



## REPORTE DE INVESTIGACIÓN

# ESTADO DE CONOCIMIENTO DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS MEXICANOS DE NIVEL BACHILLERATO: CASO JUEGOS CONADEMS

## **Grupo de Investigación**

Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Colima

Cuerpo Académico UCOL 85 Educación y  
Movimiento

Dra. Ciria Margarita Salazar C.

Dr. José del Río Valdivia

Dra. Rossana Tamara Medina Valencia

Mtra. Carmen Silvia Peña Vargas

Mtro. Emilio Gerzaín Manzo Lozano

Mtro. Pedro Julian Flores Moreno

Mtro. Lenin Tlamatini Barajas

Dr. Eduardo Gómez Gómez

Mtra. Sara Lidia Pérez Ruvalcaba



# ÍNDICE

<b>OBJETIVO CENTRAL</b> .....	3
<b>Variable 1. Formación de los entrenadores</b> .....	4
Objetivos de investigación .....	4
Método .....	5
Resultados .....	6
Conclusión .....	10
<b>Variable 2. Motivación de los jóvenes por la práctica deportiva</b> .....	11
Objetivos de investigación .....	11
Método .....	12
Resultados .....	13
Conclusión .....	20
<b>Variable 3. Calidad de vida y actividad física/deportiva</b> .....	21
Objetivos de investigación .....	21
Método .....	22
Resultados .....	23
Conclusión .....	26
<b>Variable 4. Afrontamiento al estrés</b> .....	27
Objetivos de investigación .....	27
Método .....	28
Resultados .....	29
Conclusión .....	44

## OBJETIVO GENERAL

Conocer los determinantes de la participación y el desarrollo deportivo de los estudiantes bachilleres asistentes a los Juegos CONADEMS, para construir un estado de conocimiento de las motivaciones que desencadenan la práctica deportiva en jóvenes mexicanos.

# Variable 1. Formación de los entrenadores

## OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

- Conocer el currículum implícito en la formación práctica, no curricular, de los entrenadores deportivos mexicanos.
- Comparar el currículum implícito de la formación práctica de los entrenadores con los planteamientos y teorías de formación de las escuelas de entrenadores.
- Definir los modelos de entrenador existentes en México, en función de la formación o la experiencia.
- Determinar la adquisición del conocimiento didáctico del contenido de los entrenadores deportivos mexicanos, en función de su formación.

*Instrumento cuestionario. 100 preguntas.*

# Variable 1. Calidad de vida y actividad física/deportiva

## MÉTODO

La investigación correspondió al tipo cuantitativo descriptivo transversal. La población del estudio comprendió a 320 deportistas de Nivel Medio Superior (Preparatoria-Bachillerato), participantes en los Juegos Deportivos Nacionales CONADEMS.

La muestra empleada fue de tipo probabilística aleatoria con un margen de confianza de 94.7 por ciento y un margen de error del 5.53 por ciento (Hernández, cols., 2006, Zorrilla, 2000). Se consideró entre 8 y 12 deportistas por Estados (excepto Chiapas) en ambas ramas y por deporte, tomando como criterio proporcional la cantidad de participantes por delegación estatal.

# Variable 1. Calidad de vida y actividad física/deportiva

## RESULTADOS

### *Composición corporal y % grasa por sexo*

La medida del peso registrado para las mujeres fue de  $59.2 \pm 9.33$  kg, una talla de  $1.62 \pm 0.07$ , IMC de  $22.43 \pm 2.94$  y un % de grasa de  $9.34 \pm 6.8$ . En lo que corresponde a los varones, estos registraron un peso de  $68.72 \pm 11.38$  kg, una talla de  $1.73 \pm 0.08$ , un IMC de  $22.64 \pm 3.69$  y un porcentaje de grasa de  $20.7 \pm 9.3$ . Por lo anterior es posible determinar que la población de estudio se encuentra ubicada de normal a sobrepeso (Cole & cols., 2000 & Bray, 2003).

### **Prevalencia de los niveles de peso en preuniversitarios participantes en CONADEMS**

#### *Determinantes sociales y biológicos en el IMC*

Posterior a un análisis de IMC, se encontró que el 78.1% de los deportistas mexicanos de nivel preparatoria participantes en esta investigación se encuentra en un nivel de normopeso, un 13% en nivel de sobrepeso, 2.8% en obesidad y 6.1% con bajo de peso. De forma particular, el 9.1% de los hombres presentan bajo peso, el 66.4% normopeso, el 19.9% sobre peso y un 4.9% obesidad. En lo que respecta a las mujeres, el 87.6% se encuentra en un nivel de normopeso, el 8.5% con sobrepeso, el 4% con obesidad. No se registraron casos de bajo peso.

## Prevalencia de los niveles de peso en preuniversitarios participantes en CONADEMS

- En correspondencia con el grupo de edad, los estudiantes de entre 15-16 años registran un menor normopeso, (75.3%), a diferencia del grupo de 17-18 años, (80.7%).
- La Clase I fue quien registró el mejor nivel de normo peso, (80.6%), mientras que la Clase II el nivel más alto de obesidad, (8.3%). La Clase III registró el mayor rango de sobre peso (17.6 %).
- Con respecto al tipo de familia, el grupo de disfunción grave registró el mayor rango de obesidad (11.8%) y disfunción leve se ubica con el mayor porcentaje de sobrepeso (10.7%) y el tipo de familia normofuncional el rango mayor de bajo peso, (4.7%).
- Aquellos que no realizan Actividad Física registran el mayor número de estudiantes con obesidad (10 %). Los sujetos que se ubican por debajo del percentil 25, registran un mayor normopeso (82.8%). Los sujetos ubicados por arriba del percentil 75 presentan nivel más alto de bajo peso.
- El 8.3% de los deportistas que están en bajo peso indican que son fumadores. Los que no fuman están en normopeso (80.2%) y practican atletismo (85.5%). Dentro de la baja calidad de la dieta (40.0%), son ex fumadores (50.0%) y son representantes de béisbol (40.0%). Los que tienen un consumo alto de alcohol (33.3%) están en el rango de obesidad y un 16.7% indica que son jugadoras de softbol.



## Actividad Física en preuniversitarios participantes en CONADEMS

- La actividad física influye de manera significativa en los diferentes factores de calidad de vida analizados. Los hombres realizan con más frecuencia actividad física intensa (36.4%) a diferencia de las mujeres, (28.8%). En lo correspondiente al grupo de 15-16 años, realiza en su mayoría actividad física intensa con más frecuencia (37.3 %) mientras que el grupo de 17-18 años realiza con mayor frecuencia actividad física moderada (42.8 %).
- El efecto que provoca la Clase Social en la práctica de la actividad física influye de manera significativa, al identificar que el tipo de Clase Social III realiza con mayor frecuencia actividad física intensa (41.2%), a diferencia de la Clase I (28.6%) y la Clase II (30.6%).
- El tipo de familia con disfunción grave registra el mayor nivel práctica sistemática de actividad física (41.2%) a diferencia de la disfunción leve (36.2%) y normofuncional (30.9%), asumiéndose que el tema de familia es sumamente importante y significativo para la adquisición de hábitos de calidad de vida.
- Aquellos sujetos que practican actividad física a nivel moderado presentan sobrepeso (44.2%) a diferencia de los que registran un normopeso (41.2%).
- En su mayoría, los sujetos comentaron que es necesario mejorar la dieta (44.9%), en relación a la actividad física realizada, debido a que esta influye de manera significativa.

## **Actividad Física en preuniversitarios participantes en CONADEMS**

- En el análisis de consumos psicoactivos y actividad física, se identifica que el 7.5% de los deportistas son fumadores. De este porcentaje de competidores, la mayoría realiza actividad física intensa (33.4%).
- En lo que refiere al alcohol, el 26.2% de los deportistas lo consumen. De esta cantidad el 66.7% presentó niveles de AF moderados.
- El softbol y balonmano son los deportes con mayores consumos energéticos en actividad física intensa, los menores, voleibol y futbol.

# Variable 1. Calidad de vida y actividad física/deportiva

## CONCLUSIÓN

Se destacan los siguientes hallazgos:

- a) Se acredita a la actividad física como un determinante de la salud en los jóvenes mexicanos que practican deporte de alto rendimiento.
- b) Aspectos comportamentales como la clase social, la función familiar, la calidad de la dieta y los hábitos psicoactivos, determinan los niveles de actividad física logrados por esta comunidad deportiva y por ende, una composición corporal óptima.
- c) A nivel de factor protector a mayor cantidad de actividad física es posible inferir mejor calidad de dieta, disminución de consumo de tabaco y mejores relaciones con la familia.
- d) A su vez, la presencia del sobrepeso y la obesidad en esta población es mínimo y se encuentra asociado a niveles de actividad física de moderada a intensa y una calidad de dieta óptima.
- e) El consumo de alcohol es una vulnerabilidad de este tipo de población, a mayor cantidad de actividad física mayor es el consumo de alcohol.

A manera de cierre, se precisa mencionar que, si bien esta comunidad deportiva es atípica, resulta una oportunidad para incentivar la actividad física a nivel de perfeccionamiento personal y autocuidado físico en la población joven del país. Para ello, se sugiere fortalecer la promoción del deporte en las preparatorias a nivel de iniciación deportiva o perfeccionamiento personal, o bien, a nivel de colectivismo deportivo representando al plantel escolar en alta competencia.

# Variable 2. Motivación de los jóvenes por la práctica deportiva

## OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

- Medir en el deporte las diferentes formas de motivación que establece la teoría de la autodeterminación.
- Medir en una única dimensión el disfrute en el ejercicio físico.

*Instrumento cuestionario. 52 preguntas.*

## Variable 2. Motivaciones hacia el deporte

### MÉTODO

La muestra de este estudio se conformó por 330 deportistas de ambos sexos (152 hombres, 178 mujeres). Sus edades oscilaban entre los 15 y 21 años. Todos ellos seleccionados de las diferentes disciplinas de los juegos CONADEMS. Entrenando más de cinco días a la semana ( $M = 5.14$   $DT = 1.74$ )

El objetivo de Pavón (2001) al elaborar el cuestionario (M.I.A.F.D) Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico Deportivas, fue conocer las opiniones que muestran los estudiantes universitarios en su relación con la práctica de Actividades Físico Deportivas.

## Variable 2. Motivaciones hacia el deporte

### RESULTADOS

Entre los principales resultados, en lo referido a la forma de participación en la actividad física, se observó que los deportistas de competencias nacionales de Media Superior realizan su práctica representando al plantel escolar donde estudia y de manera personal. En cuanto a la edad, no difiere de la participación escolar. (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Actividad Física por sexo y edad						
	Sexo		Edad			
	%		%			
	F	M	15	16	17	18
<b>Personal</b>	22.5	30.3	27.8	21.8	27.7	32.0
<b>Con amigos</b>	16.9	29.6	27.8	21.8	27.7	24.0
<b>Representando a la escuela</b>	<b>42.7</b>	<b>38.8</b>	<b>52.8</b>	40.6	36.5	46.0
<b>Representando a un club federado</b>	22.5	23.7	19.4	22.8	23.4	26.0
<b>Representando a un gimnasio</b>	11.2	13.8	13.9	14.9	10.9	10.0

Las actividades que más les satisface realizar a los estudiantes de Media Superior en su tiempo libre, predominando el gusto por las actividades deportivas en ambos sexos. Obteniendo los resultados esperados, teniendo en cuenta que el estudio fue aplicado a deportistas. (Ver Tabla 2).

Tabla 2.Actividades de disfrute en su tiempo libre por sexo y edad.						
	Sexo		Edad			
	%		%			
	F	M	15	16	17	18
<b>Actividades culturales</b>	67.7	5.9	11.1	4.0	7.3	6.0
<b>Actividades sociales</b>	9.6	13.8	11.1	10.9	13.1	10.0
<b>Actividades deportivas</b>	<b>74.7</b>	<b>72.4</b>	69.4	<b>79.2</b>	72.3	72.0
<b>Aficiones personales</b>	7.9	7.9	8.3	5.9	6.6	12.0

La percepción de los atletas hacia su deporte destaca los criterios positivos que tienen de sí mismos, lo cual arroja que se encuentran con una motivación intrínseca, al sentirse eficientes en la práctica deportiva, siendo este un factor que los mantiene activos. (Ver Tabla 3)

Tabla 3. Percepción de deporte por disciplina deportiva, sexo y edad														
	Deporte								Sexo		Edad			
	%								%		%			
	A	BL	BM	BS	F	SF	VL	AJ	F	V	15	16	17	18
<b>No se me da bien la práctica</b>	7.0	3.0	13.6	9.1	4.8	13.0	9.4	0	5,6	7.9	5.6	5.0	8.0	8.0
<b>No me siento competente para la práctica de la actividad física y deporte</b>	7.0	6.1	13.3	4.5	9.7	13.0	9.4	50.0	12.4	5.3	16.7	7.9	10.2	4.0
<b>Los demás piensan que soy coordinado cuando practico actividad física y deporte</b>	17.5	42.4	31.8	31.8	33.9	34.8	43.4	.0	28.1	39.5	25.0	35.6	34.3	28.0
<b>Dominio con eficacia a la práctica de actividades físicas o deportes</b>	<b>84.2</b>	62.1	73.3	59.1	64.5	47.8	54.7	50	67.4	63.2	66.7	60.4	65.7	76.0

NOTA A: Atletismo, BL: Baloncesto, BM: Balonmano, BS: Béisbol, F: Fútbol, SF: Softbol, VL: voleibol, AJ: ajedrez



El concepto que tienen los atletas de Media Superior sobre el DEPORTE tiene una similitud, y sobresale igualmente en ambos sexos la respuesta en lo referido a salud, señalándolo como un motivo por el cual practican la actividad, motivándolos extrínsecamente al verse y sentirse bien en sociedad. (Ver Tabla 4)

Tabla 4. Su propia idea de lo que es el deporte por deporte y sexo.

	Deporte %								Sexo %	
	A	BL	BM	BS	F	SF	VL	AJ	F	V
<b>El deporte es salud</b>	<b>68.4</b>	81.8	75.6	81.8	72.6	87	81.1	0	74.2	79.6
<b>El deporte es una válvula escape</b>	17.5	21.2	15.6	22.7	21	26.1	24.5	0	20.8	20.4
<b>Permite relacionarse con los demás</b>	35.1	48.5	42.9	45.5	41.9	43.5	47.2	1	43.8	42.8
<b>Permite mantenerse en forma</b>	31.6	48.5	44.4	54.5	50	31.1	58.5	0	44.9	48
<b>Es una parte importante en nuestra educación</b>	36.8	40.9	31.1	36.4	32.3	34.8	34	0	37.1	32.9
<b>El deporte me permite poner a prueba mis capacidades físicas</b>	49.1	60.6	60	45.5	53.2	34.8	50.9	50	53.4	52
<b>El deporte no aporta nada positivo</b>	0	45.3	0	4.5	0	0	5.7	0	1.7	2.6

NOTA A: Atletismo, BL: Baloncesto, BM: Balonmano, BS: Béisbol, F: Futbol, SF: Softbol, VL: Voleibol, AJ: Ajedrez

Motivos por los que relacionan la educación física en su escuela los estudiantes de Media Superior, percibiendo como su formación personal y por el simple hecho del disfrute de realizar deporte. (Ver Tabla 5)

Tabla 5. Motivos relacionados con la educación física y el deporte por sexo y edad						
	Sexo %		Edad %			
	F	V	15	16	17	18
<b>Para conseguir créditos</b>	13.5	19.1	25	16.8	13.9	12
<b>Para mi formación personal</b>	40.4	42.8	27.8	43.6	43.8	42
<b>Porque se aprueba fácil</b>	2.8	1.3	2.8	2	1.5	4
<b>Por hacer deporte</b>	41.6	33.6	41.7	34.7	38.7	40

Lo referido a los motivos por los cuales los estudiantes cursantes de nivel Media Superior realizan una actividad físico-deportiva, por el hecho de ser competentes y superarse. Esto los motiva intrínsecamente a entrenar con mayor frecuencia más de cinco días a la semana, teniendo una similitud de respuestas en ambos sexos. (Ver Tabla 6)

Tabla 6. Motivos por los que realizan Actividad Físico-Deportiva por días de práctica y sexo.

	Días de práctica %									Sexo %	
	1	2	3	4	5	6	7	NA	NC	F	M
<b>Porque me gusta competir</b>	42.9	58.8	61.9	68.3	66.3	<b>76.6</b>	71.4	77.6	100.0	<b>65.7</b>	<b>73.0</b>
<b>Porque me gusta superarme</b>	42.9	52.9	50.0	81.3	70.3	<b>82.8</b>	<b>82.1</b>	72.2	66.7	<b>69.1</b>	<b>73.0</b>
<b>Para relacionarme y conocer gente</b>	.0	17.6	38.1	50.0	53.5	60.9	60.7	52.8	100.0	49.4	52.0
<b>Por diversión y pasar el tiempo</b>	28.6	47.1	40.5	50.0	54.5	53.1	57.1	38.9	66.7	51.1	48.0
<b>Porque está de moda</b>	.0	5.9	.0	3.1	1.0	3.1	.0	2.8	.0	1.7	2.0
<b>Por complacer a la familia</b>	14.3	.0	4.8	.0	3.0	9.4	3.6	2.8	.0	3.4	5.3
<b>Porque lo hacen mis amigos</b>	.0	5.9	.0	3.1	2.0	6.3	10.7	2.8	.0	2.8	4.6
<b>Por influencia de mis profesores y entrenadores</b>	14.3	.0	2.4	3.1	9.9	6.3	7.1	2.8	.0	4.5	7.9
<b>Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico</b>	42.9	29.4	33.3	34.4	35.6	51.6	53.6	25.0	66.7	33.1	45.4
<b>Porque me gusta estar en forma</b>	42.9	17.6	33.3	46.9	44.6	70.3	67.9	38.9	33.3	45.5	51.3
<b>Para liberar la energía y las tensiones acumuladas el resto del día</b>	14.3	29.4	33.3	59.4	50.5	60.9	53.6	38.9	.0	51.7	43.4
<b>Por el beneficio que obtengo para la salud</b>	28.6	35.3	45.2	50.0	54.5	60.9	53.6	44.4	66.7	52.2	50.7
<b>Otros motivos</b>	14.3	5.9	2.4	9.4	8.9	14.1	3.6	5.6	.0	9.0	7.2

## **Momento de mayor satisfacción**

En lo referido al momento de mayor satisfacción en los deportistas para la mejora de la actividad deportiva, mostrando mayor eficiencia que otros atletas y por el simple placer de realizar la actividad. Resaltando los de mayor tiempo de práctica muestran un interés por seguir superándose, lo que da como resultado una motivación intrínseca y extrínseca que los mantiene más de cinco años en práctica deportiva.

# Variable 2. Motivaciones hacia el deporte

## CONCLUSIÓN

Se destacan los siguientes hallazgos:

- a) El espacio y situación para la práctica deportiva de los adolescentes que participan en CONADEMS refleja la valía de estos juegos, ya que es por representación del centro escolar por lo que deciden activarse, en el caso de los chicos un gran porcentaje lo hace por impulso personal o por talento.
- b) Las actividades preferentes en su tiempo libre son las actividades deportivas y en segundo momento, actividades culturales. Destaca el escaso tiempo que dedican a las aficiones personales.
- c) La percepción de los atletas hacia su deporte destaca los criterios positivos que tienen de sí mismos, lo cual arroja que se encuentran con una motivación intrínseca, al sentirse eficientes en la práctica deportiva, siendo este un factor que los mantiene activos.
- d) Verse bien y el reconocimiento social, son las principales motivaciones extrínsecas.
- e) Los bachilleres asocian deporte con salud y el deporte me permite poner a prueba mis capacidades físicas.
- f) La asignatura de Educación Física les representa un espacio para su formación personal y para hacer deporte.
- g) Entre los motivos que destacan para hacer actividad física son: por el gusto de competir, superarse, diversión y pasar el tiempo, la frecuencia por tanto va de 3 a 7 días a la semana.
- h) Los momentos de mayor satisfacción a la hora de hacer deporte son: hacerlo mejor que en prácticas anteriores y por motivos de salud.

# Variable 3. Calidad de vida y actividad física/deportiva

## OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

- Conocer los estilos de vida de los jóvenes deportistas de CONADEMS.
- Identificar los alimentos, consumos de bebidas y sustancias psicoactivas.
- Identificar los niveles de actividad física de los deportistas participantes.
- Determinar la funcionalidad familiar y satisfacción personal.

*Instrumento cuestionario. 90 preguntas.*

## Variable 3. Afrontamiento al estrés

### MÉTODO

El instrumento utilizado para recolectar datos en este estudio fue una encuesta de tipo Escala Likert llamado Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés “*FUSIES*”.

## Variable 3. Afrontamiento al estrés

### RESULTADOS

- Los factores que evidenciaron mayor incidencia en el estrés en los deportistas de Media Superior fueron **no tener vacaciones, la injusticia de autoridades y llegar tarde**. Hombres y mujeres se estresan por la injusticia de autoridades. Los jóvenes de 18 años o más revelaron que su nivel de estrés es extremo en comparación con las edades menores. El deporte con porcentajes más altos de estrés es el Softbol.
- Los estresores interpersonales familiares que concurren son **la relación con padres, relación con hermanos y la pérdida de algo**. Del mismo modo la relación con padres y hermanos representaron estresores latentes dentro de la vida de los hombres, mientras que la pérdida de objetos en la de las mujeres. Conforme a las edades de la muestra, los jóvenes deportistas de 16 años presentaron mayor inclinación con estas fuentes. El baloncesto y el softbol tienen los altos índices.



- Los estresores ambientales más comunes son **mucho tráfico, ruido excesivo y calor excesivo**. Porcentualmente el calor excesivo es más estresante para las mujeres, y para los hombres mucho tráfico. Reiteradamente el calor excesivo se ejerce como un factor de estrés entre los jóvenes deportistas de 18 años y además en los jugadores de voleibol.
- Con respecto a otros estresores, **el peso corporal, estar enfermo y necesitar ejercitarse** fueron los más frecuentes. Ambos sexos a la edad de 16 años se estresan por el hecho de estar enfermos, a la par con los deportistas que practican atletismo.
- Preocupación, cansancio y ganas de estar solo, son los síntomas emocionales-actitudinales incidentes en los jóvenes deportistas de Media Superior del país. Mientras las mujeres prefieren estar solas cuando están estresadas, los hombres sienten preocupación. A los 16 años el cansancio y la preocupación son síntomas latentes de estrés, esto mismo impacta en los participantes de softbol y voleibol.
- Los síntomas en salud física coincidentes son tensión en la espalda, dolor de cabeza y dolor de piernas y/o pies. Las mujeres suelen padecer frecuentemente dolor de cabeza y los hombres dolor de piernas y/o pies. A los 16 años, los deportistas de Media Superior sufren tensión y dolor de cabeza siempre que padecen estrés. Beisbolistas y softbolistas tienen porcentualmente la mayor incidencia en estos síntomas.

- Tronarse los dedos, la sudoración y mover manos / dedos / pies, son los síntomas físico-conductuales frecuentes entre los jóvenes deportistas de Media Superior. Ambos sexos siempre se truenan los dedos al sentir estrés; sin embargo, las mujeres transpiran con mayor frecuencia que los hombres. Entre el rango de los 15 años los jóvenes optan por mover manos/dedos/pies. En los participantes de baloncesto la sudoración es el indicio usual en el estrés.
- De acuerdo con los resultados, los jóvenes deportistas prefieren afrontar el estrés por medio de estrategias como escuchar música, bañarse y respirar profundamente, ambos sexos a los 15 años suelen escuchar música, en su mayoría practican futbol y softbol.

# Variable 3. Afrontamiento al estrés

## CONCLUSIÓN

Ya que el estrés es multifactorial y su impacto biopsicosocial, al estudiarlo en el área deportiva y activación física, es necesario dimensionarlo con el significado psicológico de la percepción anticipada o no al fracaso, al desafío-exigencia, la auto-eficacia y el éxito-fracaso; identificando la motivación intrínseca y extrínseca que tiene el deportista, su red de apoyo social y control emocional.

Entre los resultados más relevantes encontramos:

- En lo relativo a los niveles de estrés derivados de causas y síntomas en deportistas mexicanos de nivel preparatoria, se encuentran en un estado normal de tensión. En el caso del sexo, las mujeres son más afectadas por causas y síntomas que los hombres. En lo relativo a las disciplinas deportivas, todas guardan un mismo nivel de estrés.
- Las fuentes que generan mayor estrés en los deportistas mexicanos de CONAEMS, son los estresores ambientales, con el estresor “calor excesivo”, seguido por los estresores académicos-laborales con el estresor “injusticia de autoridades” e interpersonales-familiar con “pelear” y “perdida de algo” y tienen un valor considerable.
- Los síntomas de estrés con mayor puntaje en los deportistas son los emocionales/actitudinales, representado por el “cansancio” y la preocupación en segundo lugar, los síntomas de salud física, en donde la “tensión en la espalda” y el “dolor de piernas/pies” son los más altos, finalmente los síntomas físico-conductuales con “sudoración” y tronarse los dedos.
- En lo relativo a las estrategias de afrontamiento que aplican con mayor frecuencia los deportistas son: “escuchar música”, “ejercitarse”, “pensar positivamente”, “respirar profundamente”, “buscar solución al problema”, “descansar” y “bañarse”.

## **Aplicaciones prácticas**

Se recomienda que la atención psicológica para el manejo del estrés en deportistas y personas que practiquen la activación física, sea en tres momentos, antes, durante y después de la competencia-práctica deportiva, y ésta se realice con pleno conocimiento del impacto del estrés del participante y de las estrategias de afrontamiento que utiliza, tanto adaptativas como desadaptativas y su efecto, así como también del momento de utilizarlas, esto es a tiempo o a destiempo, según el estresor de que se trate.

Se sugiere entrenar a los deportistas de nivel escolar de bachillerato, en diferentes climas, de tal manera que al exponerse a climas extremos, no lo perciban como un estresor tan vigoroso, y se reduzca el impacto tanto emocional como en los resultados de la competencia. O bien, los organizadores identificar sedes o temporales que no determinen los desempeños deportivos.

# Variable 4. Afrontamiento al estrés

## OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

- Determinar la intensidad del estrés en diversas situaciones.
- Medición de la temperatura para determinar el nivel de estrés.
- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés derivado de la competencia.

*Instrumento cuestionario. 50 preguntas.*

# Variable 4. Formación de los entrenadores deportivos de nivel medio superior

## MÉTODO

El instrumento que se empleó para la investigación fue el Cuestionario: Conocimiento Profesional de los Entrenadores Mexicanos: Nivel CONADEMS, diseñado, validado y aplicado por Sebastián Feu Molina en 2006 en su investigación “El perfil de los entrenadores de balonmano”.

El cuestionario consta de 127 preguntas, distribuidas en 6 apartados: Datos personales del DT, Datos del equipo que entrena, formación inicial, formación permanente, conocimiento adquirido durante el ejercicio como entrenador y el conocimiento profesional utilizado.

# Variable 4. Formación de los entrenadores deportivos de nivel medio superior

## RESULTADOS

### Formación Inicial

En lo relacionado con la formación inicial se analizaron las variables máxima titulación de formación profesional, máxima titulación de formación profesional de carácter deportivo, máxima titulación de formación deportiva universitaria por sexo y disciplina deportiva; de igual forma, se presentan los hallazgos de la variable formación inicial recibida con contenidos y habilidades.

- En cuanto a la máxima titulación se observa que los estudios de licenciatura es la variable con mayor incidencia (71.1%- n= 123), seguido de los estudios de maestría (14.5%-n=25). Por deporte, los entrenadores de futbol asociación registran el valor más alto de estudios de nivel licenciatura (84.6%-n=22) y los entrenadores de atletismo el porcentaje más alto de estudio de maestría (26.7%-n=8). En cuanto al sexo los hombres tienen mayor porcentaje en estudio de licenciatura (56.7%n=17) mientras que las mujeres lo registran en estudios de Maestría (20.0%-n=6). Finalmente, en lo relativo a la edad entre los 20 (85.0 %-n=34) y 30 años (71.1%-n=32) se tiene a los entrenadores con estudios de licenciatura; los estudios de maestría se registran a partir de los 30 (22.2%-n=10).

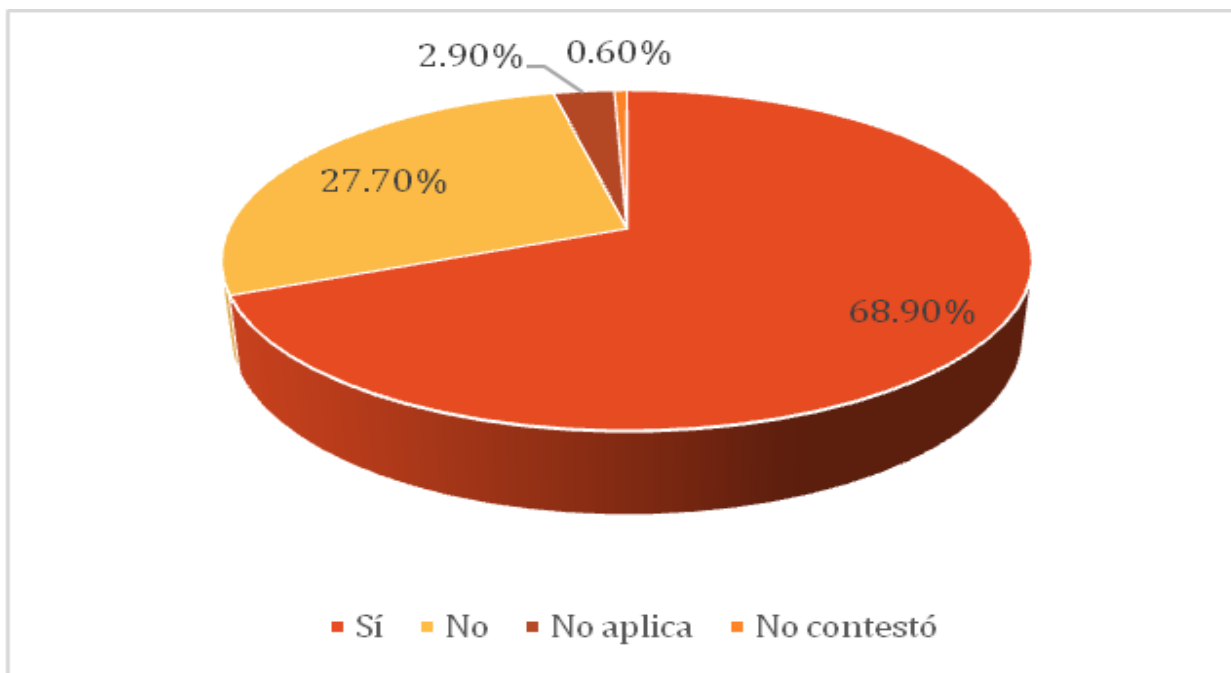
- Con relación a la máxima titulación formación profesional carácter deportivo se observa que los estudios con mayor incidencia son la SICCED (45.7%-n=79), seguido de los estudios de entrenador federativo (24.9%-n=43). Por deporte los entrenadores de balonmano registran el nivel más alto por la SICCED (63.0%-n=17), los entrenadores de baloncesto el porcentaje de estudio de entrenador federativo (44.8%-n=13) y los entrenadores que no tienen ninguna formación el deporte de softbol tienen un porcentaje (52.9%-n=9). En cuanto al sexo las mujeres tienen mayor porcentaje de estudio SICCED (53.3%-n=16) al igual como entrenador federativo (26.7%-n=8). Y finalizando en la edad entre los 40 (65.2%-n=30) y 60 (75.0%-n=3) años se tiene a los entrenadores con estudios de SICCED; los estudios de entrenador federativo se registran a partir de los 50 (34.4%-n=11).
- La máxima titulación formación deportiva universitaria se analiza que los estudios de licenciado en ciencias de la educación física y deporte es la variable con mayor incidencia (38.7%-n=67) seguido con ninguna formación (34.7%-n=60). Por deporte los entrenadores de balonmano registran el valor más alto de estudios de nivel de licenciado(a) ciencias de la educación física y deporte (59.3%-n=16) los entrenadores de atletismo el porcentaje más alto de estudio de maestro(a) educación física y deporte (30.0%-n=9) y los entrenadores que no tienen ninguna formación el deporte de softbol tiene un porcentaje (58.8%-n=10).



- Referente al sexo las mujeres con formación licenciado(a) ciencias de la educación física y deporte tienen (50%-n=15) así obteniendo un estudio de Maestro (a) educación física y deporte (20.0%-n=5). Y finalmente la edad; de una edad temprana de 20 (75.0%-n=3) y 30 (46.7%-n=21) años se tiene a los entrenadores que son licenciado(a)s en ciencias de la educación física y deporte; los estudios de maestría se registran a partir de los 50 (25.0%-n=8) (Ver Tabla 3).
- Culminando la última formación inicial recibida con los contenidos y habilidades se tienen las dos variables con mayor adecuada al tema, es educación en valores a través de deporte (53.8%-n=93) y conocimientos del deporte que entreno sobre las reglas de juego (49.7%-n=86). Los valores con menor adecuada habilidad es, medicina deportiva en la evolución de la condición biológica-fisiología en los universitarios (22.0%-n=38) y aspectos fisiológicos y anatómicos de los deportistas (27.2%-n=47). (Ver Tabla 4)

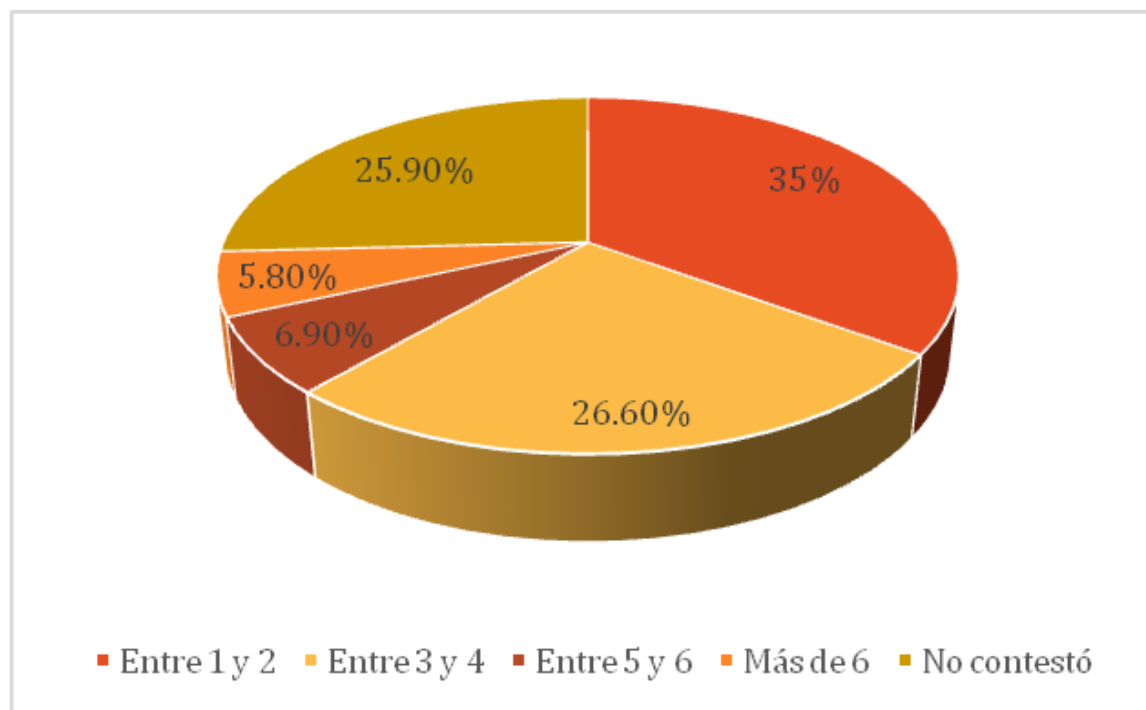
## Formación Permanente

Con relación a la asistencia de los cursos de formación permanente en los dos últimos años, se muestra una gran asistencia por los entrenadores con (68.9%-n=119) los entrenadores que no tienen asistencia a cursos son (27.7%-n=48) ya que para ellos no aplica los cursos con un (2.9%-n=5) y quienes no contestaron esta pregunta con (.6%-n=1). (Ver Gráfica 1)



GRÁFICA 1. ¿HA ASISTIDO USTED A CURSOS DE FORMACIÓN PERMANENTE EN LOS DOS ÚLTIMOS AÑOS?

En este apartado se da a conocer a cuántos cursos de formación permanente ha asistido en los dos últimos años los entrenadores entre 1 y 2 cursos (35% $n=62$ ), aquellos entrenadores que presentan cursos entre 3 y 4 cursos (26.6%- $n=46$ ) los de 5 y 6 cursos (6.9%- $n=12$ ) aunque debe ser elevada la respuesta de una cantidad de cursos con + de 6 en ella se obtiene (5.8%- $n=10$ ) y por último el entrenador que no contesta (25.9%- $n=43$ ). ( Ver Gráfica 2)

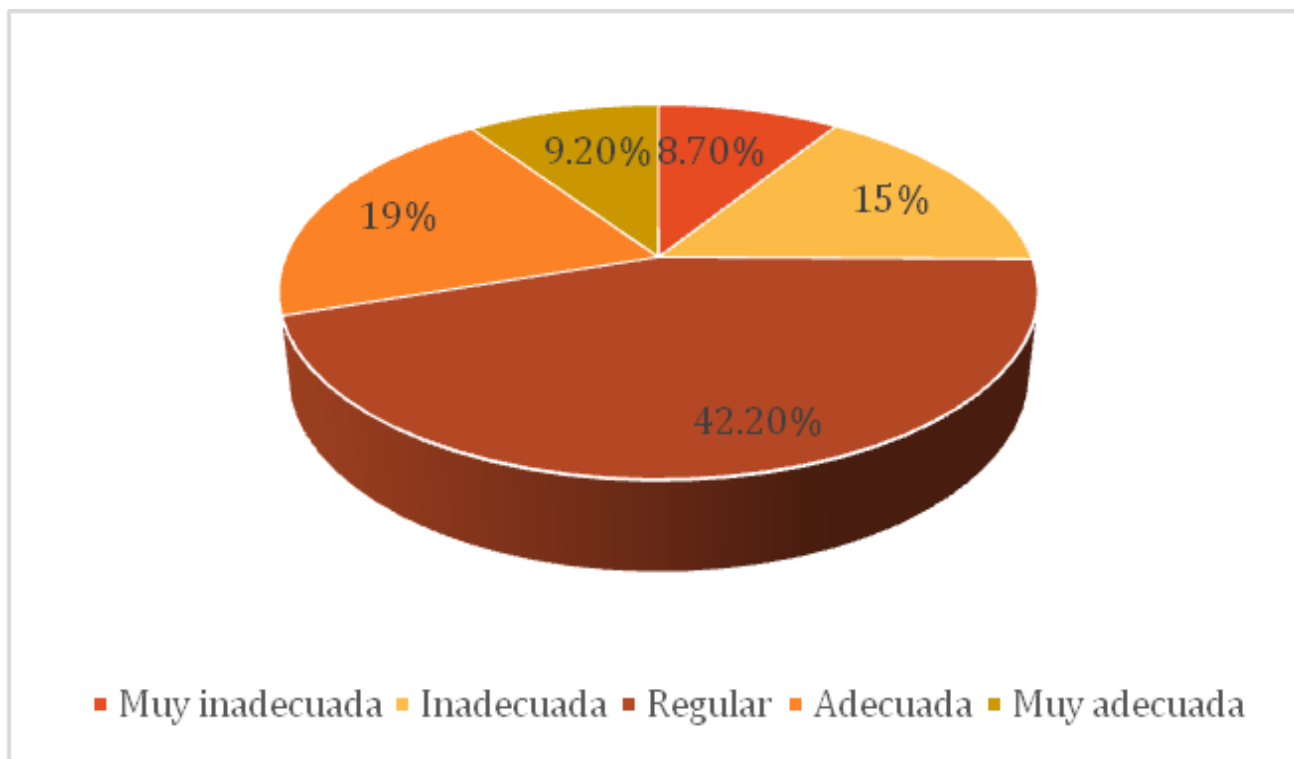


GRÁFICA 2. ¿A CUÁNTOS CURSOS DE FORMACIÓN PERMANENTE EN LOS DOS ÚLTIMOS AÑOS?

En esta temática de los cursos a los que ha acudido el entrenador en los dos últimos años, se presentan los dos temas más relevantes a los que sí ha acudido; la técnica y táctica (55.5%-n=96) y preparación física (53%-n=92) teniendo los primeros dos con un nivel bajo en psicología evolutiva (19.7%-n=34) y otros curso con (9.2%-n=16). (Ver Tabla 5)

TABLA 5. TEMÁTICA DE LOS CURSOS A QUE HA ACUDIDO EN LOS DOS ÚLTIMOS AÑOS			
	Sí	No	No sé
Técnica y Táctica	55.5%(96)	15.6%(27)	28.9%(50)
Estrategia y dirección de equipo	42.8%(74)	22.5%(39)	34.7%(60)
Preparación física	53.2%(92)	16.2%(28)	30.6%(53)
Acondicionamiento físico	52.0%(90)	15.0%(26)	32.9%(57)
Primeros auxilios	37.6%(65)	28.95%(50)	33.5%(58)
Fisiología y anatomía del deporte	23.7%(41)	39.9%(69)	36.4%(63)
Psicología evolutiva	19.7%(34)	43.4%(75)	37.0%(64)
Técnicas psicológicas para el deporte	31.8%(55)	30.6%(53)	37.6%(65)
Pedagogía y didáctica para la iniciación al deporte	33.5%(58)	31.8%(55)	34.7%(60)
Desarrollo psicomotor (Educación Física de Base)	34.1%(59)	28.9%(50)	37.0%(64)
Iniciación deportiva	41.0%(71)	24.3%(42)	34.1%(59)
Educación en valores	42.2%(73)	21.4%(37)	36.4%(63)
Nuevas tecnologías	34.7%(60)	28.9%(50)	36.4%(63)
Otros	9.2%(16)	29.5%(51)	60%%(105)

De igual forma, el entrenador considera la oferta sobre cursos deportivos, muy inadecuada (8.7%-n=15), inadecuada 15% (n=26), regular 42.2% (n=73), adecuada importancia 19% (n=33), finalmente, el 9.2% (n=16) opina que es muy adecuada (Ver Gráfica 3).



GRÁFICA3. ¿CÓMO CREE USTED QUE ES LA OFERTA DE CURSOS SOBRE EL DEPORTE?

En esta frecuencia en su formación permanente se dan a conocer las dos primeras utilidades con mayor y menor uso, mediante búsquedas, observaciones o simplemente cursos. La primera frecuencia con mayor uso es la asistencia a partidos en “en vivo” (39.3%-n=68) la segunda es observar lo que hacen otros entrenadores más expertos (37.0%-n=64). Y finalizando con la frecuencia más baja, que es participar en un seminario o grupo de trabajo donde compartir y analizar las experiencias con las de otros entrenadores 14.5%(25), seguida de la opción Me comunico con otros entrenadores por internet (chat, foros, etc.) 19.1%(33).

## **Conocimiento adquirido durante el ejercicio como entrenador**

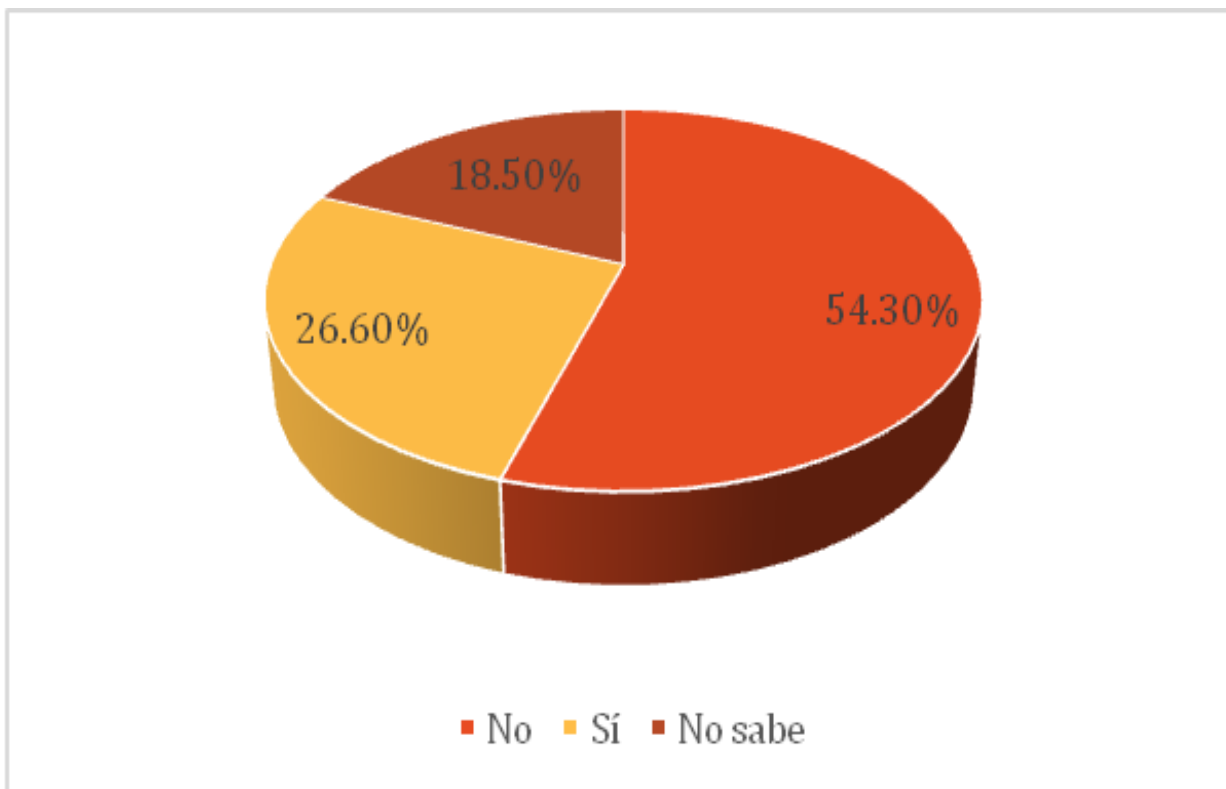
En este conocimiento se indica el totalmente de acuerdo con los temas que han adquirido durante el ejercicio como entrenadores, uno de ellos es: a ser ético en el trato de los jugadores (56.6%-n=98) y mantener la motivación de mi equipo (51.4%-n=89). Y se presentan los temas con menos importancia en su opinión, que son: adaptar los contenidos técnicos y tácticos a los universitarios (24%-n=42) y desarrollar la preparación física adaptada a la edad de mis jugadores (35.8%-n=62).

## **Conocimiento profesional**

Este apartado hace referencia a lo aprendido durante toda su formación, o si usan lo aprendieron durante su experiencia como entrenadores, o también las mismas técnicas o ejercicios usados por sus entrenadores. Los dos primeros conocimientos profesionales más usados por los entrenadores son: Conocimientos aprendidos en los cursos de formación a los que he acudido (46.2%-n=80) y Conocimientos de mi deporte que he adquirido en los cursos de formación (45%-n=79). Y los dos primeros temas menos utilizados: Lo aprendido por mí mismo sin la ayuda de cursos u otras personas (16.8%-n=29) y Resolver los problemas que surten en el entrenamiento con soluciones que yo invento (16.2%-n=28).

## Valoración de la formación *Online* (*E-Learning*) para entrenadores

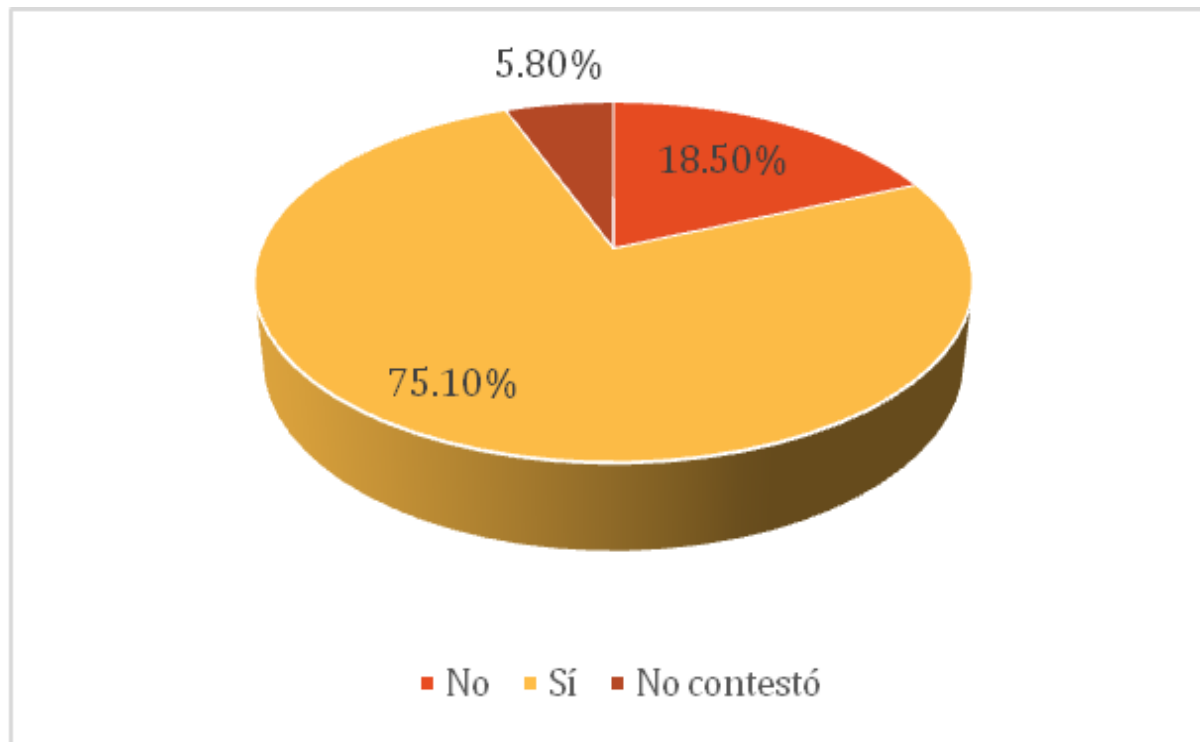
En cuanto a la primera pregunta se indica: ¿Ha realizado algún curso de formación *online* (totalmente por internet)? La variable con mayor incidencia es no (54.3%-n=94) teniendo su respuesta si (26.6%-n=46) y aquel entrenador que no sabe/no contesta (18.5%-n=32). (Ver Gráfica 4).



GRÁFICA 4. ¿HA REALIZADO ALGÚN CURSO DE FORMACIÓN ONLINE (TOTALMENTE POR INTERNET)?

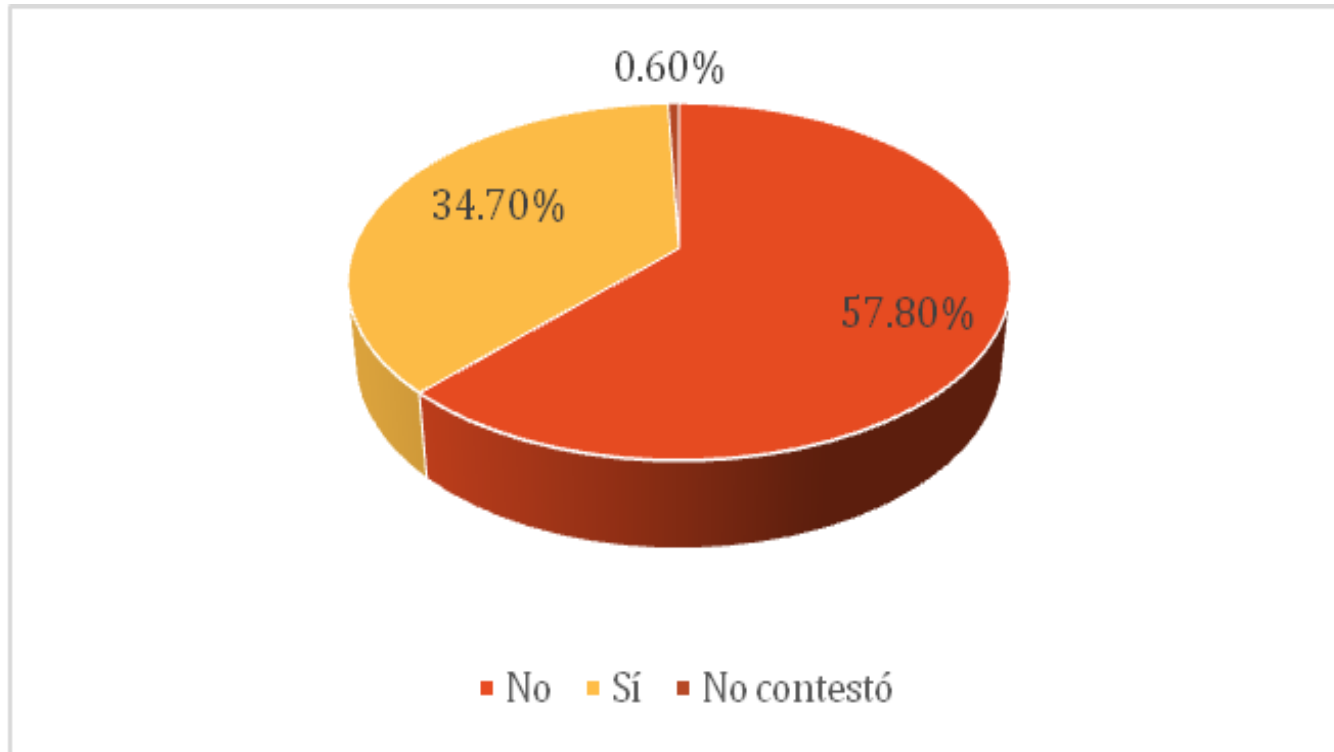


En la segunda pregunta que es ¿ha realizado algún curso de formación semipresencial, con una parte presencial y otra *online* (*blended-learning*) la variable con mayor incidencia en sus respuestas es no (18.5%-n=32) teniendo la respuesta sí con (75.1%-n=130) y los entrenadores que no contestaron (5.8%-n=10). (Ver Gráfica 5)



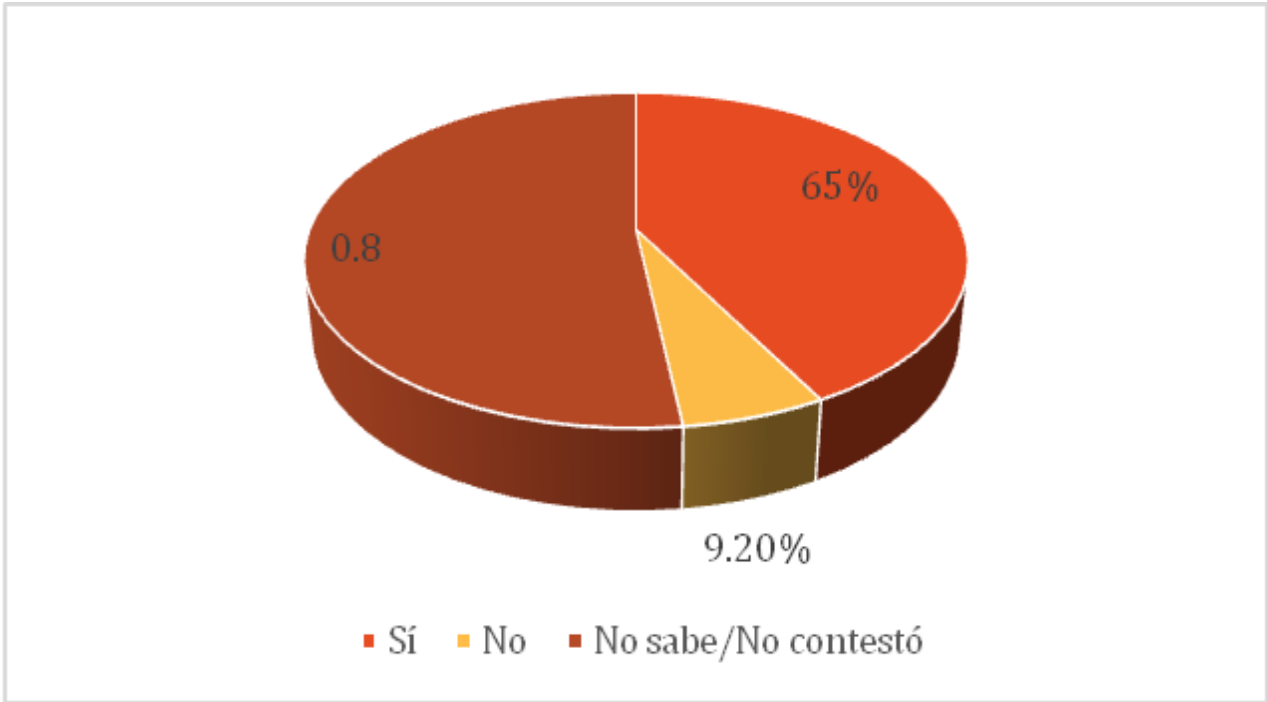
GRÁFICA 5. ¿HA REALIZADO ALGÚN CURSO DE FORMACIÓN SEMIPRESENCIAL, CON UNA PARTE PRESENCIAL Y OTRA *ONLINE* (*BLENDED- LEARNING*)?

En esta nueva forma de enseñanza virtual, en los entrenadores se da a conocer algún sistema de enseñanza *online*, plataforma de enseñanza virtual tipo web, plataforma de enseñanza Moodle o vct, u otro tipo de tecnología, siendo los resultados: no tienen enseñanza con (57.8%-n=100) y los que sí tienen aprendizaje (34.7%-n=60) aquellos que no contestaron tienen (.6%-n=1). (Ver Gráfica 6)



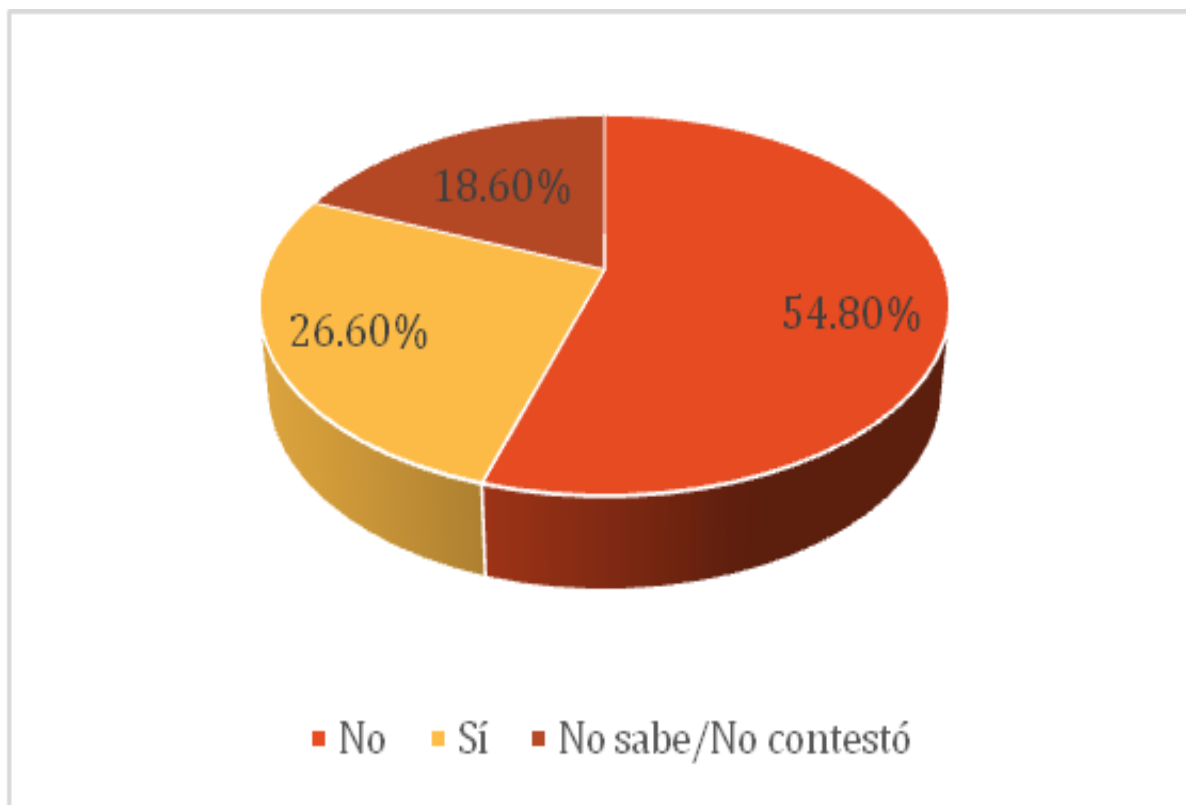
GRÁFICA 6. ¿CONOCE ALGÚN SISTEMA DE ENSEÑANZA *ONLINE*, PLATAFORMA DE ENSEÑANZA VIRTUAL, TIPO WEB, PLATAFORMA DE ENSEÑANZA MOODLE O VCT. OTRO TIPO DE TECNOLOGÍA?

En la penúltima pregunta, ¿cree que la enseñanza *online* a través internet puede ser útil para la formación de entrenadores?, la mayor variable fue un sí con (65%-n=113) dado el caso de aquellos que les parece como un no (9.2%-n=16) y los que no saben o no contestan (.6%-n=1). (Ver Gráfica 7)



GRÁFICA 7. ¿CREE QUE LA ENSEÑANZA "ON LINE " A TRAVÉS INTERNET PUEDE SER ÚTIL PARA LA FORMACIÓN DE ENTRENADORES?

En la última pregunta ¿Se podría aprender lo mismo en un curso de entrenadores *online* que en un curso presencial? La respuesta con mayor incidencia fue un no (54.8%-n=94) ya que para otros sí es una manera presencial de aprender con (26.6%-n=46) y los que no saben o no contestan con (18.6%-n=32). (Ver Gráfica 8)



GRÁFICA 8. ¿SE PODRÍA APRENDER LO MISMO EN UN CURSO DE ENTRENADORES *ONLINE* QUE EN UN CURSO PRESENCIAL?

# Variable 4. Formación de los entrenadores deportivos de nivel medio superior

## CONCLUSIÓN

El conocimiento del entrenador deportivo es una pieza fundamental en la estructura del deporte, juega un papel protagónico para el éxito de los deportistas, por ello, los saberes y conocimientos que este posea serán la posibilidad o el fracaso en la justa deportiva.

En esta investigación se expuso una fotografía panorámica de la realidad mexicana en relación a la formación de sus entrenadores deportivos. Aquellos que entrenan y dirigen a los futuros atletas elite y/o olímpicos de México.

Respecto a los hallazgos de la investigación, se concluye de la siguiente forma:

*A nivel de hipótesis*

- Se comprueba la hipótesis de la formación inicial; el entrenador deportivo de Educación Media Superior de los Juegos CONADEMS tiene mayormente cursos o certificaciones especializadas en el deporte.
- Se comprueba la hipótesis de la formación permanente, el entrenador no procura la capacitación continua.
- Se comprueba la hipótesis del conocimiento adquirido, el entrenador deportivo de educación media superior, adquiere los conocimientos y habilidades de las experiencias previas como deportistas. En el estudio solo se ha capacitado la mayoría en temas ética y motivación.
- Se comprueba la hipótesis del conocimiento profesional, el entrenador deportivo de Educación Media Superior no utiliza todos los conocimientos aprendidos, al dirigir a los atletas o equipos deportivos.

## ***A nivel de unidades de análisis***

**Formación Inicial:** El 56% de los entrenadores que dirigen en este nivel educativo tienen estudios universitarios relacionados con la formación deportiva. De igual forma, el nivel licenciatura el mayor nivel de estudios que predomina en los entrenadores. En el caso de las mujeres, aunque la participación es muy baja, los estudios que mayoritariamente tienen son de licenciatura y maestría, a nivel de la edad es entre los 20 y 40 años la predominancia de la licenciatura. Los entrenadores de las disciplinas de balonmano y atletismo son los que tienen mayor preparación de carácter profesional deportiva. Los valores más altos en relación a contenidos y habilidades adquiridos en la formación inicial fueron: Reglas de juego y educación en valores a través de deporte.

**Formación Permanente:** Se evidencia que el 68.79% de los entrenadores deportivos ha asistido a capacitación en los últimos dos años, de los cuales, el 35.8% han asistido a 1 o 2 cursos, el 26.59% entre 3 y 4 capacitaciones, solo el 12.68% recibe más de 5 cursos. Las temáticas que han cursado los entrenadores son: técnica y táctica, preparación física y acondicionamiento físico. En lo relacionado a los medios de aprendizaje, los entrenadores prefieren los partidos en vivo, observar lo que hacen otros entrenadores más expertos y asiste a cursos sobre el deporte que entrena.

**Conocimientos adquiridos:** El entrenador deportivo adquiere conocimientos en su ejercicio cuando: es ético en el trabajo de los juegos y mantiene motivado a su equipo.

**Conocimiento Profesional:** Los conocimientos profesionales utilizados por el entrenador los adquirió: en los cursos de formación y capacitaciones de su deporte a los que ha acudido.

- En relación al cuestionamiento de uso de medios electrónicos para el aprendizaje, el 80.35% no ha utilizado jamás formación *online*, ni semipresenciales, el 57.8% no ha utilizado plataformas de enseñanza virtual. En el mismo tema, el 65.32% cree que enseñanza *online* puede ser útil y práctica para la enseñanza del entrenador, aunque son discreto en la confianza acerca de los beneficios que esta puede aportar.