

II Congreso de Ciencias del Deporte. Madrid, 14-16 de Marzo de 2002

“¿Favorece el autocontrol la participación deportiva?”

David Llopis Goig

Licenciado en Psicología. INFES-Merton
Calle Alcoy, 1, ptª 3 46004 Valencia
david-llopis@terra.es

Ramón Llopis Goig

Doctor en Sociología. Universidad de Valencia
Avda. Tarongers s/n 46022 Valencia
ramon.llopis@uv.es

Área 1. Rendimiento deportivo
Subárea: Psicología del Deporte

1. Introducción y objetivos

Con este trabajo se pretende analizar la relación entre la participación deportiva y el autocontrol. Se pretende comprobar si existe relación y (a partir de los resultados obtenidos), cómo se puede influir para que los jóvenes deportistas posean un mayor autocontrol.

Para ello se utilizó una muestra de 190 jóvenes con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años que contestaron a dos cuestionarios.

En primer lugar, el Cuestionario de Auto-control infantil y adolescente, CACIA, de A. Capafons y F. Silva (1986). Este instrumento contiene las siguientes escalas: Escalas de auto-calificación en tres dimensiones de auto-control positivo (retroalimentación personal, retraso de la recompensa y auto-control criterial) una de auto-control negativo (autocontrol procesual) y una escala de sinceridad.

Como segundo instrumento se utilizó un cuestionario elaborado por la World Health Organization (WHO) y que recoge algunos aspectos relacionados con la implicación en el deporte y la actividad física.

Se presentan distintos análisis estadísticos realizados (pruebas t y análisis de varianza) y las conclusiones que de ellos se extraen. Se discuten los resultados y su implicación para la iniciación deportiva

Son cada vez más los jóvenes que practican algún deporte o realizan actividades físicas. Sin embargo, este optimismo no debe hacernos olvidar algunos temas clave en la iniciación deportiva como son. ¿cuáles son las motivaciones que llevan a los jóvenes a

practicar algún deporte? ¿cuáles son las causas por las que abandonan? ¿qué deben tener en cuenta los entrenadores? ¿qué beneficios produce la actividad física y el deporte?.

Desde la psicología aplicada a la actividad física y el deporte, durante las últimas décadas se han realizado numerosas investigaciones. El objetivo de este trabajo es analizar la relación que existe entre la practica de deporte o de actividad física y las dimensiones del autocontrol.

2. Método

2.1. Muestra

Los sujetos de este estudio han sido 159 adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y los 16 años, estudiantes todos ellos de primer ciclo de la E.S.O.

La distribución de la muestra arroja un 59.2% de los jóvenes de varones y un 40.8% de mujeres. Por lo que hace referencia al nivel educativo cursado, el 50.4% de los jóvenes estaban matriculados en 1º de la E.S.O y el 49.6% en el último curso del mismo ciclo.

La edad de los jóvenes estaba distribuida de la siguiente forma: un 3.2% tenía menos de 12 años. El 33.6% tenía 12 años. El grupo más importante ya había cumplido los 13 años y representaba al 40.0%. El 15.2% era de 14 años y el 8.0% restante tenía 15 o más años.

2.2. Instrumentos de medición

Los datos de este estudio se obtuvieron a partir de las respuestas a dos instrumentos de evaluación:

- El Inventario de Conductas de Salud en escolares (Wold, 1989, 1995) traducido al castellano (Balaguer, 1999; García Merita y Fuentes, 1998). De este instrumento se han utilizado las variables que hacen referencia a la práctica deportiva y que se recogen en el anexo I.
- El "Cuestionario de auto-control infantil y adolescente, CACIA (Capafons y Silva, 1991). Este instrumento consta de cinco escalas, tres miden aspectos positivos del autocontrol, otra evalúa aspectos negativos y la última es una escala de sinceridad. El contenido de cada escala es el siguiente:

Retroalimentación personal (RP): Está compuesta por 21 dementos. Como los propios autores informan, esta escala detecta aspectos relacionados con la auto-observación, búsqueda de causas del comportamiento y análisis de situaciones. Una puntuación elevada indica una buena capacidad para conocerse a uno mismo, darse cuenta de las consecuencias de los actos propios y un interés por averiguar los motivos y razones que determinan lo que uno hace.

Retraso de la recompensa (RR): Es una escala compuesta por 19 elementos. En ella se recogen aspectos vinculados con el control de respuestas impulsivas. Como se recoge en el manual “es la medida en que el sujeto debe hacer, en primer lugar, lo que debe o es más urgente e importante, dejando para después lo que le apetece”. Puntuaciones elevadas muestran comportamientos de organización y estructuración de sus tareas, un buen hábito de trabajo. Nos identificaría a jóvenes que no se dejarían llevar fácilmente por sus apetencias más impulsivas.

Auto-control criterial (ACC): Compuesta por 10 elementos recoge la capacidad de la persona para soportar situaciones dolorosas o desagradables. También recoge aspectos de responsabilidad personal. Puntuaciones elevadas muestran una buena resistencia al estrés y a situaciones amenazantes, mostrando comportamientos de seguridad en situaciones donde otros chicos se asustarían o atemorizarían eludiendo la situación.

Auto-control procesual (ACP): Escala formada por 25 elementos que se refieren fundamentalmente a aspectos como la comparación que uno hace con lo que debería o desearía hacer (auto-evaluación), auto-gratificación y auto-castigo. Una puntuación alta puede indicar desasosiego por cuestionar el propio comportamiento y una preocupación por actuar rígidamente según normas y reglas.

Escala de sinceridad (S): Formada por 14 elementos recoge la deseabilidad social. Una baja puntuación indica que el sujeto ha contestado el cuestionario en función de lo que él cree que es correcto o se espera de él, más que en función de la realidad de su comportamiento. Puntuaciones elevadas indicarían espontaneidad e impulsividad entendidas como independencia de las normas y exigencias sociales.

2.3. Análisis de datos

Los resultados de la presente investigación han sido obtenidos utilizando SPSS como paquete de programas estadísticos. Las técnicas realizadas son: análisis descriptivos, análisis de varianza (anovas), prueba t de comparación de medias. Finalmente se han realizado comparaciones de medias a través del Test de Tukey en los casos en los que se encontraron diferencias significativas.

3. Resultados y discusión

El objetivo del estudio es analizar el autocontrol de los jóvenes en función de determinadas variables del cuestionario de prácticas deportivas. Por ello se han utilizado como variables independientes las recogidas en el anexo II; y como variables dependientes las puntuaciones obtenidas en cada factor de la escala de autocontrol.

Para estimar el grado de significación se ha utilizado como técnica estadística el análisis de varianza o la prueba t de comparación de medias, según el número de

comparaciones. Las puntuaciones obtenidas en cada factor nos indica que, a mayor puntuación, mejor autocontrol en las escalas de retroalimentación personal (RP), retraso de la recompensa (RP) y autocontrol criterial (ACC) (escalas consideradas positivas por los propios autores de la prueba). Puntuaciones altas en las escalas de autocontrol procesual (ACP) y la Escala de sinceridad (S) son consideradas como negativas desde el punto de vista del autocontrol.

i) Realización de actividades físicas y autocontrol

Se han encontrado diferencias significativas en la variable *“fuera del colegio, ¿con qué frecuencia realizas actividades físicas como caminar, dar largos paseos en bici, jugar a pillar, hacer jogging, etc.?”*.

Después de la aplicación del análisis de varianza encontramos diferencias estadísticamente significativas en las respuestas dadas por los jóvenes de la muestra en la escala de retroalimentación personal (RP) ($p = 0.003$). Tras la aplicación del Test de Tukey observamos que estas diferencias son entre los que nunca realizan actividades fuera del colegio y los que las realizan cada semana ($p = 0.005$) y los que las realizan todos los días ($p = 0.029$). Comparando sus medias podemos concluir que los que realizan actividades como caminar, dar largos paseos en bici, jugar a pillar... fuera del colegio poseen una mayor capacidad de conocerse a sí mismos, de darse cuenta de las consecuencias de sus actos y un mayor interés por averiguar los motivos y razones que determinan lo que hacen.

ii) Práctica deportiva de personas significativas y autocontrol

Por lo que hace referencia a la variable *“tu padre toma parte en deportes en su tiempo libre”*, tras la aplicación de la prueba “t” también se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.037$). Los jóvenes cuyos padres practican deporte en su tiempo libre obtienen mayores puntuaciones en la escala de retroalimentación personal (RP) que los que sus padres no realizan actividades.

Por otra parte encontramos que los jóvenes que no tienen la influencia de un *hermano* ($p = 0.017$) o *hermana mayor* ($p = 0.003$) que practique algún deporte en su tiempo libre obtienen mayores puntuaciones en la escala de deseabilidad social.

iii) Motivación para practicar deporte y autocontrol

Un aspecto importante de esta investigación era analizar las diferencia en las puntuaciones de las distintas escalas de autocontrol en función de la *motivación que ellos manifiestan para practicar deporte*. Los resultados obtenidos (tabla 1) nos indican que:

- Los jóvenes que no le dan ninguna importancia a “*ser bueno en el deporte*” puntúan más alto en la escala de autocontrol procesual que los que le dan mucha importancia, es decir, muestran mayor desasosiego al cuestionar su propio comportamiento y una mayor preocupación por actuar rígidamente según normas y reglas.
- Los que consideran que es muy importante “*ganar*” se diferencian significativamente de los que lo consideran “bastante importante” ($p = 0.045$) o “nada importante” ($p = 0.007$) en la escala de Retraso de la recompensa, obteniendo puntuaciones más bajas. Es decir, presentarían menos comportamientos tendentes a la organización y estructuración de sus tareas, menos hábitos de trabajo y se dejarían llevar con más facilidad por sus apetencias más impulsivas.
- Los que consideran que es bastante importante “*agradar a mis padres*” obtienen puntuaciones más elevadas en la escala de retroalimentación personal que los que lo consideran muy importante ($p=0.041$) según nos pone de manifiesto la aplicación del test de comparación múltiple de Tukey.

iv) Clases de Educación Física y autocontrol

Finalmente, también se han encontrado diferencias significativas en la variable “*¿qué piensas de tus clases de educación física en la escuela?*” ($p = 0.003$) en la escala de sinceridad. La comparación de las medias de cada uno de los dos grupos, los que les gusta y los que les resulta indiferente, nos indica que estos últimos tienen una mayor tendencia hacia la deseabilidad social, tal y como es concebida en esta escala.

4. Conclusiones

Contrariamente a lo que el sentido común preconiza la práctica del deporte no incrementa el autocontrol, al menos en los niños.

Efectivamente, esta investigación ha demostrado que la práctica de algún deporte no produce beneficios en los niños, en términos de incrementar, de manera automática, el autocontrol

Los resultados del estudio evidencian que el desarrollo del autocontrol por medio del deporte, sólo se conseguirá si los entrenadores o preparadores físicos y personas del entorno (padres, profesores, amigos) comprenden los diversos elementos psicológicos y motivacionales propios de los deportistas más jóvenes.

5. Bibliografía

Balaguer, I. (1999): Estilo de vida en adolescentes de la Comunidad Valenciana: Un estudio de la socialización para estilos de vida saludables. DGICYT (PB94-1555)

García Merita M. L. y Fuentes, I. (1998): Un estudio de los Estilos de vida de los estudiantes valencianos de BUP, COU y FP. Proyecto de Investigación y Desarrollo Técnico, Generalitat Valenciana (GV94/2424).

Llopis D. y Llopis R. (1999) "La cohesión en un equipo deportivo" en *Psicología de la Actividad física y del deporte*. Murcia. 1999. Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

Wold, B. (1989). Lifestyles and Physical Activity. Thesis for the degree. Norway: University of Bergen

Wold, B. (1995). Health behavior in school children: A WHO cross-national survey. Resorce Package of Questions 1993-94, Norway: University of Bergen

6. Palabras clave

Autocontrol, participación deportiva, equipos deportivos, competiciones

7. Anexo I: Cuestionario aplicado

- P.10. En horario extra escolar, ¿con qué frecuencia participas en deportes, juegos o gimnasia?
- nunca menos de una vez a la semana
 cada semana todos los días
- P.11. Fuera del colegio, ¿con qué frecuencia realizas actividades físicas como caminar, dar largos paseos en bici, jugar a pillar, hacer jogging, etc.?
- nunca menos de una vez a la semana
 cada semana todos los días
- P.12. ¿Eres miembro de algún club deportivo?
- no sí, estoy entrenando en un equipo de deportes sí, pero no participo
- P.13. ¿Eres miembro de algún equipo de deportes de la escuela?
- no sí, estoy entrenando en un equipo de deportes sí, pero no participo
- P.14. ¿Tomas parte en competiciones deportivas? (por ejemplo: atletismo, partidos de fútbol, etc.)
- si no lo hacía, pero ya no lo hago
- P.15. Fuera del colegio, ¿cuántas veces a la semana generalmente haces ejercicio en tu tiempo libre, de tal forma que llegas a sudar o te quedas extenuado (casi sin respiración)?
- todos los días una vez al mes
 4 - 6 veces a la semana menos de una vez al mes
 2 - 3 veces a la semana nunca
 una vez a la semana
- P.16. Fuera del colegio, ¿cuántas horas a la semana generalmente haces ejercicio en tu tiempo libre, de tal forma que te quedas sin respiración o sudas?
- nunca alrededor de 2-3 horas
 alrededor de 1/2 hora alrededor de 4-6 horas
 alrededor de 1 hora 7 horas o más

P.17. ¿Generalmente, haces ejercicio solo o con otros?
 solo con otros a veces solo y a veces con otros

P.18. Fuera del colegio, ¿en qué tipo de actividades físicas participas normalmente (durante todo el año)?

P.19. A continuación, aparece una lista de personas conocidas. ¿Alguna de ellas toma parte en deportes en su tiempo libre? (Por favor, marca una sola respuesta para cada línea).

	todas las semanas	menos de una vez a la semana	nunca	no lo sé	no tengo
padre					
madre					
hermano mayor					
hermana mayor					
mejor amigo					

P.20. ¿Crees que cuando tengas 20 años practicarás deporte o participarás en actividades físicas?
 definitivamente sí probablemente no
 probablemente sí definitivamente no

P. 21. Aquí hay una lista de razones que algunos chicos han dado por las que les gusta el deporte. Por favor, lee cada una y señala que importancia le das tú.

	muy importante	bastante importante	nada importante
divertirse			
ser bueno en el deporte			
ganar			
hacer nuevos amigos			
mejorar mi salud			
ver a mis amigos			
estar en buena forma			
tener buen aspecto			
disfrutar el sentimiento de usar mi cuerpo			
ser como una estrella del deporte			
agradar a mis padres			

P.22. ¿Cómo te consideras de bueno en el deporte, comparado con otros de tu edad?
 entre los mejores bueno mediano por debajo de la media

P.23. ¿Cómo consideras tu forma física?
 muy buena buena normal regular

P.24. ¿Qué piensas de tus clases de educación física en la escuela?
 me gustan mucho
 me gustan
 ni me gustan ni me disgustan
 no me gustan
 me gustan muy poco
 no asisto

8. Anexo II: Análisis de varianza

		RP	RR	ACC	ACP	S
P.10	En horario extra escolar, ¿con qué frecuencia participas en deportes, juegos o gimnasia?	0.456	0.519	0.090	0.343	0.469
P.11	Fuera del colegio, ¿con qué frecuencia realizas actividades físicas como caminar, dar largos paseos en bici, jugar a pillar, hacer jogging, etc.?	0.003	0.606	0.622	0.580	0.995
P.12	¿Eres miembro de algún club deportivo?	0.173	0.074	0.069	0.555	0.240
P.13	¿Eres miembro de algún equipo de deportes de la escuela?	0.343	0.191	0.078	0.674	0.925
P.14	¿Tomas parte en competiciones deportivas?	0.378	0.633	0.699	0.207	0.483
P.15	Fuera del colegio, ¿cuántas veces a la semana generalmente haces ejercicio en tu tiempo libre, de tal forma que llegas a sudar o te quedas extenuado?	0.506	0.706	0.817	0.410	0.572
P.16	Fuera del colegio, ¿Cuántas horas a la semana generalmente haces ejercicio en tu tiempo libre, de tal forma que te quedas sin respiración o sudas?	0.723	0.550	0.116	0.190	0.265
P.17	¿generalmente, haces ejercicio solo o con otros?	0.450	0.123	0.762	0.473	0.493
P.19	A continuación, a parece una lista de personas conocidas. ¿Alguna de ellas toma parte en deportes en su tiempo libre:					
	Padre	0.037	0.327	0.646	0.924	0.016
	Madre	0.395	0.768	0.729	0.733	0.304
	Hermano mayor	0.342	0.765	0.753	0.063	0.017
	Hermana mayor	0.027	0.292	0.203	0.888	0.003
	Mejor amigo	0.786	0.240	0.867	0.601	0.242
P.20	¿Crees que cuando tengas 20 años practicarás algún deporte o tomarás parte en actividades físicas?	0.522	0.520	0.220	0.606	0.649
P.21	Aquí hay una lista de razones que algunos chicos han dado por las que les gusta el deporte. Indica la importancia que tu le das a:					
	Divertirse	0.245	0.444	0.620	0.762	0.865
	Ser bueno en el deporte	0.338	0.637	0.761	0.078	0.484
	Ganar	0.303	0.011	0.315	0.380	0.345
	Hacer nuevos amigos	0.830	0.508	0.591	0.781	0.422
	Mejorar mi salud	0.169	0.170	0.287	0.394	0.613
	Ver a mis amigos	0.278	0.498	0.914	0.266	0.324
	Estar en buena forma	0.683	0.267	0.375	0.390	0.872
	Tener buen aspecto	0.596	0.682	0.055	0.537	0.754
	Disfrutar el sentimiento de usar mi cuerpo	0.788	0.383	0.827	0.895	0.597
Ser como una estrella del deporte	0.459	0.673	0.909	0.935	0.868	
	Agradar a mis padres	0.052	0.935	0.621	0.123	0.829
P.22	¿Cómo te consideras de bueno en el deporte, comparado con otros de tu edad?	0.435	0.676	0.389	0.614	0.417
P.23	¿Cómo consideras tu forma física?	0.215	0.243	0.204	0.671	0.336
P.24	¿Qué piensas de tus clases de educación física en la escuela?	0.690	0.175	0.306	0.991	0.003