & Piéron, M. (2009). Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos. Sevilla: Wanceulen.
- ❏ Salgado Cruz Omaira (2017). Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. Barcelona. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/544131/Tesi_Omayra%20Salgado%20Cruz.pdf?sequence=1