

Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del deporte

Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del deporte

Comité Editor

Edita:

Grupo de investigación en Ciencias de la Actividad Física y del deporte

Dirección:

Urbanización Amauta J-6
José Luis Bustamante y Rivero.
Arequipa - PERÚ.
Telefono: 051 054-422117

Editor:

Marco Antonio Cossio-Bolaños
E-Mail: rcafd@gmail.com

Coordinador editorial:

José Manuel Gamero Alfaro

Comité editor:

Dr. José Luis Lancho Alonso
FCM Universidad de Córdoba, **España**

Dr. Miguel de Arruda

FEF Universidad Estadual de Campinas, SP, **Brasil.**

Dr. Luis Gustavo Gutiérrez

FEF Universidad Estadual de Campinas, SP, **Brasil.**

Dr. Jefferson Eduardo Hespanhol

FEF, Universidad Católica de Campinas, SP, **Brasil.**

Dr^a. Ciria Margarita Salazar

Universidad de Colima, **México.**

Dr^a. Cynthia Lee Andruske

Universidad Católica del Maule, Talca, **Chile.**

Comité Revisor

Dr. Luis Jesús Galindo Cáceres

Universidad Autónoma de Puebla, **México.**

Dr. Marco Carlos Uchida

FEF Universidad Estadual de Campinas, SP, **Brasil.**

Dr^a Angelina ZanESCO

Universidade Estadual Paulista (UNESP). Campus de Rio Claro. Instituto de Biociências (IB), **Brasil.**

Dr. Victor Núñez Álvarez

Córdoba Club, Córdoba, **España.**

Dr^a Fernanda Priveiro

Universidade Estadual Paulista (UNESP). Campus de Rio Claro. Instituto de Biociências (IB), **Brasil.**

Dr. Roberto Vilarta

FEF, Universidad Estadual de Campinas, SP, **Brasil.**

Dr. Carlos Pablos Abella

FCA, Universidad Católica de Valencia, **España.**

Información de la Revista

RPCAFD: La Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte fue creada el 12 de octubre del 2014. La razón principal es la difusión de estudios nacionales e internacionales basados en investigaciones originales, revisiones bibliográficas, meta-análisis, cartas al editor, comunicaciones cortas y resúmenes de tesis de Pos Grado. La divulgación de los estudios será gratuita a partir de la fecha. Se pretende durante el transcurso del año 2015 indizar en las mejores bases de datos, mostrando de esta forma la seriedad y el profesionalismo de nuestras ediciones.

CONTENIDOS

	Pág:
Editorial	251
<i>Originales</i>	
1. Confiabilidad del cuestionario de disposición al engaño deportivo en jóvenes deportistas: Rafael Cofre Huenul, Camilo Urra Albornoz.	253
2. Características morfológicas y percepción de la imagen corporal en adolescentes de secundaria: Romário Pinheiro Lustosa, Vanessa Moreira Marinho, Francisco Nataniel Macedo Uchoa, Natalia Macedo Uchoa, Thiago Medeiros da Costa Daniele.	259
<i>Revisión bibliográfica</i>	
1. Rol de las estrategias posturales para la prevención de las caídas en el adulto mayor: Aldo Rodríguez Martínez.	265
2. Competencias del entrenador en la planificación y estructuración de un equipo de fútbol: Paúl Rodríguez.	271
Normas para publicar.....	279

RPCCAFD

Editorial:**Terminando el 2015.**

LA RPCAFD culmina un año más de edición de artículos científicos. Son 4 números que venimos trabajando a lo largo del año. Los artículos científicos publicados son una muestra de la exigente revisión que realizamos para con nuestros contribuyentes. A esto podemos destacar la presencia de revisiones bibliográficas de temas relacionados a la RPCAFD.

En general, consideramos que hemos cumplido el segundo año de trabajo y nos preparamos para el tercer volumen. Este 2016 será de mayor trabajo y calidad, puesto que nuestro objetivo es mejorar la cantidad y la calidad de artículos científicos. Es por ello que invitamos a los profesionales de Iberoamérica para enviar sus trabajos a modo de revisiones, comunicaciones cortas, cartas al editor o artículos originales.

No dudamos que nuestros lectores hasta la fecha están satisfechos por nuestro trabajo profesional que venimos realizando, sin embargo, consideramos que los próximos artículos deberán ser igual o mejores que los que hemos venido publicando. Exhortamos a nuestros contribuyentes esforzarse un poco más en sus propuestas, lo que permitirá elevar el nivel de la RPCAFD, de los autores y sus instituciones.

Agradecemos a todos nuestros lectores y contribuyentes e invitamos dar lectura a los cuatro números del 2015.

MA, Cossio-Bolaños
Editor RPCAFD

RPCAPD ending 2015.

Culminates a year of editing scientific articles. Are 4 numbers have been working throughout the year. The published scientific articles are a sign of the demanding review we did for our taxpayers. To this we can highlight the presence of literature reviews on topics related to RPCAFD.

Overall, we believe that we have completed the second year of work and prepare for the third volume. This 2016 will be more work and quality, since our goal is to improve the quantity and quality of scientific articles. That is why we invite professionals from Latin America to send their work by way of reviews, short communications, and letters to the editor or original articles.

No doubt that our readers so far are satisfied with our professional work we have done, however, we believe that future work should be equal or better than you that we have been publishing. We encourage our contributors work a little harder in their proposals, which will raise the RPCAFD and authors and their institutions.

We thank all our readers and contributors and invite you to read out the four issues of 2015.

MA, Cossio-Bolaños
Editor-in-chef RPCAFD

RPCCAFD

Confiabilidad del cuestionario de disposición al engaño deportivo en jóvenes deportistas

Reliability of the questionnaire available to young athletes in sports deception

Rafael Cofre Huenul¹, Camilo Urrea Alborno¹

¹Departamento de Ciencias de la Actividad Física, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile

RESUMEN

Objetivo: Analizar la confiabilidad del cuestionario que valora la Disposición al Engaño Deportivo en jóvenes deportistas y verificar la diferencia entre ambos géneros.

Metodología: Se estudió a 63 participantes (40 hombres y 23 mujeres). Los atletas fueron reclutados de las selecciones de competición del Instituto Nacional del Deporte (Talca, Chile). Se utilizó la técnica de la encuesta para aplicar el instrumento que valora la Disposición al Engaño Deportivo CDED.

Resultados: Los valores de confiabilidad (Cronbach) oscilan entre 0.68 a 0.74. El instrumento como un todo mostró ser confiable. En relación a las diferencias entre ambos sexos, los resultados mostraron que no hubo diferencias en las preguntas 1, 3 y 4 entre ambos sexos, sin embargo, en las preguntas 2, 5 y 6 hubo diferencias. Los hombres mostraron tener mayor actitud al engaño respecto a las mujeres ($p < 0.001$).

Conclusión: El instrumento es confiable para medir la disposición al engaño deportivo en jóvenes deportistas de la región del Maule, además los hombres presentan mayor predisposición al engaño en relación a las mujeres.

Palabras claves: Disposición al engaño, jóvenes, deportistas, deportividad.

ABSTRACT

Objective: To analyze the reliability of the questionnaire those assesses willingness to sports deception in young athletes and verify the difference between the genders.

Methodology: The study included 63 participants (40 men and 23 women). The athletes were recruited from competition selections National Sports Institute (Talca, Chile). The survey technique was used to apply the instrument that assesses the readiness to sports cheating CDED.

Results: The values of reliability (Cronbach) range from .68 to .74. The instrument as a whole proved to be reliable. Regarding the differences between the sexes, the results showed no difference in questions 1, 3 and 4 between the sexes, however, questions 2, 5 and 6 were differences. Men showed more attitude to deception regarding women ($p < 0.001$).

Conclusion: The instrument is reliable for measuring the willingness to sports deception in young athletes in the region of Maule; men also have a greater predisposition to deception in relation to women.

Keywords: Provision of deception, youth, sports, sportsmanship.

Recibido: 25-11-2015
Aceptado: 16-12-2015

Correspondencia:

Camilo Urrea
E-mail:
camilo.urra.alborno@gmail.com

Introducción

El deporte va cumpliendo una serie de etapas desde la recreación, formación y la competición. En cada una de estas etapas el o los deportistas consolidan una serie de aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos, además se desarrollan aspectos primordiales como la disciplina, respeto a las reglas del juego, la lealtad, la ética y la deportividad.

De hecho, el deporte cumple con una serie de aspectos positivos para la vida diaria, independientemente del resultado deportivo, puesto que tiene el rol de enriquecer al ser humano desde el punto de vista de salud, la relación social y la consecución de metas. Estos intereses hacen que el ser humano se desarrolle de forma equilibrada ante la sociedad, inclusive, se cree que la práctica deportiva proporciona un contexto en el que los niños aprenden sobre valores básicos que se inculcan en la sociedad, tales como la justicia, la tolerancia, la cooperación, la persistencia y el respeto¹.

Estas cuestiones morales del deporte son, hoy en día, uno de los temas de investigación más interesantes en el campo de las ciencias del deporte². Pues en esencia, hasta la fecha se han construido y propuesto una serie de instrumentos que valoran actitudes relacionadas con el juego limpio y la deportividad en deportistas³⁻⁶, sin embargo, en Chile, hasta la fecha no existen estudios que evidencien instrumentos que valoren estos comportamiento en jóvenes deportistas de Chile, inclusive, no hay estudios que hayan valorado la capacidad de reproductibilidad o confiabilidad de estos instrumentos.

En ese contexto, a fin de promover, valorar y sugerir programas de intervención o terapias en relación al juego limpio en los deportistas, es de gran importancia estudiar la confiabilidad del cuestionario de Disposición al Engaño Deportivo CDED⁶.

Por lo tanto, el objetivo del estudio fue analizar la confiabilidad del cuestionario que valora la Disposición al Engaño Deportivo en jóvenes deportistas y verificar la diferencia entre ambos géneros. Además la hipótesis del estudio presupone que el instrumento evidencie una alta capacidad de confiabilidad y posible diferencia entre géneros.

Metodología

Estudio y muestra

Se desarrolló un estudio descriptivo (Transversal). Este estudio contó con 63 participantes (40 hombres y 23 mujeres). La tabla 1 muestra las características de la muestra estudiada. Los deportistas fueron seleccionados de forma no-probabilística (accidental). Los atletas fueron reclutados de las selecciones de competición del Instituto Nacional del Deporte (Talca, Chile). Se incluyeron en el estudio a los que aceptaron firmar el consentimiento informado y a los que asistieron el día de la evaluación. Se excluyeron a los que no pertenecían a la selección.

Procedimientos

Se utilizó la técnica de la encuesta para aplicar el instrumento que valora la *Disposición al Engaño Deportivo* CDED propuesto por Lee et al⁶. Este instrumento se aplicó a los deportistas en los lugares de entrenamiento. Previamente se les explicó en qué consistía el instrumento, además se les describió el objetivo del estudio. Todo el procedimiento de las encuestas estuvo a cargo de dos de los investigadores. La recolección de datos se efectuó en 3 días consecutivos. Se les proporcionó el material necesario para responder las preguntas del cuestionario (lápiz, papel, escala, carpeta). El instrumento se aplicó una sola vez en el tiempo y se les otorgó de 8-10 minutos para responder.

Para verificar la fiabilidad del instrumento se utilizó el análisis de consistencia interna. A través del cual se buscó verificar la capacidad de reproductibilidad del instrumento. Este procedimiento es ampliamente utilizado cuando se trata de verificar la capacidad de reproductibilidad.

La tabulación de la escala se efectuó a partir de las respuestas, se calcularon las puntuaciones para el total de la escala y para cada una de las dimensiones. Es decir, a partir de las puntuaciones directas de los ítems se generó promedios y desvíos.

Estadística

Se utilizó la estadística descriptiva de media aritmética, desviación estándar, límite superior, e inferior, frecuencias y %. Se calculó el alpha de Cronbach para determinar la consistencia interna. Las diferencias entre hombres y mujeres se efectuaron por medio de t de Student. La probabilidad utilizada fue inferior a $p < 0.001$.

Resultados

La capacidad de reproductibilidad se observa en la tabla 1. Las 5 preguntas muestran valores aceptables de α de Cronbach. Los valores oscilan entre 0.68 a 0.74. El instrumento como un todo mostró ser confiable.

En relación a las comparaciones entre ambos géneros, los resultados mostraron que no hubo diferencias en las preguntas 1, 3 y 4, sin embargo, en las preguntas 2, 5 y 6 hubo diferencias. Los hombres mostraron tener mayor actitud al engaño respecto a las mujeres.

Discusión

En relación al primer objetivo del estudio. Los resultados mostraron moderada confiabilidad ($\alpha = 0.69$). Esto confirma nuestra hipótesis, dado que el instrumento que valora la disposición al engaño deportivo mostró ser confiable.

En efecto, varios estudios que miden la confiabilidad de cuestionarios de diversas temáticas han reportado similares resultados⁷⁻⁹. Esto refleja que dicho

Tabla 1. Características de la muestra estudiada

VARIABLES	fi	%
Edades		
10 a 12 años	24	38,0
13 a 15 años	19	30,5
16 a 18 años	20	31,7
Modalidad		
Tenis de Mesa	21	33,3
Ciclismo	9	14,3
Canotaje	6	9,5
Natación	24	38,1
Atletismo	1	1,6
Fútbol	2	3,2
Género		
Hombres	40	63,5
Mujeres	23	36,5

Legenda: fi= frecuencia, %= porcentaje.

instrumento puede ser aplicado en atletas de modalidades deportivas individuales, como el tenis de mesa, ciclismo, canotaje, atletismo y natación y en modalidades como el fútbol. Aunque es necesario realizar más estudios que permitan confirmar estos hallazgos, inclusive verificando la validez del instrumento.

En esencia, la confiabilidad, es un tema sensible cuando se utiliza instrumentos cualitativos, pues es necesario medir la estabilidad de las pruebas, a través de mitades partidas, test, re-test y/o consistencia interna. En ese sentido, en términos de precisión el instrumento debe ser válido y confiable¹⁰, lo que garantizaría la fiabilidad de los resultados medidos.

Por lo tanto, el α de Cronbach es, sin duda, el más ampliamente utilizado por los investigadores, especialmente cuando se trata de verificar la confiabilidad de instrumentos de medición por encuesta, sobre todo, cuando se tiene una única medición en el tiempo, con lo que es posible ahorrar tiempo y esfuerzo¹¹. Además es una técnica generalizada para todas las áreas de las ciencias de la salud y del deporte, puesto que se utiliza ampliamente para cumplir uno de los requisitos del control de calidad de los instrumentos (confiabilidad).

El segundo objetivo estuvo orientado a la comparación entre hombres y mujeres. Los resultados mostraron que los hombres en general presentaron valores superiores en tres preguntas que están asociadas al hecho del engaño. De hecho, los resultados en general,

a pesar de ser pocos estudios, indican que las mujeres muestran una actitud significativamente más favorable a la Diversión y al Juego limpio en relación a los hombres, lo que evidentemente se ha demostrado en otras investigaciones anteriores¹².

Por otro lado, un estudio longitudinal reciente que se realizó en jugadores de balonmano de elite, los resultados revelaron actitudes negativas hacia el comportamiento socio-moral y una inclinación a incluir características agresivas entre los adolescentes¹³, inclusive Cecchini et al² verificaron bajos niveles de deportividad, lo que motiva a conductas antideportivas entre los deportistas.

En general, la deportividad se resume en cinco dimensiones: (a) el respeto a las reglas y los funcionarios, (b) el respeto a los oponentes, (c) el respeto de las convenciones sociales, (d) el respeto para el pleno compromiso de unos para con el deporte, y (e) un enfoque negativo, como ser un mal perdedor y compitiendo sólo por los premios y trofeos¹⁴. Estos aspectos deben ser trabajados por los maestros, entrenadores, padres, líderes gubernamentales y ciudadanos comunes y corrientes, puesto que se atribuye gran importancia a esta actividad deportiva, tanto en lo que es el entrenamiento deportivo y como una posibilidad de transmisión de valores sociales y actitudes¹⁵ dentro de la sociedad.

El estudio muestra limitaciones en relación a la muestra, ya que no fue posible investigar en más deportes colectivos, puesto que la deportividad presenta

Tabla 2. Valores de consistencia interna (Alpha de Cronbach) de la escala que valora la Disposición al Engaño Deportivo

N°	Ítem	α
1	Haría trampas si pensara que eso me ayudaría a ganar	0,69
2	Si otras personas hacen trampas, creo que yo también puedo hacerlas	0,66
3	A veces pierdo tiempo para poner nerviosos a los contrincantes	0,69
4	Se puede poner nerviosos a los contrincantes porque no va contra las reglas	0,74
5	A veces intento provocar a los contrincantes	0,74
6	Se puede hacer trampas si nadie se entera	0,68
Total del Alpha de Cronbach		0,69

Leyenda: α = Alpha.

diferentes intereses entre los deportes individuales y colectivos, además la dificultada y el acceso a los deportes imposibilitó encuestar a más deportistas. Futuros estudios deben tomar en consideración estos aspectos, puesto que abarcando muestras de tipo probabilísticas podrían permitir la generalización de los resultados. Este estudio puede ser considerado como referencia a nivel nacional, puesto que no hay investigaciones relacionadas con la disposición al engaño entre jóvenes deportistas. Estos resultados pueden servir como parámetros para comparar futuros estudios.

Se concluye que el instrumento es confiable para medir la disposición al engaño deportivo en jóvenes deportistas de la región del Maule, además los hombres presentan mayor predisposición al engaño en relación a las mujeres. Estos resultados sugieren implantar terapias para evitar las agresiones entre los deportistas y de esta forma prevenir la conducta anti-deportiva.

Conflicto de intereses:

No hay.

Referencias

1. Shields DL Bredemeier BJ. Character development and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
2. Cecchini JA, González González-Mesa C, Montero Méndez J. Participación en el deporte y fair play. *Psicothema* 2007. 19 (1) 57-64.
3. Cruz J, Boixados M, Valiente L, Ruiz A, Arbona P, Molons Z, Call J, Beerbel G, y Capdevilla LL. Identificación de valores relevantes en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 1991, 19, 83-89.
4. Boixados, M., y Cruz, J. Evaluación del clima motivacional, satisfacción, percepción de habilidad y actitudes de fair play en futbolistas alevines e infantiles y en sus entrenadores. *Apunts*, 2000, 62, 6-13.

Tabla 3. Diferencias por género de la escala que valora la Disposición al Engaño Deportivo

N°	Ítem	Hombres (n=40)		Mujeres (n=23)	
		X	DE	X	DE
1	Haría trampas si pensara que eso me ayudaría a ganar	1,32	0,79	1,52	1,20
2	Si otras personas hacen trampas, creo que yo también puedo hacerlas	1,78	0,99*	1,21	0,91
3	A veces pierdo tiempo para poner nerviosos a los contrincantes	1,21	0,94	1,30	0,71
4	Se puede poner nerviosos a los contrincantes porque no va contra las reglas	2,22	1,35	2,13	1,63
5	A veces intento provocar a los contrincantes	2,87	1,69*	2,34	1,64
6	Se puede hacer trampas, si nadie se entera	1,85	1,33*	1,30	0,71

Leyenda: X= Promedio, DE= Desviación Estándar.

5. Torregrosa, M., y Lee, M. El estudio de los valores en Psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 2000, 9 1-2, 71-83.
6. Lee, M., Whitehead, y J. Ntoumanis, N. Development of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire (AMDYSQ-1). *Psychology of Sport and Exercise*, 2007, 8, 369-392.
7. Martínez-Gómez D, Martínez-de-Haro V, Pozo T, Welk GJ, Villagra A, Calle ME, et al. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Rev Esp Salud Pública* 2009;83:427-439.
8. Crimi K, Hensley LD, Finn KJ. Psychosocial correlates of physical activity in children and adolescents in a rural community setting. *Int J Exerc Sci* 2009;2(4):230-242.
9. Gómez-Campos R, Arruda M, Camargo C, Cossio-Bolaños MA. Confiabilidad de un cuestionario que valora la actividad física en adolescentes normopeso y con exceso de peso. *Nutr Hosp.* 2015;31(5):2205-2211.
10. Caspersen CJ, Nixon P, Durant R. Physical activity epidemiology applied to children and adolescents. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 1998; 23:341-403.
11. Barbosa N, Sanchez CE, Vera JA, Perez W, Thalabard JC, and Rieu M. A physical activity questionnaire: Reproducibility and validity. *Journal of Sports Science and Medicine* 2007;6:505-518.
12. Lee M. *Young People, Sport and Ethics: an examination of fair play in youth sport*. London: Technical Report to the Research Unit of the Sports Council. 1996.
13. Stornes T. Sportsmanship in elite sports: on the effects of personal and environmental factors on the display of sportsmanship among elite male handball players. 2001, *European Physical Education Review* 7:283-304.
14. Vallerand RJ, Deshaies P, Currier JP. On the effects of the social context on behavioral intentions of sportsmanship. *Int J Sport Psychol*, 1997, 28:126-40.
15. Trindade Vaz T, Pereira A, Vilaca-Alves J, Saavedra F, Machado Reis V, Fernandes H. Achievement goals and sportsmanlike attitudes in young soccer players and its association with perceived pressure from significant social agents. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.* 2014, 16(6), 01-27.

RPCAFD

Características morfológicas y percepción de la imagen corporal en adolescentes de secundaria

Morphological characteristics and body image perception in high school teens

Romário Pinheiro Lustosa¹ Vanessa Moreira Marinho² Francisco Nataniel Macedo Uchoa³ Natalia Macedo Uchoa⁴ Thiago Medeiros da Costa Daniele⁵.

¹Acadêmico do curso de Educação Física no Centro Universitário Estácio do Ceará.

²Graduada em Educação Física pela Faculdade Integrada da Grande Fortaleza.

³Docente da Faculdade Integrada da Grande Fortaleza. Mestrando em Ciências do desporto pela Universidade Trás dos Montes e Alto Douro – UTAD, Portugal.

⁴Graduada em Fisioterapia- UNIFOR.

⁵Doutorando em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Ceará.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar las características morfológicas y la percepción de la imagen em Estudiantes de enseñanza media Del período diurno de una escuela privada.

Metodología: El estudio se efectuó em El Colégio Intelecto, localizado en Fortaleza, CE/ Brasil. Se trata de una investigación descriptiva. Se evaluó El peso, estatura, circunferência de La cintura, cadera. Se aplico um cuestionario para la comparación de la imagen corporal (siluetas Brasileiras). Se calculó El IMC.

Resultados: Ambos sexos les gustaría tener câmbios em SUS cuerpos. Los hombres consideran tener sus cuerpos delgado y lãs mujeres consideran estar um poco arriba de su peso. Esto corrobora que la imagen corporal que ellos desean. El 50% de hombres y mujeres quieren, sin embargo lãs muejeres quieren tener cintura más finas y piernas más formadas.

Conclusión: Al final del estudio, la mayoría de los adolescentes presentan distúrbios relacionados con la percepción de la imagen corporal.

Palabras claves: imagen corporal, Morfología, Adolescentes, Escalas siluetas.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the morphological characteristics and image perception em high school students the daytime period is a private school.

Methodology: The study was carried em Intellect school, located in Fortaleza, CE / Brazil. It is descriptive uma Contract Research. The weight, height, waist circumference, hip was evaluated. Um questionnaire for comparison of body image (silhouettes Brazilian) was applied. BMI is calculated.

Results: Both sexes em would like to have changes their bodies. Men consider having their thin bodies and women um considered to be slightly above its weight. This confirms that the body image they want. 50% of men and women want, however muejeres want to have finer waist and shapely legs.

Conclusion: At the end of the study, the majority of adolescents present unrest related to the perception of body imagem.

Keywords: body image, Morphology, Teens, Scales silhouettes.

Recibido: 08-11-15
Aceptado: 22-29-2015

Correspondencia:
Romario Pinheiro
E-mail:
romario-
lustosa@hotmail.com

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitualiza a saúde como um completo estado de bem estar social, mental e físico, sendo vista como um recurso diário, não como objetivo de vida. Para ela, a boa saúde é um recurso majoritário para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, dando uma importante dimensão da qualidade de vida¹.

A imagem corporal (IC) é hoje um tema evidenciado nas áreas jurídica, midiática e científica. Nessa última, dada a relevância do problema em nível nacional vários estudos vem sendo realizados. O modelo de beleza vem mudando, com uma diminuição significativa do manequim considerado ideal². Esse manequim pode ser visualizado como a representação mental do nosso próprio corpo. Sendo a atividade física uma fonte de vivências corporais, faz-se necessário uma visão ampliada de seus efeitos sobre ela³. Observa-se assim, a multiplicação de casos de distorção da imagem corporal, que resultam em distúrbios alimentares como anorexia, bulimia e vigorexia⁴.

Entende-se por IC, a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, como o corpo é representado para nós. Entretanto hoje em dia é muito comum adolescentes ver no outro a imagem desejada, como gostariam de ter o corpo⁵.

A distorção da IC compreende a percepção do próprio corpo como mais pesado ou maior do que ele realmente é, sobretudo após a comparação com modelos de beleza na mídia. Reunindo tais informações, a satisfação corporal está alicerçada por três componentes, quais sejam, a imagem corporal, satisfação com o peso e a catexia corporal. Os autores consideram que a imagem corporal é a lacuna entre a imagem corporal atual e aquela considerada ideal pelo indivíduo. A satisfação com o peso corporal é descrita como o quão próximo o peso corporal de alguém está do peso considerado ideal por este. Por fim, catexia corporal diz respeito à satisfação que alguém tem em relação a uma parte específica ou aspecto do próprio corpo^{6,7}.

Nem sempre é fácil de identificar as manifestações de insatisfação com a IC, ou seja, os profissionais que irão trabalhar com esse público deverão estar aptos a esses adolescentes, sabendo ouvi-los e orientando-os. Nesse sentido, conforme o tempo vai passando os adolescentes sentem insatisfação com o próprio corpo, isso muitas vezes por conta da transmissão da mídia que propõe corpos esculturais. Enfim, não são apenas os adolescentes que tem busca pelo "corpo perfeito", afeta também homens, mulheres e jovens^{8,9}.

A sociedade e a mídia valorizam muito o "corpo perfeito", sendo esse um dos motivos para que os adolescentes recorram ao uso de anabolizantes, no intuito de serem aceitos no meio social¹⁰.

Acerca da IC na mente de adolescentes que acontecem no meio social, escolar e familiar é necessário estudar esta temática nas escolas, uma vez que a

adolescência é uma etapa que se identificam grupos de modelo e experiências¹¹ entre eles. Portanto, o objetivo do estudo foi avaliar as características morfológicas e a percepção da imagem corporal em estudantes do ensino médio do período diurno e noturno de uma escola privada.

Metodologia

Tipo de pesquisa

O presente trabalho trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo. Buscando quantificar e enumerar a coleta e análise de dados, evitando qualquer distorção acerca dos resultados da pesquisa.

Participaram da pesquisa 149 estudantes de ambos os sexos, faixa etária entre catorze e dezoito anos de idade, regulamente cursando o ensino médio. Como critério de inclusão, obteve-se dos alunos o termo de aceitação da pesquisa, estando de acordo em fazer a aferição de peso, altura, circunferência da cintura e quadril, assim como também estivessem dispostos a responder o questionário, além de que foi verificado se estavam dentro da idade regular. Já como critério de exclusão obteve-se os alunos que estavam fora da idade e que se recusavam a ficar descalços, subir na balança e os que se recusaram a aferição da cintura e do quadril, para realização da pesquisa, ou que não compareceram no dia.

Procedimentos

Avalio-se a idade cronológica (anos), peso (kg), altura (m), circunferência da cintura e quadril (cm). {Utilizou-se balança igital Tanita, estadiômetro Seca e uma fita Seca. Utilizou-se o Teste de Escalas de Fidedignidade de Silhuetas Brasileiras (teste-reteste). Este teste consiste em aplicar um questionário contendo três perguntas. Para facilitar a apresentação dos resultados foram classificadas as figuras de 1 a 5 como magros, de 6 a 10 normais e de 11 a 15 sobrepesos, seguindo os padrões da OMS. Onde também foi apresentada a escala de acordo com o gênero, juntamente com as perguntas: Qual figura representa seu corpo atual? Qual figura representa o corpo que você gostaria de ter? E qual figura representa o corpo ideal?. O questionário foi aplicado entre 10-15 minutos na sala de aula. Três professores ajudaram a coletar os dados.

Foi entregue a instituição de ensino uma carta de apresentação seguido do termo de consentimento aos pais dos alunos, que foram convidados a autorizarem seus filhos a participar da pesquisa, informando sobre o conteúdo da pesquisa, da liberdade de escolha de participar ou não do estudo, posteriormente foi explicado para a coordenação do colégio como seria a pesquisa.

Estatística

Após coletados os dados, estes foram tabulados e a estatística descritiva realizada através do programa SPSS (média, desvio padrão, frequência e percentual). As diferenças entre ambos os sexos foi verificado pelo teste t, para amostras independentes ($p < 0.0011$).

Resultados

As variáveis que caracterizam o estudo se mostram na tabela 1. Os homens apresentam maior IMC, RCQ, CC e altura em relação às mulheres ($p < 0.001$). As figuras 1, 2 e 3 mostram as preferências das siluetas entre os adolescentes. Observe-se que na pergunta 1, o maior percentual se encontra na silueta 5 e 8 (26%). Na pergunta 2 e 3 na silueta 6, sendo (50%) e (84%).

Discussão

Na pesquisa verificou-se que os alunos estão com percentual de peso normal, não havendo índice de sobrepeso entre os demais. Verificou-se que 62,1% dos alunos mostraram satisfeitos com IMC e 37,9%

demonstraram insatisfação. A análise mostrou que 36,8% dos alunos são satisfeitos e 63,2% insatisfeitos com o RCQ. Ao comparar a prática de atividade física fora da escola de 149 estudantes, 102 alunos não praticam EF e 47 alunos de ambos os sexos praticam.

Para facilitar a apresentação dos resultados foram classificadas as figuras de 1 a 5 como magro, de 6 a 10 normal e de 11 a 15 sobrepeso, seguindo os padrões da OMS. Após aplicação do questionário com os alunos do ensino médio, verificou-se que: ao fazer a pergunta de qual figura dispostas na tabela de 1 a 15 representava seu corpo atual 26% optaram pela figura 5, que teve a mesma porcentagem na figura 8, 19% pela figura de número 6 e 18% preferiram pela figura 7 como o corpo atual (fig 1).

Observou-se que os participantes tiveram um

Tabela 1. Variáveis que caracterizam a amostra estudada.

Variáveis	Masculino	Feminino	Ambos
	X (DP)	X (DP)	X (DP)
IMC (kg/m ²)	23,48±3,81	21,51±2,54*	22,5±3,38
Idade (anos)	15,69±1,21	15,48±1,08	15,59±1,15
RCQ (ICQ)	0,78±0,06	0,74±0,05*	0,76±0,06
Circunferência da cintura (cm)	78,27±11,07	71,19±5,65*	74,7±9,4
Peso (Kg)	69,08±12,46	54,36±7,26*	61,7±12,5
Altura (m)	1,71±0,05	1,58±0,07*	1,65±0,08
Praticam EF fora da escola N(%)	49(65,33%)	53(71,62%)	102(68,45%)

X= Média, DP= desvio padrão, * diferença em relação aos homens.

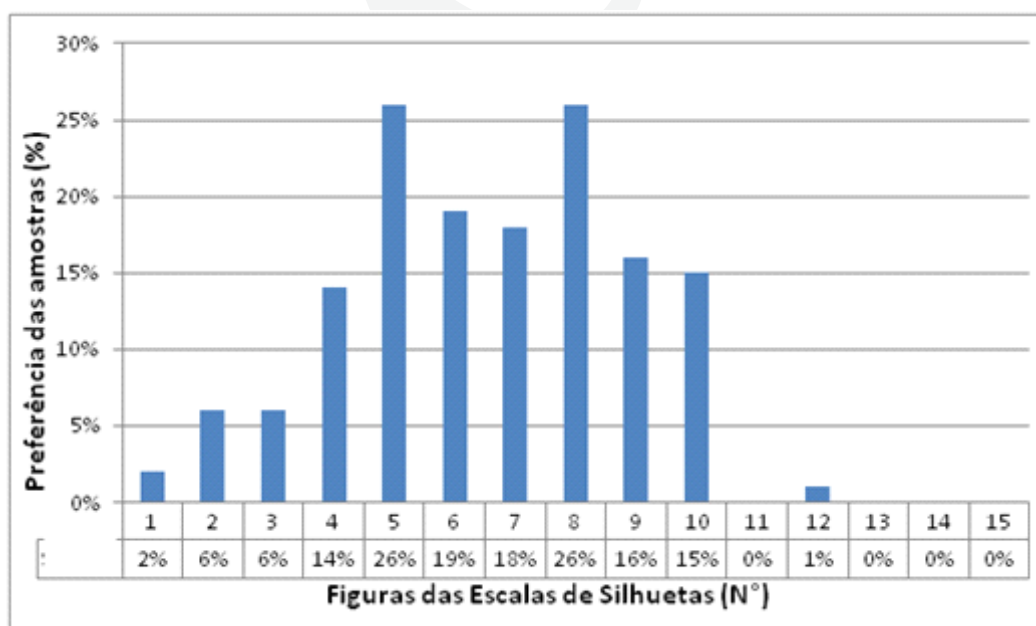


Figura 1. Qual figura representa seu corpo atual?

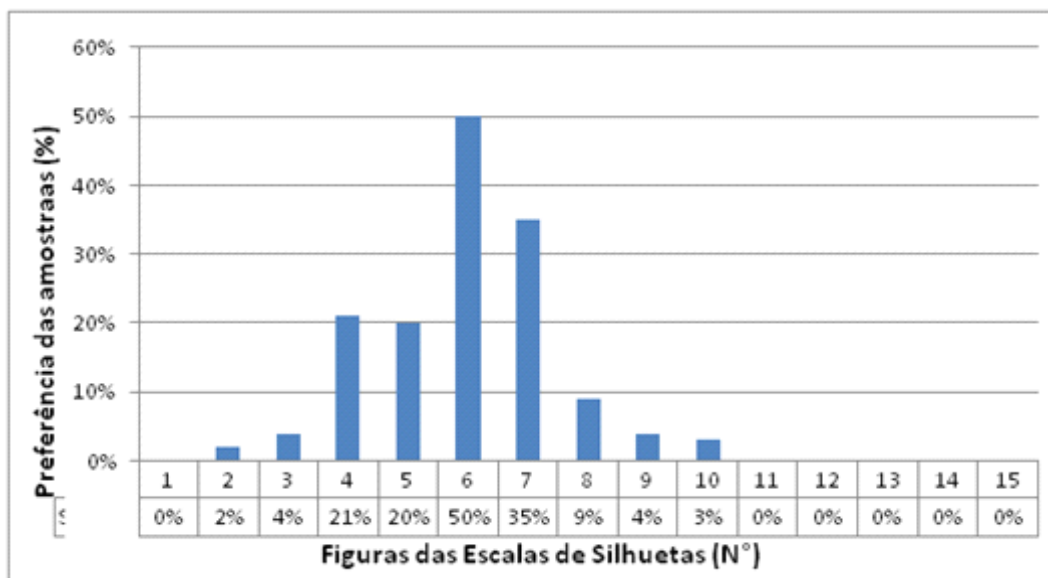


Figura 2. Qual figura representa o corpo que você gostaria de ter?

pouco de dificuldade ao escolher as figuras que representava seu corpo atual, a que gostariam de ter e a que seria o corpo ideal para eles. As adolescentes mesmo quando estão abaixo ou no peso adequado costumam se achar desproporcionais, o que se determina distorção da imagem corporal^{12,13}. Trata-se de adolescentes com a visão distorcida a respeito do próprio corpo, por conta de estarem em constantes mudanças. Os meninos ao responderem as perguntas diziam ser magros e que gostariam de ter um corpo mais forte, já as meninas queriam sempre as figuras magras com cintura fina e pernas torneadas. O número elevado de adolescentes aparece na insatisfação da IC devido a exigência social de um padrão de corpo perfeito para todos, imagens expostas pela mídia¹⁴.

Na questão 2 (fig 2) foi verificado que 20% escolheram a figura 5 como o corpo que gostariam de ter,

já 21% escolheram a figura 4, 35% optaram pela figura de número 7, e 50% alegaram que a figura 6 representa o corpo que gostariam de ter.

Nessa questão, é relacionada à figura com o peso real dos alunos, com a figura que representava o corpo ideal para eles. Nesta pergunta foi perceptível a dificuldade na escolha da figura com o corpo que gostariam de ter, onde os meninos queriam sempre um corpo magro e musculoso, onde entra a mídia corpo magro, porém forte¹⁵. Já as meninas, querem ser magras e torneadas, que também devido à mídia, o corpo magro e forte como ideal¹⁶.

Com relação à questão três, os alunos não tiveram dificuldade nenhuma ao dar a resposta, percebe-se pela porcentagem que não é o corpo que eles gostariam de ter, alguns pelo fato de se acharem magros e outros

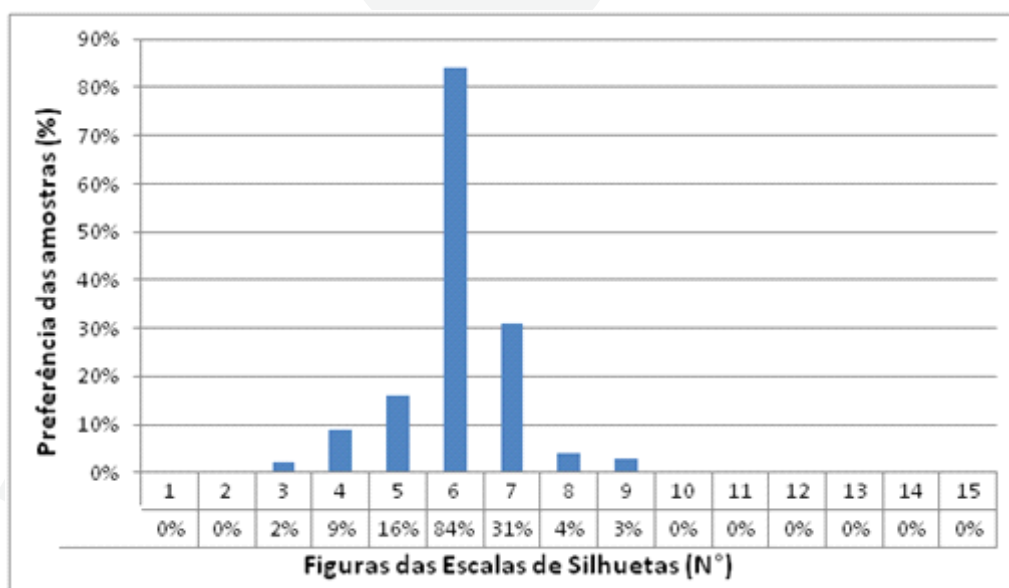


Figura 3. Qual figura representa o corpo ideal?

por não se acharem na categoria de imagem adequada.

Os adolescentes buscam por um corpo perfeito e deparam-se não aceitando seu corpo atual, isso por estarem no momento de mudanças. A fase mais crítica é a adolescência, etapa na qual o adolescente apresenta constante preocupação com seu peso, visando a um ideal de beleza imposto pelo corpo magro¹⁷.

Há distorções de imagem corporal tanto em homens quanto em mulheres, foi possível identificar nos dados obtidos que os adolescentes têm uma visão distorcida, independente da classe de IMC, refletindo certa insatisfação com a imagem corporal. Alguns desejando alterá-la para obter o padrão social. As meninas são mais sensíveis quanto às formas corporais do que os meninos.

Adolescentes, hoje em dia, visam muito essa questão de imagem corporal, seria necessário um pouco mais de atenção com respeito a esse assunto, principalmente porque alguns acabam exagerando pela busca dessa forma ideal. Dessa forma, são importantes programas que incentivem e que venham a contribuir com a saúde desses adolescentes na apresentação de caminhos corretos na busca por um corpo saudável e ideal, que não os leve a outros métodos prejudiciais. Sendo relevante que sempre haja um profissional capacitado para o acompanhamento dos resultados a serem obtidos regularmente.

Por fim, observa-se que seria interessante o aumento de estudos qualificados que buscam a relação do corpo e da mente, para que os adolescentes venham a ter uma visão mais ampla a respeito da própria imagem. É importante ressaltar que se pode ter bons resultados praticando exercícios físicos e mantendo uma vida saudável.

Ao analisar a questão 3 (fig. 3), dos 149 alunos que participaram dessa pesquisa 9% escolheram a figura 4 como corpo ideal, já 16% optaram pela a figura 5, enquanto que 31% se identificaram com a figura 7, mas a figura eleita referente ao corpo ideal foi a de número 6 com 84%.

É preciso salientar que o estudo não teve controle de variáveis como a dieta e atividade física, talvez, isso teria ajudado a interpretar e discutir os nossos resultados. Portanto, estudos futuros são necessários avaliar tais variáveis. No entanto, o estudo é relevante para a escola, o que pode levar a desenvolver programas para melhorar a insatisfação da imagem corporal entre os adolescentes.

Conclui-se que as meninas possuem mais probabilidade de insatisfação da imagem corporal do que os meninos¹⁸. Portanto, é necessário desenvolver mais estudos em amostras de adolescentes com sobrepeso e obesidades para verificar estes achados.

Conflitos de interesse:

Os autores declaram não ter conflitos de interesse.

Referências

1. Who - world health organization. Milestones in health promotion: statements from global conferences. 2009, Geneva.
2. Le Breton, D. Adeus ao corpo: antropologia e sociedade. Campinas, SP: Papirus, 2003. 240 p.
3. Secchi, K.; Camargo, BV.; Bertoldo, RB. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. *Psic.: Teor. E Pesq.*, 2009, v. 25, n. 2, p. 229-236. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a11v25n2.pdf>>.
4. Fortes LS, Morgado FFR, Ferreira MEC. Fatores associados ao comportamento alimentar inadequado em adolescentes escolares. *Rev Psiquiatr Clin.* 2013; 40(2):59-64.
5. Schilder, PF. A imagem corporal - As energias construtivas da psique. 1994, São Paulo: Martins Fontes.
6. Frost, J.; Mckelvie, S. The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, esteem, and health-related behaviors among male and female first-year college students. *Journal of College Student Development*, Nashville, 2005, v. 46, n. 6, p. 612-623.
7. Cardoso, FL; Sacomori, C; Sperandio, FF; & Krüger, AP. Satisfação corporal em acadêmicos de Educação Física: proposta de um questionário. *Motriz: Revista de Educação Física*, 2012, 18(1), 63-71.
8. Ciampo, LAD.; Ciampo, IRLD. Adolescência e imagem corporal. *Revista Adolescência e Saúde: revista oficial do núcleo de estudos da saúde do adolescente da UERJ, Rio de Janeiro*, 2010, v. 7, n. 4, p. 55-59, out. / dez. Trimestral. ISSN 2177-5281.
9. Rodgers R, Cabrol H, Paxton SJ. An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image.* 2011; 8(1):208-15.
10. Araújo, JP. O uso de esteroides androgênicos anabolizantes entre estudantes do ensino médio do Distrito Federal. Brasília, DF: Universidade Católica de Brasília, 2003. 83 p. Originalmente apresentada como dissertação de mestrado em Educação Física. Disponível em: <www.bdtb.ucb.br>.
11. Ferriani, MGC.; Dias, TS.; Silva, KZ.; Martins, CS. Auto-imagem corporal de adolescentes atendidos em um programa multidisciplinar de assistência ao adolescente obeso. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant, Recife*, 2005, v. 5, n. 1, p. 27-33.
12. Fleitlich, BWO. papel da imagem corporal e os riscos de transtornos alimentares. *Pediatria Moderna*, 1997, v. 32, n. 1, p. 56-62. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>.
13. Gardner, RM. Perceptual measures of body image for adolescents and adults. In T. F. Cash, & L. Smolak (Eds.), *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* 2011 (pp. 146-153). New York: The Guilford Press.
14. Chang, FC. et al. Association of thin-ideal media exposure, body dissatisfaction and disordered eating behaviors among adolescents in Taiwan. *Eating Behaviors*, 2013, v. 14, n. 3, p. 382-385.

15. Damasceno, VO., Lima, JRP., Vianna, JM., Vianna, VRA., & Novaes, JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2005, 11(3), 181-186.
16. Miranda, VPN. et al. Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de Minas Gerais. *J Bras psiq*, 2011, v. 60, n. 3, p. 190-197.
17. Kunkel, N.; Oliveira, WF.; Peres, MA. Excesso de peso e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes de Florianópolis, SC. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, 2009, v. 43, n. 2, p. 226-235.
18. Alvarenga, MS., Philippi, ST., Lourenço, BH., Sato, PM. & Scagliusi, FB. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2010, 59(1), 44-51.

Características morfológicas e percepção da imagem corporal em adolescentes do ensino médio

RESUMO.

Objetivo: Avaliar as características morfológicas e a percepção da imagem corporal em estudantes do ensino médio do período diurno e noturno de uma escola privada.

Metodologia: A pesquisa foi realizada no Colégio Intelecto, localizado em Fortaleza – CE/ Brasil. Trata-se de uma pesquisa descritiva. Foi avaliado o peso, altura e a circunferência da cintura. Calculou-se o IMC. Aplicou-se o questionário para a comparação da imagem corporal acompanhado das escalas de Fidedignidade de Silhuetas Brasileiras.

Resultados: Mostram que ambos os sexos gostariam de ter mudanças em seus corpos, os meninos relataram ter seus corpos magros e as meninas estarem um pouco acima do desejado, corroborando com a imagem dos corpos que eles desejam. 50% querem ter, no caso dos meninos corpos mais musculosos e, no caso das meninas, cintura mais fina e pernas mais torneadas.

Conclusão: Ao final dessa pesquisa, a maioria dos adolescentes apresentam distúrbios relacionados à percepção da imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem Corporal, Morfologia, Adolescentes, Escalas de silhuetas.

Rol de las estrategias posturales para la prevención de las caídas en el adulto mayor

Role of postural strategies for preventing falls in the elderly

Aldo Rodrigo Martínez¹

¹Magister en Kinesiología. Universidad Autónoma de Chile, Talca, Chile

RESUMEN

Introducción: El estudio pretende abordar la importancia mecánica de las estrategias posturales para la recuperación y mantenimiento de la estabilidad postural.

Metodología: Se ha consultado libros y artículos científicos para redactar la revisión bibliográfica. Se utilizó la técnica de fichas para almacenar información bibliográfica, con el cual se ha desarrollado la revisión de las estrategias posturales para la prevención de las caídas en el adulto mayor.

Conclusión: Las personas pueden usar continuamente todas las estrategias para el control de múltiples objetivos de cara a una variedad de restricciones biomecánicas y neurales dependiendo de las circunstancias, sin embargo, es necesario la realización de determinados ejercicios físicos para contra-restar los riesgos de caída en los adultos mayores.

Palabras claves: Adulto mayor, riesgo de caída postural.

ABSTRACT

Introduction: The study aims to address the mechanical importance of postural strategies for recovery and maintenance of postural stability.

Methodology: Has been consulted books and scientific papers to write the literature review. Chip technology used to store bibliographic information, with which it has developed postural reviewing strategies for preventing falls in the elderly.

Conclusion: People can continuously use all strategies to control multiple objectives for a variety of biomechanical and neural restrictions depending on the circumstances, however, the realization of certain physical exercises to subtract necessary counter-fall hazards in older adults.

Keywords: elderly, fall risk posture.

Recibido: 28-11-2015
Aceptado: 10-12-2015

Correspondencia:

Aldo Martínez
E-mail:
amartineza@uatonoma.cl

Introducción

El envejecimiento de una población está determinado por el comportamiento de la fecundidad, la mortalidad y la migración, el cual ha sido diferente en las diversas regiones del mundo a lo largo de la historia. Este aumento de la población envejecida debe tratarse como problema de salud pública, dadas las consecuencias sociales y económicas que el incremento de la edad supone en el riesgo de pérdida de capacidades físicas y mentales.

Las caídas constituyen uno de los síndromes geriátricos más importantes por la elevada incidencia en este sector de la población y, sobre todo, por las repercusiones que puede provocar en la calidad de vida, tanto del adulto mayor, como del cuidador y del entorno comunitario.

Las causas de las caídas son multifactoriales y resultan de una compleja interacción de factores intrínsecos y extrínsecos. La forma en que interactúan todos estos factores aún se desconoce, pero numerosos estudios han ido mostrando distintas variables mecánicas tales como el aumento del balance postural, pérdida de fuerza muscular, aumento de la latencia y anomalías en la función de las estrategias posturales.

Por lo tanto, la presente revisión pretende abordar la importancia mecánica de las estrategias posturales para la recuperación y mantención de la estabilidad postural.

El envejecimiento

Sin lugar a dudas en las últimas décadas ha cobrado mayor relevancia aquel fenómeno sin precedentes históricos que supone el envejecimiento de la población y, en consecuencia, la aparición de una cascada de nuevas situaciones, en los campos económicos, cultural y sobre todo asistencial, tanto sanitario como social. En este contexto, la salud en general y la asistencia sanitaria en particular es una de las áreas más claramente afectada por el proceso demográfico. La prevalencia e incidencia de enfermedades son netamente superiores en el grupo de edad más avanzada, como lo son también las tasas de cronicidad, incapacidad y dependencia originadas por aquellas¹. Si bien el envejecimiento es un proceso

irreversible, no es similar en todas las personas, sino que más bien un evento individual. Por lo que es importante recordar que la capacidad física no es igual en todos los adultos mayores. Adultos mayores con alta capacidad física que logran participar en deportes de competición así como quienes participan de actividades recreativas son considerados saludables. Aquellos que participan de actividades de menor demanda física son considerados independientes. Adultos que son independientes en actividades de la vida diaria, pero dependientes en actividades instrumentales son considerados frágiles. Finalmente adultos que requieren asistencia todo el tiempo, tanto para actividades de la vida diaria o instrumentales se consideran dependientes². La figura 1 muestra algunos tipos de funcionalidad.

El término fragilidad aparece en la década de 1980, desde entonces ha sido un concepto difícil de definir, incluso en la actualidad. Es considerado que nace de un declinar en las reservas de múltiples sistemas, lo cual sitúa al individuo en situación de riesgo de discapacidad. Por otro lado, se considera discapacidad a la restricción o ausencia de la capacidad para realizar una actividad, de acuerdo a las características individuales. Aclarar estos conceptos nos permite comprender que fragilidad no es el estadio previo a la discapacidad, es la predisposición al desarrollo de discapacidad, y el desarrollo de discapacidad puede ocurrir desde la autonomía o ya desde la dependencia, suponiendo un incremento de esta³. Uno de los aspectos más relevantes de la geriatría es el llamado síndrome geriátrico, el cual está conformado por la Incontinencia urinaria, Trastornos cognitivo (Delirio y Demencia), Depresión y Trastornos del desplazamiento (Inmovilidad y caída). Estos síndromes siempre traducen alguna enfermedad de base y no deben ser considerados como eventos normales de la vejez⁴.

Uno de los síndromes más importantes y tal vez, el más relacionado a la pérdida funcional del adulto mayor es el trastorno del desplazamiento, especialmente la caída. Definida como la ocurrencia de un evento que provoca inadvertidamente la llegada al suelo del paciente o a un nivel inferior al que se encontraba^{5,6}. El 35-40% de los Adultos mayores de 65 años que viven en la comunidad experimenta caídas cada año. Su incidencia se incrementa con la edad, llegando hasta el 50% en los mayores de 80 años. La incidencia se triplica en adultos mayores institucionalizados y en los hospitalizados.

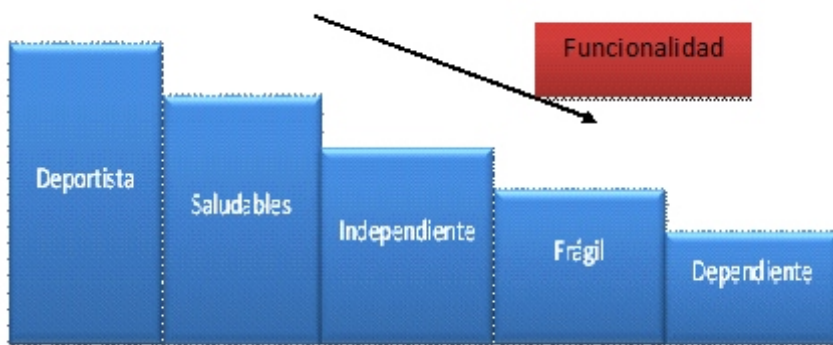


Figura 1. Clasificación de la funcionalidad en adultos mayores.

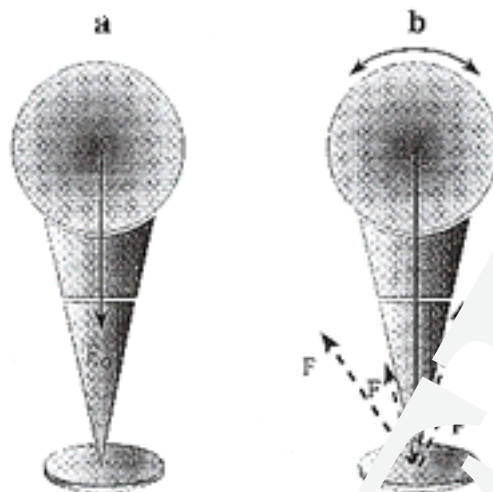


Figura 2. Modelo del Péndulo Invertido. Gutiérrez M. J. Estabilidad y Equilibrio. Biomecánica deportiva. 1999. vol 2:130.

Además, el 50% de las personas que se caen lo hacen de forma recurrente. El 10% de una caída da lugar a una lesión grave tales como: fractura, hematoma subdural o desgarro grave. El 70-80% se produce dentro del domicilio, más frecuente en el baño, la cocina y el dormitorio. El 50% de los adultos que se caen no pueden volver a levantarse solos, lo cual aumenta el riesgo de lesión grave. Un 5% de los adultos mayores que se caen necesitará ser hospitalizado y solo la mitad de ellos sobrevive al año de seguimiento³⁷.

Control postural

El control postural (CP) emerge de la relación entre el individuo, la tarea a realizar y el medioambiente. Involucra controlar la posición del cuerpo en el espacio, para un doble propósito; orientación y estabilidad. Orientación postural se define como la capacidad para mantener una apropiada relación entre los segmentos corporales y con el medio ambiente para una tarea. Estabilidad postural, también referida con el término balance, es la habilidad para controlar el centro de masa (Cm) en relación a la base de sustentación (BS)^{8,9}.

Desde el punto de vista mecánico, la postura bípeda es considerada como un péndulo invertido, constituido por un conjunto de sólidos rígidos articulados cuyo Cm se encuentra elevado del suelo y que pivota alrededor del tobillo. En la figura 2 se observa el

modelo invertido.

Dada la condición de inestabilidad mecánica del modelo. El equilibrio de la postura sólo se consigue con la participación del sistema nervioso central (SNC). Esencialmente los componentes neurales que intervienen son: procesos motores, el cual incluye la organización muscular por medio de sinergias; procesos sensoriales, tales como sistema visual, vestibular y somatosensorial y procesos neurales superiores para la integración de información y generación en el espacio de estrategias posturales reactivas y anticipatorias. La figura 3 ilustra los sistemas que interactúan en el control postural.

Por lo tanto, dada la condición cinemática de la estrategia, ésta se constituye en el plan de acción que utiliza el SNC para resolver la inestabilidad postural en condiciones estáticas y dinámicas. La que estará condicionada además por aspectos conductuales, medioambientales y actividades particulares¹⁰. En la figura 4 se puede observar las estrategias tomar en consideración.

En la actualidad, se han descrito un conjunto de estrategias que son utilizadas para estabilizar la postura frente a la acción perturbadora de fuerzas en sentido antero-posterior. Estas son: Dorsiflexión de tobillo, Triple flexión o Suspensora, (flexión tobillo, rodilla y



Figura 3. Representación de los sistemas que interactúan en el control postural.

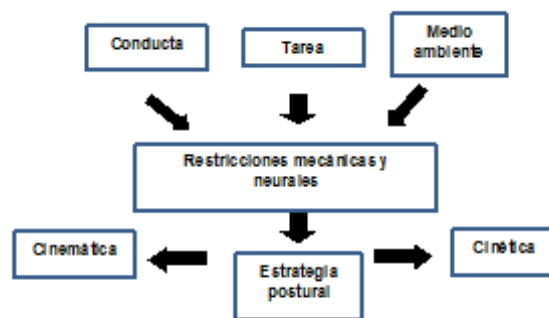


Figura 4. Estructura conceptual para la emergencia de estrategias desde un plan de acción.

cadera en cadena cerrada), Flexión de tronco, Flexión de hombro y el Paso¹¹⁻¹⁵. (ver Figura 5).

Tradicionalmente las estrategias de tobillo y su sinergia muscular fueron una de las primeras en ser descritas. Parecen ser usadas comúnmente en situaciones en la cual la perturbación al equilibrio es pequeña y la superficie de apoyo es firme. Permite desplazar al Cm a una posición de estabilidad por medio de movimientos de dorsiflexión y plantiflexión de tobillo. Su acción mecánica comienza alrededor de los 90-100ms después de iniciada la perturbación. Se caracterizan por ser óptimas manteniendo la orientación vertical del tronco mientras se está moviendo el Cm, requieren de una adecuada información somatosensorial superficial y utilizan la activación muscular de distal a proximal. Las estrategias de cadera son eficaces para mover rápidamente el Cm, requieren de una adecuada información vestibular y usan tempranamente la actividad muscular proximal de cadera y tronco. Las estrategias del paso, usan tempranamente la activación de los músculos abductores de cadera y co-contracción del tobillo, caracterizándose por cargas y descarga del peso en las piernas de forma asimétrica para mover la base de sustentación bajo el Cm¹⁶.

Referente a la utilización de estrategias en sentido medio lateral (ML) se ha establecido que el primer movimiento del cuerpo es el movimiento lateral de la pelvis, el cual requiere aducción de una pierna y abducción de la otra. En posición estática se ha

demonstrado que la oscilación ML parece una imagen de espejo, siendo la descarga del peso de un lado tomada por el otro lado. Además, en dicha posición la respuesta denota una organización descendente, ocurriendo en primer lugar movimientos de cabeza, seguido de cadera (latencia 20ms) y posteriormente tobillo (latencia 40ms). En las extremidades inferiores, muy pocos movimientos medio-laterales son posibles en las articulaciones de tobillo y rodilla. Lo que transforma a la articulación de cadera en la articulación fundamental para recobrar la estabilidad en la dirección medio-lateral¹⁰.

Consideraciones finales

Envejecer es un proceso irreversible, individual y deletéreo del ser humano, ello contempla cambios fisiológicos de todos los sistemas. Dichos cambios traen como consecuencia una disminución de la funcionalidad e independencia del adulto mayor.

En la mayor parte de los actos motores hay que desplazar ciertos segmentos corporales para efectuar un movimiento, y al mismo tiempo, se ha de estabilizar la posición o la orientación de otros. Esto supone que el movimiento en sí mismo es una fuente de perturbación de la postura, ya que modifica la proyección al suelo del centro de gravedad y genera un conjunto de fuerzas que contribuyen a la desestabilización del sujeto.

Desde un contexto biomecánico, la caída del

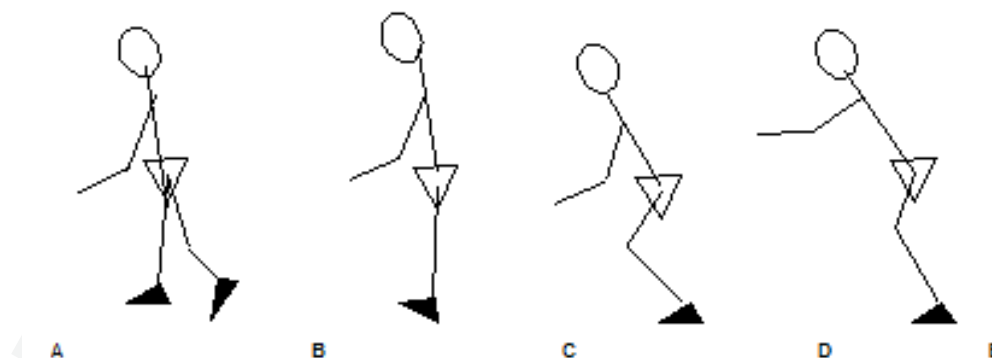


Figura 5. Estrategias de movimiento usadas para controlar la postura, plano sagital. A: Paso hacia atrás, B: Dorsiflexión de tobillo, C: Triple flexión (dorsiflexión de tobillo-flexión de rodilla-flexión de cadera), D: Flexión de tronco y E: Flexión de brazos.

adulto mayor no solo está asociada a cambios sistémicos del envejecimiento sino que involucra la condición inherente de inestabilidad mecánica de la posición bípeda. Aquella circunstancia física, determina que el centro de masa debe oscilar en una pequeña base de sustentación aumentando la posibilidad de perder el equilibrio. Solo con la intervención del sistema nervioso central será posible conservar dicha condición. La indemnidad de dicho sistema permitirá que el sujeto, enfrentado a condiciones de perturbación, pueda provocar cambio en su postura evitando potencialmente un evento de caída. Aquellas modificaciones son definidas como estrategias posturales. No obstante, todas ellas se verán afectadas debido al envejecimiento provocando una disminución de su eficacia mecánica.

Esto supone un reto para los profesionales responsables de la rehabilitación del Adulto mayor, pues deberán considerar que la condición de inestabilidad postural siempre será multifactorial, pero además convendrá identificar de forma precisa aquellos factores que afectan la eficacia mecánica de dichas estrategias, pues ellas serán las responsables de la modulación de la estabilidad y recuperación del equilibrio. Estos antecedentes nos permitirán optimizar nuestros recursos, mejorar la organización de nuestras intervenciones y alcanzar mayor eficacia en nuestra atención de salud.

En conclusión, es importante mencionar que la acción de las estrategias no son discretas y mutuamente exclusivas. Las personas pueden usar continuamente todas las estrategias para el control de múltiples objetivos de cara a una variedad de restricciones biomecánicas y neurales dependiendo de las circunstancias, sin embargo, para evitar los riesgos de caída es necesario realizar algunos ejercicios físicos conducentes al fortalecimiento muscular. Por ejemplo, la estrategia de tobillo esta implementada con activaciones tempranas de los músculos del tobillo para producir torques en la superficie, seguido de activaciones de los músculos de rodilla y 30 a 50ms más tarde los músculos de la cadera para controlar el exceso de giro de rodilla y cadera debido al torque del tobillo¹⁷.

Conflicto de intereses:

No hay.

Referencias

- Gae, H. Cambios del envejecimiento y sus implicaciones clínicas. Manual de Geriatria y Gerontología. 2001, 1: 25 - 32.
- Shumway-Cook, A. Predicting the Probability for fall in Community-Dwelling Older Adults Using the Timed Up and GO Test. Physical Therapy. 2001, 80: 896 - 903.
- Illán, J. Manual de Geriatria. Elsevier Masson. 3era Edición. Barcelona, España. 2002.
- Lázaro del Nogal, M. Evaluación del riesgo de caídas. Protocolos de valoración clínica. 2005, Rev Esp Gerontol. 40: 54 - 63.
- Roberta, A. Use of the Berg Balance Test to Predict Fall in Elderly Persons. Physical Therapy. 1996, 76: 576 - 585.
- Tinetti, M. Performance-Oriented Assessment of Mobility Problems in Elderly Patients. American Geriatrics Society. 1986, 34: 119 - 126.
- Menéndez, R. Utilidad de la estación unipodal en la valoración del riesgo de caídas. 2005, Rev Esp Geriatric Gerontol. 40: 18 - 23.
- Shumway-Cook, A. Predicting the Probability for fall in Community-Dwelling Older Adults Using the Timed Up and GO Test. Physical Therapy. 2000, 80: 896 - 903.
- Yim-Chiplis, P. Defining and Measuring Balance in Adults. Biological Research for Nurse. 1: 321-331. 2000.
- Horak, F. Postural Perturbations: New Insights for Treatment of Balance Disorders. 1997, Physical Therapy. 77: 517 - 523.
- Chandler, J. Balance performance on the postural stress test: Comparison of young adults, healthy elderly and faller. Physical Therapy. 1990, 70: 410 - 415.
- Fuller, J. Strategies uses by older adults to change travel direction. Gait and Posture. 25: 393 - 400. 2007.
- Lowrey, C. Control strategies used buy older adults during multiple obstacle avoidance. Gait and Posture. 2007, 25: 502 - 508.
- Maki, B. The Rol of Limb Movement in Maintaining Upright Stance: The "Change-in-Support" Strategy. Physical Therapy. 1997, 77: 488 - 507.
- Wolfson, L. Stressing the Postural Response. A quantitative method for testing balance. American Geriatrics Society. 1986, 34: 845 - 850.
- Allum, J. Trunk sway measures of postural stability during clinical balance test: effects of a unilateral vestibular deficit. Gait and Posture. 2001, 14: 227- 237.
- Mackey, D. Mechanisms underlying age-related differences in ability to recover balance with the ankle strategy. 2006. Gait and Posture. 23: 59 - 68.

RPCCAFD

Competencias del entrenador en la planificación y estructuración de un equipo de fútbol

Coach skills in planning and structuring of a football team

Paul Rodríguez Humaní¹

¹Instituto del deporte universitario, IDUNSA, Programa de capacitación y certificación profesional de Director Técnico de fútbol. Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

RESUMEN

Objetivo: Describir y analizar las competencias del entrenador en la planificación y estructuración de un equipo de fútbol.

Metodología: La revisión bibliográfica se efectuó a partir de búsqueda bibliográfica y hemerográfica de temas relacionados al objeto de estudio. Para la elaboración de la revisión bibliográfica se utilizó fichas de investigación de resumen, paráfrasis y de comentario.

Conclusión: es necesario que un entrenador de fútbol debe poseer competencias relacionada a las actividades diarias del entrenamiento cotidiano como la capacidad de gestión, de liderazgo, de grado de conocimiento de los contenidos de trabajo, capacidad de observación del entorno y de la comunicación. Los entrenadores deben estar preparados para ser competentes durante los partidos de fútbol, esto conlleva al dominio de la capacidad de ser un gestor con los pormenores que demanda un partido, además de la capacidad de los conocimientos que debe poseer un DT para ser asertivo en sus decisiones técnicas, tácticas y estratégicas.

Palabras claves: Competencias, entrenador, fútbol, planificación.

ABSTRACT

Objective: To describe and analyze the skills of the coach in the planning and structuring of a football team.

Methodology: The literature review was performed from literature search and hemerographic of issues related to the object of study. Research records brief, paraphrased comment and was used for the preparation of the literature review.

Conclusion: It is necessary that a football coach must have related to the daily activities of daily training and management capacity of Leadership in, degree of knowledge of the contents of work, environmental observation ability and communication skills. Coaches must be prepared to be competent during football matches, this leads to the domain of the ability to be a manager with details that match demand, and the ability of knowledge that must have a game to be assertive in their technical, tactical and strategic decisions.

Keywords: competencies, coach, football, planning.

Recibido: 01-11-2015

Aceptado: 25-11-2015

Correspondencia:

Paul Rodríguez

E-mail:

pesquisadores@gmail.com

Introducción

El objetivo real de un entrenador es conseguir que un jugador de fútbol comprenda los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos. Para ello, el Director Técnico (DT) debe aprender habilidades y competencias en el que sepa hacer uso de herramientas y las utilice de forma adecuada en sus entrenamientos y en sus competiciones.

La adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades son los pilares fundamentales para formar entrenadores cualificados. De esta forma, es posible que un DT pueda conseguir logros importantes en su carrera profesional. De hecho el término competencia es una palabra que se usa de muchas maneras y en diferentes contextos, sin embargo, en el campo del entrenamiento se relaciona mucho con el trabajo diario del día a día y durante las competiciones. Esto significa que un DT debe ser competente en su trabajo diario y reflejar el mismo en las competiciones.

La investigación actual está dirigida a la identificación de las competencias pertinentes que los entrenadores deben poseer. Se destaca por ejemplo, que las características que un buen DT debe poseer, son por ejemplo: la iniciativa, la creatividad, la originalidad, la técnica, el estado psicológico, la madurez emocional, la capacidad de entender, comprender, rápido conocimiento de la situación, el respeto por los demás, la empatía, la metodología activa, la capacidad de resolver situaciones, la lealtad, la honestidad, la plasticidad, la adquisición de nuevos conocimientos, la responsabilidad, la delegación de la tendencia, el cuidado de su condición física, la generosidad en el reconocimiento del equipo y aceptar los errores como fuente de primer plano reflectante. Sin duda, son muchas, pero estas se resumen en ser un buen gestor, tener adecuado nivel de conocimientos del fútbol, tener capacidad de ser líder, practicar los valores, ser un buen observador y tener una alta competencia en la comunicación.

Por lo tanto esta revisión pretende describir y analizar las competencias del entrenador en la planificación y estructuración de un equipo de fútbol.

Definición de términos básicos

Competencia: Es la interacción dinámica de un conjunto de conocimientos (saber), habilidades (saber hacer) y actitudes (saber ser) que permiten a una persona desempeñar ciertas actividades de manera eficiente y efectiva.

Entrenador de fútbol: Es un profesional que desarrolla diversas actividades frente a un deportista o a un conjunto de deportistas, cuyos atletas ponen en práctica los conocimientos adquiridos para alcanzar el máximo rendimiento posible.

Fútbol: Es un deporte colectivo que durante el juego se desarrollan acciones motrices intermitentes permitidas por las reglas de juego y su correspondiente aplicación de factores técnicos, tácticos y físicos, respectivamente.

El entrenador de fútbol

El entrenador es la figura clave en el proceso de formación deportiva de todos los deportes si excepción. Actualmente es considerado como un mentor, un guía, orientador, o un experto que tiene por función guiar un proceso formativo. Dentro de la cultura deportiva se le considera como un indicador social que influye en la elección de un deporte junto con la orientación de los padres, los compañeros de la escuela, el profesor de educación física y la comunidad en general. En ese sentido, juega un papel relevante en la sociedad deportiva y en la sociedad en general.

El entrenador básicamente es concebido como el máximo responsable del grupo deportivo y directo del mismo durante el proceso de entrenamiento y competición, por lo tanto, debe poseer una determinada



Figura 1. Un entrenador dirigiendo su equipo de fútbol.

formación que le permita desempeñar sus funciones de manera óptima dentro de un equipo de fútbol.

En general, los objetivos que se proponen los entrenadores varían en función de las perspectivas de cada equipo de fútbol. Evidentemente aquí juega un papel relevante el tipo de Club, la capacidad de organización del club, la magnitud del equipo del club, la capacidad de proyección del club y de la capacidad del entrenador. De hecho, la formación profesional es aspecto importante para desarrollar adecuados programas deportivos. La figura 1 muestra cómo se desenvuelve un entrenador en un campo de fútbol.

Funciones del entrenador

Dentro de las múltiples funciones que debe poseer un entrenador en general, es que básicamente sus funciones tienen que ver lo pedagógico, social, cultural, político, social, económico, entre otras funciones. De hecho, tiene que enseñar a valorar cuestiones culturales de los pueblos, puesto que el fútbol se practica en todos los rincones del mundo, además es necesario saber un mínimo de política, ya que en cada país existe un tipo de gobierno diferente de lo otros países, además las leyes que apoyan a los deportes difieren entre países. En lo social, cada grupo social se expresa y se comportan de diversas formas, por ello es necesario conocer dichos grupos y transmitir a los atletas evidencias basadas en la experiencia y formación profesional. En fin, son muchas las funciones del entrenador, sin embargo, a continuación listamos las más relevantes que un entrenador de fútbol debería poseer.

- Dirigir las sesiones del entrenamiento.
- Enseñar conocimientos, conceptos e ideas.
- Crear un enfoque o clima positivo.
- Tomar decisiones y establecer normas.
- Liderar a los deportistas.
- Resolver los temas administrativos o burocráticos de la competición.
- Establecer las relaciones públicas y sociales adecuadas en su entorno.

- Aconsejar a los deportistas.
- Compartir algunas decisiones con los deportistas.
- Apoyar a los deportistas dentro y fuera del equipo.
- Analizar las actuaciones o comportamientos propios relacionados con el equipo.
- Evaluar y tomar decisiones sobre los comportamientos de los deportistas.
- Relacionarse con el equipo directivo o responsables del equipo.
- Tener una actitud de continua actualización.

Básicamente un entrenador debe cumplir las funciones de un buen pedagogo, padre y líder, aunque no todos los entrenadores poseen tales habilidades, esto es difícil de encontrar en un entrenador, dado que muchos tienen algunas ventajas y desventajas, puesto que el carácter que podrían presentar les podría jugar un punto a favor o en contra, aunque el nivel de formación y experiencia son también necesarios. Por lo tanto, las funciones fundamentales estaría orientadas con la enseñanza, “enseñar conocimientos, conceptos e ideas” y “crear un enfoque o clima positivo”. La figura 2, muestra un DT enseñando a sus jugadores.

Perfil del entrenador

El perfil del entrenador ideal según diversos estudios, se puede recoger en esta propuesta donde se analiza algunas directrices conductuales. Por lo tanto un buen entrenador debe basarse en los siguientes aspectos:

- **Debe centrarse en la enseñanza y en la práctica de las destrezas deportivas.** Como indicadores podemos considerar que el entrenador se preocupa por que todos participen, asegura actividades divertidas, proporciona variedad de experiencias y fomenta el mejor repertorio para alcanzar la buena forma física, técnica, táctica, etc.
- **Debe cambiar frecuentemente de actividades.** Ello se manifiesta en que intenta mantener la atención y interés con tareas adaptadas y con variedad de ejercicios o tareas. El



Figura 2. Entrenador enseñando a sus jugadores.

diseño de las tareas sigue progresiones secuencias y variadas, no realizando actividades únicamente repetitivas, por lo tanto, la motivación y la aplicación variada de actividades pueden conllevar al éxito.

- **Debe establecer expectativas realistas para cada aprendiz.** Se adapta la actividad del aprendiz, no el sujeto a la actividad, se adecua a las necesidades individuales, a la edad y repertorio previo. Además esto se traduce en expectativas alcanzables con objetivos individuales. Estos objetivos son conocidos tanto por el sujeto que aprende como por sus padres y obviamente el mismo entrenador.
- **Debe convertir en un excelente ejecutor de demostraciones y da instrucciones cortas y simples.** La información inicial de la tarea tiene que ser objetiva, clara y adaptada al lenguaje y comprensión de los deportistas. Es necesario mostrar una adecuada formación físico-atlética para demostrar a sus pupilos y de esta forma buscar un alto grado de conocimiento del deporte.

La profesión del entrenador de fútbol

El entrenador es el responsable del grupo, este sirve como un punto de referencia y modelo de identificación de la conducta, lo que permite la personalización de los atletas de la misma manera que los une y los guía hacia las metas que son comunes al equipo¹, aunque un entrenador es consciente que se expone al desdicho o incluso un rechazo nacional² en vista de no conseguir los resultados necesarios. También es sabido que un equipo que gana, todos sienten seguridad dentro de su ámbito, haciéndolos más fuertes, mientras que los malos resultados, trae debilidad y desunión dentro del equipo.

Básicamente, los buenos y malos resultados traen consigo algunas consecuencias que envuelven a los aficionados y los medios de comunicación, los que hacen que se promueva críticas, muchas veces debilitando a los grupos y a los entrenadores, consecuentemente consiguiendo cambios en los clubes. Esto se extrapola en salidas de los entrenadores, jugadores y llegada de nuevos refuerzos, muchas veces para bien y/o para mal. Aunque en el fútbol esto es una constante, por ello se dice que el entrenador desde el primer momento de ejercer su profesión lo sabe y lo tienen presente.

Por lo tanto, según Martens et al³ **el entrenador de alto rendimiento tiene que aprender a lidiar con las presiones políticas, los deportes y los medios de comunicación**; lástima que los entrenadores son conscientes de su papel y las ventajas y desventajas que ofrece su profesión. Así como una de las principales causas para que alguien dedique en cuerpo y alma a este deporte es el reconocimiento social y económico⁴. Esto facilita el trabajo a veces, pero no se debe olvidar que para lograr el éxito que necesita una serie de condiciones que los entrenadores deben comenzar a prepararse para su formación. Por lo tanto, la adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades, son los pilares para formar entrenadores cualificados para superar las barreras y obstáculos que se

presentan durante el trabajo profesional.

Tipos de entrenador

En los entrenadores se distinguen claramente rasgos más destacados de su personalidad. Los entrenadores como grupo se caracterizan por:

- Aspirar intensamente al éxito; una necesidad evidente de estar en la "cima". Son muy ordenados y organizados; prefieren prever e interesarse en lo que podría suceder.
- Son entusiastas, simpáticos y aman el contacto humano.
- Tienen un nivel de conciencia bien desarrollado y están muy identificados con los valores reconocidos por la sociedad.
- Poseen una personalidad y temperamento especialmente fuerte para contener sus emociones incluso cuando son sometidos a un estrés considerable.
- Como grupo, son personas "abiertas" y confiables, que no están excesivamente a la defensiva en sus relaciones con los demás.
- Tienen resultados muy altos en lo que concierne a las cualidades de jefe si se compara al obtenido por jefes elegidos o nombrados en otras actividades.
- Es una muestra de personas dominantes, activas y que buscan las responsabilidades del jefe.
- Tienen tendencia a cuestionarse y a aceptar las críticas cuando algo no va bien y no hacer que caiga la responsabilidad sobre otra persona.
- Han obtenido el más alto promedio de resistencia psicológica de todas las muestras estudiadas. Se observa que la perseverancia es el rasgo de personalidad más prominente de un entrenador que tiene éxito.
- Demuestran una madurez emocional inusitada, y, sobre la base de las evaluaciones psicológicas se describen como personas que afrontan la realidad y los conflictos con mecanismos adaptativos normales. Tienen la posibilidad de expresar sus tendencias agresivas naturales de una forma apropiada a su función de entrenador.

a) Rasgos desfavorables

Existen múltiples rasgos desfavorables, aunque por lo general la necesidad de dependencia de los demás es lo que muchas veces juega en contra. Por otro lado, los jugadores muestran rasgos de incompreensión por determinados entrenadores, otros son compatibles, inclusive, muchas veces muestran desigualdad en los grupos de trabajo trayendo como consecuencias bajo rendimiento, aunque también es digno reconocer que muchas veces los jugadores son compatibles con su DT y consiguen resultados inimaginables.

Otra cuestión es la falta de flexibilidad, suelen ser inflexibles o rígidos cuando se trata de recurrir a nuevas adquisiciones. Aunque se trata de una muestra de personas razonables, éstas parecen caracterizadas por un "conservadurismo" extremo que se inclinaría a limitar el uso de nuevos datos o a impedirles abordar los nuevos

Cuadro 1. Ventajas y desventajas del entrenador autoritario

Ventajas	Desventajas
- Sus equipos son individual y colectivamente disciplinados.	- Los jugadores no son compatibles sensible a la presión.
- Son equipos físicamente dotados.	- Mostrar los problemas y conflictos cuando no los resultados.
- Los equipos son agresivos en la marca	- Normalmente se teme al entrenador.
- Muestran buen ambiente cuando ganan.	- El repertorio de la formación es limitada, poca variedad de trabajo.

problemas con métodos diferentes, por otro lado, hay algunos que son muy bipolares, cambian rápido de estado de ánimo y eso también es nocivo para el club, o también ser extremista en tomar sus decisiones. Por lo tanto, podemos describir a continuación algunos tipos de entrenador que nos permiten comprender en función de la personalidad.

b) Tipos de entrenadores

En la literatura existen varias clasificaciones sobre el modelo del entrenador o tipos de DT, sin embargo, hacemos hincapié en que la clasificación propuesta por Martens et al³ fue uno de los ensayos más próximos de la realidad, clasificando como estilos del entrenador.

- **El entrenador autoritario:** Este entrenador usualmente lo sabe todo, y lo que dice se cumple. Este tipo de personalidad autoritaria suele resaltarse por su autoridad y generalmente es admirado por los jóvenes jugadores de las categorías inferiores. El objetivo de este tipo de entrenador son los resultados, pero en su proceso de trabajo nadie debe contradecir su labor, transmite voz de mando única y es energético en todos los trabajos de campo, son catalogados como sinónimo de lo que ocurre en su familia y en la sociedad. En el cuadro 1 se describe un DT autoritario.
- **Entrenador democrático:** Este tipo de gerente muestra una personalidad participativa.

Las decisiones se toman entre el entrenador y los jugadores mediante diálogo y la comunicación previa. Por lo general, estos entrenadores son flexibles durante el entrenamiento se muestran alegres, amables, y siempre escuchan a sus jugadores y se preocupan por las necesidades de los jugadores. El cuadro 2 ilustra las características del DT democrático y la figura 3 muestra un DT democrático.

- **Entrenador permisivo:** Este tipo de entrenador por lo general no tiene la formación y adolece de planificación y organización, lo que finalmente conduce al fracaso. Dentro de la formación y la competencia permite jugar a sus jugadores y cuando el equipo pierde considera que es parte del juego. Por otro lado, trata de demostrar que es responsabilidad de todos y también da seguridad dentro de sus improvisaciones. El cuadro 3 describe las características del DT permisivo.

Estructuración del equipo de fútbol

La estructuración de un equipo de fútbol puede ser considerado desde varias perspectivas. En este estudio se considera desde el punto de vista de las habilidades del DT. Aquí básicamente describimos la estructuración del equipo como grupo y los factores que son necesarios para llegar a la cohesión del grupo.

Grupos y equipos

Cuadro 2. Ventajas y desventajas de entrenador democrático

Ventajas	Desventajas
- Los jugadores rinden más de lo que creen.	- Algunos jugadores y funcionarios (trabajadores) consideran al DT débil.
- El equipo juega sin presión y relajado.	- Los jugadores culpan al técnico.
- El grupo muestra una buena cohesión.	- Se debilitan cuando el DT no plantea bien el equipo.
- Los problemas lo llevan con mayor facilidad.	- Es posible que jugadores se muestren inseguros porque se sienten bien con el entrenador autoritario.

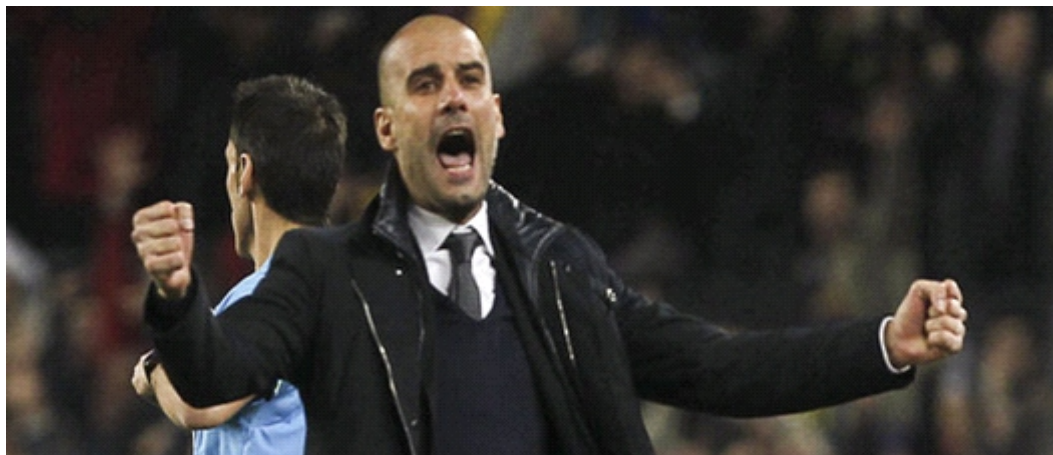


Figura 3. DT democrático.

Cuadro 3. Ventajas y desventajas de entrenador permisivo

Ventajas	Desventajas
- Ejerce poca presión a sus jugadores.	- Parece que el entrenador no se identifica con su equipo.
- Son poco exigentes al trabajo pesado.	- A menudo, los jugadores culpan al entrenador por los resultados negativos.
- Parece que existe independencia entre los jugadores.	- Los jugadores no sienten respeto y admiración por su entrenador.

Un equipo de fútbol es un grupo especial, con características específicas derivadas de la actividad deportiva y de su propia dinámica. Estas características también le convierten en un buen ejemplo para el análisis y estudio de los procesos dinámicos grupales. Se puede considerar a los equipos como grupos con identidad en los que se ha predefinido (a veces incluso de una forma empresarial) un objetivo formal, la victoria frente a los demás equipos contrarios, y que implica la cooperación teórica de sus miembros, que en principio no deben considerarse electivos. Una característica que apoya el pase del grupo al equipo deportivo es el elevado índice de proximidad física, durante fases de tiempo muy importantes (como puede ocurrir en el vestuario, las concentraciones, los desplazamientos y en el campo de juego o competición). Esta condición, tal como se ha repetido frecuentemente, no es suficiente por sí misma pero es un factor catalizador importante ya que provoca que las interacciones personales se den obligatoriamente y de forma repetida. Así, todos los elementos relacionales implicados en los distintos procesos de cohesión y cooperación tienen oportunidad de ponerse a prueba y cristalizar con más rapidez que si la distancia espacial y temporal fuera más grande. Otra característica que se atribuye a los miembros de un equipo es la similaridad.

La diferenciación establece también uno de los parámetros importantes de un grupo que pretende ser un equipo deportivo. El equipo se apoya en elementos objetivos (camisetas, campo de juego propio, objetivos claramente marcados) para obtener más identidad propia mediante la confrontación y diferenciación con

otro equipo que, en la situación ideal, se halla en una postura totalmente especular con respecto a él. Existen otros factores que se pueden agregar, como puede ser la imagen tradicionalmente perpetuada del equipo y que el jugador ha asumido más o menos gracias a su integración en el equipo; o el incremento de activación de los sentimientos de pertenencia derivados de la continua confrontación con otros equipos.

En general, para alcanzar a conformar un equipo es necesario de tiempo y de atletas que se identifiquen con el grupo, equipo, camiseta, institución, ciudad, con la región, con el hincha, en general.

Factores necesarios para alcanzar la cohesión grupal

Específicamente son los constructos de claridad de rol, aceptación de rol y percepción de la ejecución del rol. A seguir describimos algunos factores que pueden llegar a conducir al camino de la cohesión del grupo, esto se fundamenta en roles sociales que tienen básicamente tres pasos.

- El primero implica el grado de conocimiento y comprensión de las expectativas de ejecución de las distintas tareas grupales, así como su reparto.
- El segundo, hace referencia a la implicación más afectiva que cognitiva con el rol individual.
- El tercero, implica la percepción de la ejecución del rol hace referencia a la consideración grupal de la ejecución e implicación individual de las

tareas repartidas a los miembros.

A seguir se detalla cómo se puede conseguir la cohesión del grupo y la cooperación en el equipo, estos son dos factores esenciales que pueden llevar a la cohesión de un grupo.

- Rendimiento grupal.

Basándose en la experiencia lograda en el trabajo con equipos profesionales en los Estados Unidos, Tutko, Richards⁵ identificaron como factores relevantes para un rendimiento efectivo grupal a los siguientes:

1. Respeto mutuo entre los miembros del equipo, comunicación eficaz, sentimientos de importancia, objetivos comunes y tratamiento respetuoso. De una manera parecida, y basado en su experiencia con los equipos nacionales canadienses, Aquí se hace hincapié en la necesidad de un objetivo común para todo el colectivo, tanto como en el uso de las relaciones interpersonales positivas en la construcción de una correcta armonía grupal. Por lo tanto, como sugiere Zeigler, Bowe⁶ el liderazgo que impone el DT es fundamental para alcanzar la cohesión grupal.
2. Gill, Ruder, Gross⁷ resaltaron asimismo el papel de las atribuciones de cada deportista acerca de sus éxitos y fracasos respecto de la importancia de la percepción del trabajo grupal; mientras que las investigaciones acerca del desarrollo cognitivo de la identidad de un equipo han subrayado el papel jugado por la experiencia de la competición entre equipos en la internalización de los objetivos grupales, y la aceptación de las tareas internas del grupo⁸.
3. Asimismo, Chelladurai⁹ llevó a cabo una importante contribución al entendimiento de los procesos propios de la psicología de los equipos al reconocer las interdependencias y la necesidad de congruencia en las expectativas entre los jugadores, el entrenador y la organización deportiva que dirige el equipo, tanto de forma directa como a través de su estudio del papel del líder del equipo.
4. Por otra parte, autores como Orlick, Partington¹⁰; Partington, Shangi¹¹ consideran seis factores significativos: características del jugador, liderazgo del entrenador, cohesión social, cohesión por la tarea, identidad del equipo y estilo de juego del equipo.

- La cooperación en un equipo deportivo

El concepto de cooperación como uno de los factores de la cohesión de un equipo deportivo se ha introducido recientemente a partir de la teoría de juegos y de la de toma de decisiones individuales dentro de un equipo. Aunque ha sido criticada en base al hecho de que parte de la existencia de estrategias más o menos estables de comportamiento frente al elevado dinamismo propio de la situación deportiva de competición, parece ofrecer algunas posibilidades de desarrollo¹², sobre todo en referencia a la posibilidad de entender el

comportamiento individual dentro de un grupo orientado a un objetivo.

El planteamiento de la cooperación como uno de los factores del rendimiento de un equipo deportivo, puede ofrecernos beneficios al permitir operar con variables bien definidas, desde la psicología individual y capaz de ser observada y evaluada. La cohesión de un equipo no es exactamente la traducción del nivel de cooperación intra-grupal. Son dos procesos distintos y que tienen puntos en común, aunque muchas veces la cohesión grupal se halle en función de la red de cooperación en el seno del equipo. Esto no presupone en ningún momento el descartar otro tipo de aproximaciones al estudio (o a la intervención) de la personalidad de los jugadores.

Desde el punto de vista de las estrategias empleadas, existirían cuatro diferentes tipos o patrones de jugadores (causal, racional, seguidor y de equipo), dependiendo de su estrategia de cooperación. Así, el entrenador debería poder llegar a conocer las tipologías cooperadoras de sus jugadores (ya la suya propia) y saber coordinarlas para ayudar a conseguir el objetivo de equipo. Asimismo, una efectiva combinación de su táctica deportiva en la competición con las tipologías cooperadoras de sus jugadores, llevaría posiblemente a mejores y más controlables resultados deportivos individuales y colectivos.

Al contrario que otros factores grupales, las formas de cooperación parecen ser bastante más estables en el tiempo (al depender de estrategias y etiquetas personales), con lo que las conductas que se desarrollen en función de ellas también pueden llegar a serlo. Ya que en la base de todo este proceso se halla la toma de decisiones deportivas (repetidas, rápidas y bajo condiciones de riesgo) una buena manera de afrontarlas económicamente, es el establecimiento de estrategias de cooperación deportiva y personal. Antes al hablar del entrenador, este desarrollo teórico casa muy bien, e incluso se puede llegar a plantear de forma paralela, con aquellas tácticas que ofrecen a los jugadores la posibilidad de evaluar su rendimiento mediante resultados parciales, dependientes de su ejecución, más que con las que dependen de ejecuciones globales del equipo.

La cooperación tácita es la ideal, aunque se dé muy pocas veces. Todo equilibrio en equipos de alto rendimiento presupone la existencia de una combinación porcentualmente específica de los cuatro patrones de jugadores. La mayor parte de veces se llega a un nivel de cooperación eficaz (respecto al rendimiento deportivo) mediante un proceso largo y poco controlado. Normalmente se llegará mediante la estabilización de estrategias del tipo toma y daca, mucho más que mediante estrategias totalmente cooperadoras o totalmente no cooperadoras.

Estas estrategias de cooperación son muy sencillas y si lo que queremos es operar (desde el punto de vista del entrenador, por ejemplo) con ellas conviene no elaborar a nuestra vez programas complicados. Más bien puede ser mucho más eficaz el usar planteamientos



Figura 4. Dialogo en un equipo de fútbol.

directos y simples, y no imaginarnos que las motivaciones de los jugadores relacionadas con su rendimiento deportivo sean enrevesadas e inextricables. Una de las estrategias de diálogo se muestra en la figura 4.

Se concluye en primer lugar que es necesario que un entrenador de fútbol debe poseer competencias relacionada a las actividades diarias del entrenamiento cotidiano como la capacidad de gestión, de liderazgo, de grado de conocimiento de los contenidos de trabajo, capacidad de observación del entorno y de la comunicación. Esto permitiría desarrollar entrenamientos organizados en el que se consigan los objetivos trazados en el día a día y evitar críticas sobre el desarrollo de los entrenamientos diarios. En segundo lugar, los entrenadores deben estar preparados para ser competentes durante los partidos de fútbol, esto conlleva al dominio de la capacidad de ser un gestor con los pormenores que demanda un partido, además de la capacidad de los conocimientos que debe poseer un DT para ser asertivo en sus decisiones técnicas, tácticas y estratégicas. Además durante los partidos en DT debe mostrar ser líder, orientando a sus pupilos hacia la consecución de resultados, sin descuidar los valores, la capacidad de observación del entorno del partido y una adecuada comunicación. Estas competencias pueden llevar a un DT a cometer la menor cantidad de errores en los partidos y conseguir resultados favorables. Por lo tanto, el dominio de estas competencias son generalmente reconocidas por todos los agentes que engloban el fútbol (periodismo, hinchada y jugadores).

Conflicto de intereses:

No hay.

Referencias

1. Costa I.; Samulsk, D. O perfil de liderança dos treinadores de futebol do Campeonato Brasileiro Série A/2005. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, 2006, 20(3), p.175-84.
2. Costa IT. Análise do perfil de liderança de treinadores de futebol do Campeonato Brasileiro Série A/2005. 2006. 156 f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2006.
3. Martens R, Petersen JA. Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of sport Sociology*, 1971, 6, 44-61.
4. Carpenter PJ, Scanlan TK, Simons JP, Lobel M. A test of the sport commitment model using structural equation modelling. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1993, 119-133.
5. Tutko T, Richards JW. *Psychology of Coaching* Harcov. Allyn and Bacon; 10th edition, 1971.
6. Zeigler E, Bowe, G. *Management Competency development in sport and physical education*. Filadelfia: Lea and Febiger. 1983.
7. Gill DL, Ruder MK, Gross JB. Open-ended attributions in team competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1982, 4, 159-169.
8. Teitge DW. Minding the team: A median approach to competitive coaching. *Journal of Sport Sociology*, 1988, 18, 83-98.
9. Chelladurai P. Leadership in Sports. En J.M. Silva III y R.S. Weinberg, (eds), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1984.
10. Orlick, T, Partington, JT. Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 1988, 2, 105-130.
11. Partington JT, Shangí GM. Developing and Understanding of Team Psychology. *International Journal of Sport Sociology*, 1992, 23, 28-47.
12. García M. El liderazgo en los grupos deportivos. En F. Gil y C. M. Alcover. *Introducción a la Psicología de los Grupos*. Madrid: Pirámide, 1999.

RPCAFD

Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del deporte

Normas de la revista

- 1. Idioma:**
Se acepta artículos en castellano y en portugués.
- 2. Número de tablas y figuras:**
Se acepta un máximo de 6 (incluyendo tablas y figuras). Las tablas y figuras deben estar dentro del texto en el lugar que corresponda.
- 3. Interlineado:**
Debe ser a espacio 1,5.
- 4. Tipo de letra:**
Times new Roman y tamaño 12.
- 5. Estructura del artículo:**
 - Primera hoja: Título del artículo en castellano y lista de autores (Apellidos y nombres, listados uno por uno de arriba hacia abajo con indicación de institución de cada autor).
 - Segunda Hoja: Artículo: Título en castellano e inglés, o portugués, castellano e inglés. Resumen en castellano e inglés.
 - Tercera hoja y demás: Introducción. Metodología, resultados, discusión, conclusiones y referencias bibliográficas.
 - NOTA: para las revisiones: Es igual la 1ra, 2da hoja. En la 3ra hoja: Introducción, Metodología, Desarrollo de los temas, conclusión y referencias bibliográficas. Conflicto de intereses y Fuente de financiamiento y correspondencia.
- 6. Estructura del resumen:**
Resumen (Abstract). Debe contener: Introducción, Objetivo(s), metodología, Resultados, conclusión y palabras claves (máximo 5). No debe pasar de 250 Palabras.
- 7. Bibliografía:**
Durante el texto las citas deben ser numeradas en orden de aparición en números arábigos y en superíndice. La organización de las referencias bibliográfica al final del artículo será en orden de aparición. Ejemplo:
 1. Crespo M. Formación del especialista de pediatría: viejos problemas, nuevos tiempos. An Pediatr (Barc). 2009;70:409–12.
 2. Norman RW, Komi PV. Electrochemical delay in skeletal muscle under normal movement conditions. Acta Physiol Scand. 1979;106:241-8
 3. Allue X. De que hablamos cuando hablamos de factores culturales desde la asistencia pedia´trica. En: Perdiguero E, Comelles JM, editores. Medicina y Cultura. Estudios entre la antropología y la medicina. Barcelona: Ed. Bellaterra; 2000. p.54–70.
 4. Green JH. Muscle power: fiber type recruitment, metabolism and fatigue. In: Jones NL, McCartney N, McComas AJ, editors. Human Muscle Power. Champaign, IL: Human Kinetics; 1986. p. 65-79.
 5. Norman GR, Streiner DL. Biostatistics: the bare essentials. Saint Louis: Mosby Book; 1994.
 - Para elaborar la bibliografía puede consultar las normas de Vancouver (edición 1997). Disponible en: <http://www.icmje.org>
- 8. Envío de artículos:**
Email: rpcafd@gmail.com articulos@rpcafd.com

RPCCAFD