

---

# Psicología y psicopatología del deporte

---

J. L. González de Rivera, A. L. Monterrey y C. de las Cuevas

Psiquis, 1989; 10: 208-211

## Resumen

*El deporte ocupa un lugar principal en el conjunto de las diversiones humanas, despertando un masivo interés gracias a la competición.*

*La práctica asidua del entrenamiento deportivo mejora el estado fisiológico y, consecuentemente, el estado psíquico. En la sensación subjetiva de bienestar parece jugar un papel decisivo la secreción de endorfinas inducida por ejercicio intenso y repetitivo. También favorece el proceso de maduración psicológica y el desarrollo psicomotor. Desde el punto de vista de la psicología social el deporte cumple una triple función: entrenamiento, identificación y aprendizaje y formación de una conciencia de grupo.*

*El deporte ayuda al sujeto en la adaptación a las circunstancias de la vida en general, siendo recomendable en la rehabilitación de pacientes psiquiátricos.*

*En cuanto a la preparación psicológica de atletas y deportistas tanto el entrenamiento autógeno como las técnicas de visualización han demostrado su eficacia.*

## Abstract

*Regular sports training improve psychophysiological functions. Endorphine secretion, stimulated by regular intense physical activity probably accounts for subjective feelings of well being. Other benefits of sports training are its positive effects on psychological maturation and on psychomotor integration. From a social point of view, sports may play a triple role: more entertainment for the masses, opportunity for learning and identification with admired athletes and provision of intense group experience.*

*Selective sports training can be useful in the rehabilitation of psychiatric patients. Psychological training of athletes, especially with autogenic training and visualization techniques, markedly improve performance.*

## Introducción

Desde la más remota antigüedad, los seres humanos han demostrado una peculiar necesidad, prácticamente desconocida en el resto del reino animal: la de entretener y ser entretenidos. La observación de juegos organizados en pueblos primitivos, y numerosas referencias históricas, desde el tiempo de los griegos hasta la más palpitable actualidad, así lo atestiguan. Todos los grupos humanos gastan gran cantidad de tiempo, energía y medios en el desarrollo y mantenimien-

to de sus diversiones, y los individuos que destacan en el oficio de entretener a los demás alcanzan fácilmente la fama y la fortuna. Aunque esto pueda parecer chocante al hombre moderno, la verdad es que los conceptos de diversión y juego están muy ligados a impulsos profundos de psicología colectiva, hasta el punto de que algún filósofo ha llegado a la conclusión de que las dos únicas actividades realmente importantes en la vida son aprender y divertirse (1).

El deporte ocupa un lugar principal en el conjunto de las diversiones humanas, indicado ya desde la misma raíz etimológica de la palabra (del latín *disporten*, distraerse, divertirse). Aunque los conceptos de juego y de ejercicios físico están ligados a la idea de deporte, hay algunas diferencias que resulta interesante deslindar. El juego se puede definir como una actividad a la que el sujeto se dedica por diversión o entretenimiento, y que no tiene fines útiles ni abstractos. Muchas modalidades de conducta social pueden incluirse dentro del concepto de juego, y sólo en algunas la actividad física es importante.

El ejercicio físico, de por sí, no es ni juego ni trabajo, aunque resulte necesario con frecuencia para ambos tipos de actividad. Cuando el ejercicio físico es sistemático, con movimientos organizados de manera regular y repetitiva, y con la finalidad de desarrollar cierta potencialidad o habilidad, podemos hablar de *entrenamiento*. La educación física consiste en la planificación progresiva de pautas de entrenamiento, con el fin de desarrollar, conservar y perfeccionar las funciones locomotoras y vegetativas.

La idea de comparar los resultados obtenidos por sujetos que se someten a las mismas pautas de entrenamiento, sin otra finalidad que la diversión que proporciona el proceso de comparación, introduce ya un elemento de juego, que nos acerca al concepto moderno de deporte. Bien es verdad que, en su versión multitudinaria actual, el carácter de juego que posee el deporte es relativo, y se limita a los deportistas *amateur*. Para el deportista profesional no se trata de ningún «juego», sino de un trabajo que realiza por resultados prácticos de tipo económico, aunque para sus espectadores continúe siendo una «diversión» por excelencia.

En base a todo lo dicho, podemos ya definir el deporte, de manera específica y restringida, como: «Actividad física organizada, que se desarrolla mediante reglas específicas, entre las que se incluye la comparación de los rendimientos de los distintos participantes». Cada uno de los elementos de esta definición delimita el concepto de deporte de otras actividades próximas, que reúnen sólo algunas de las características esenciales.

El requisito de ejercicio físico excluye actividades tales como el ajedrez, los videojuegos y el bridge, por citar algunos juegos competitivos que siguen reglas específicas. La ejecución de la actividad de manera organizada, siguiendo pautas específicas, exige la demostración de habilidades y aptitudes, tanto para la pura acción física reque-

rida como para el dominio de las reglas del juego. El culturismo y los concursos de belleza, por ejemplo, quedan excluidos como deporte en base a este criterio, aunque sean competiciones que requieren preparación física evidente. La competición, finalmente, es probablemente el aspecto que más contribuye al masivo interés que despierta el deporte, y su más firme anclaje en las necesidades del inconsciente colectivo. Ganar o perder es importante, eso sí, con «deportividad», por que la superación continua en el esfuerzo y el perfeccionamiento de habilidades, es la base de todo el significado humano del deporte.

## Efectos psicológicos del deporte

Los efectos del deporte sobre el área física del funcionamiento humano han sido bastante bien estudiados en numerosos trabajos, pero existen también una serie de efectos de carácter psicológico, tanto de tipo individual como de tipo social, que permiten comprender el interés y la motivación hacia la práctica y la expectación de los deportes.

a) De tipo individual.

1.- *Mejora del estado psíquico general*, de manera inespecífica, como efecto secundario de la mejora del estado fisiológico. El deporte, por la parte que tiene de educación física, eleva el tono simpático, estimula las funciones hematopoyéticas, mejora el rendimiento circulatorio, tonifica los órganos internos y activa las funciones endocrinas. El ejercicio físico prolongado favorece la liberación de endorfinas, lo cual puede explicar la sensación de bienestar que experimentan algunos atletas, especialmente los corredores de fondo. Llevado a un extremo, las pautas de entrenamiento excesivo pueden producir disfunciones endocrinas, como amenorrea en la mujer, y consecuencias psicológicas negativas, que veremos más adelante. Continuando con sus efectos positivos, la mejora del tono vital y del estado físico suele desembocar en un aspecto físico más saludable, lo cual es en nuestra cultura una fuente de satisfacciones, contribuyendo a una mayor aceptación social y una mayor seguridad en sí mismo.

2.- *Maduración psicológica*. Iniciado en época temprana, el deporte, sobre todo el deporte de equipos, enseña al niño a competir y a cooperar. La competición deportiva, a diferencia de la lucha generada por la agresividad o la envidia, debe adaptarse a reglas específicas y desarrolla así sentimientos de autovaloración y respeto del contrario, junto con la noción del derecho a combatir lealmente por una causa justa y a defender correctamente el propio terreno. La disciplina necesaria en la práctica de cualquier deporte favorece el desarrollo de la voluntad y de la autosuperación, aumenta la tolerancia a la frustración, y enseña a esperar el momento oportuno para que la intervención personal tenga las máximas posibilidades de éxito. Finalmente, la experiencia repetida del fracaso y del triunfo enseña la relatividad de todas

las contiendas y esfuerzos, desarrollando una actitud de «deportividad» frente a los avatares de la existencia.

3.- *Desarrollo psicomotor.* Realizar una tarea física, sobre todo si es repetitiva y con movimientos de alta precisión, requiere la elaboración de esquemas psicomotores, esto es, de representaciones mentales de la acción a realizar y todos sus procesos fisiológicos subyacentes. Cuanto mayor es el número de esquemas psicomotores precisos que se forman en un cerebro, mayor es su capacidad para elaborar otros nuevos, y mejor es la precisión de cada esquema subsecuente. Lo que se denomina adquisición de habilidades es, en realidad, la formación y desarrollo de esquemas cognitivos y psicomotores, cada vez más precisos con la experiencia, cuya activación reproducirá la acción deseada. La práctica de los deportes entrena no solamente el cuerpo, sino también el cerebro, que se vuelve cada vez más capaz para aprender y aplicar correctamente diversas pautas motrices, aun fuera del contexto del deporte concreto de que se trate. Este efecto es aplicado al máximo por la filosofía Zen, que sostiene que, cuando un individuo llega a la perfección en una actividad concreta, es ya un Maestro, capaz de ser perfecto en todas las áreas de su vida.

b) De tipo social.

Los efectos psicológicos del deporte nos ayudan a comprender el interés que su práctica despierta a nivel individual. Pero el deporte ejerce también atractivo sobre gran número de personas, que de manera colectiva se interesan por su contemplación y por el seguimiento de los resultados obtenidos por los deportistas. El deporte ejerce así claros efectos de tipo psicosocial, que podemos resumir en los siguientes apartados:

1.- *Mero entrenamiento de masas,* función potenciada inicialmente por los romanos, que con su famoso adagio «panem et circenses» –pan y circo– resumían la exigencias de un pueblo embrutecido a un gobierno corrupto. En la edad moderna, el fútbol y otros deportes de gran convocatoria pueden estar cumpliendo esta función en distintas épocas y países. El espectáculo masivo sin otro propósito que el de entretener sirve para desviar la atención de otras necesidades y problemas sociales, difuminando entre la población el conocimiento y la preocupación por esos temas. Con sus emociones vicariantes, su ambiente festivo y sus vicisitudes múltiples, el deporte proporciona una manera sencilla de llenar un tiempo de ocio cada vez más abundante.

2.- *Identificación y aprendizaje.* La mayoría de los juegos deportivos de la antigüedad guardan relación con actividades propias de la guerra y de la caza, y el público se congregaba sin duda para observar a aquellos que habían alcanzado la excelencia en dichas artes. La posibilidad de aprender por observación estaba clara, y, a un nivel psicológico más profundo, la identificación con el atleta favorecía la motivación para la superación en la propia actividad. Estos mismos factores siguen

vigentes en la actualidad, a los que se añade la confianza en la especie humana que se deriva de observar las proezas de un individuo admirado. De hecho, esta identificación con el ganador o con el individuo que obtiene resultados extraordinarios mediante su esfuerzo, constituye la base psicológica de todo el interés mundial en records, premios y galardones.

3.- *Conciencia de grupo.* La focalización de emociones y percepciones en torno a una fuente común favorece el desarrollo de fenómenos de grupo, entre los que se encuentran las explosiones desordenadas de júbilo o de agresividad propias de la histeria colectiva. Los sentimientos del individuo son amplificadas, como en una caja de resonancia psicológica, por la conciencia del grupo, permitiéndole vivir, con muy poco riesgo personal, intensas experiencias emocionales. La sensación de camaradería instantánea con perfectos desconocidos se explica por esta fusión de la conciencia individual con la del grupo, en el que todos sus miembros se sienten, al menos mientras dura el evento, como hermanos o amigos de toda la vida. Esta sensación de intensa compañía es, sin duda, una de las motivaciones más importantes para asistir a deportes masivos, sobre todo en una sociedad en la que el individuo se siente cada vez más aislado y solitario.

## Deporte y salud mental

La práctica asidua de actividades deportivas tiene un indudable efecto beneficioso en la adaptación general a las circunstancias de la vida en general. Sentimientos de autosatisfacción, seguridad en sí mismo y valía personal son frecuentemente expresados por muchos individuos en relación con sus prácticas deportivas, y no cabe duda de que la disciplina y autosuperación que exige todo entrenamiento deportivo desarrolla cualidades útiles para todo tipo de actividad. En muchas personas, la actividad deportiva desempeña un papel importante en el mantenimiento de su equilibrio mental, permitiendo la descarga en un marco socialmente adecuado de energías agresivas, así como la transformación y satisfacción de conflictos psicodinámicos. Por otra parte, esta misma conflictividad psicodinámica puede llevar a un mal uso del deporte, que en casos extremos representa una auténtica psicopatología del deporte. Las motivaciones ocultas más frecuentes en este sentido son el masoquismo inconsciente, que se revela con pautas de entrenamiento excesivas y ascetismos innecesarios, y que convierte lo que debe ser una actividad razonablemente placentera en un autocastigo. Los sentimientos ocultos de omnipotencia, lo mismo que la necesidad patológica de excitación y emociones fuertes, pueden fácilmente traducirse en el hábito de correr riesgos innecesarios, con su acompañamiento de lesiones y alteración de la fluidez general en los deportes de equipo.

En cuanto a las indicaciones del deporte y de la

actividad física en general en pacientes psiquiátricos, todo lo dicho anteriormente al tratar de los efectos psicológicos individuales parece aconsejar su recomendación. Es preciso, sin embargo, tomar las precauciones necesarias para impedir que la psicopatología específica del paciente complique sus prácticas deportivas, y asegurarse de que los ejercicios estén graduados de tal modo que permitan la experiencia del éxito progresivo. En caso de enfermos graves y crónicos hipokinéticos, como los esquizofrénicos residuales, por ejemplo, puede ser necesaria la colaboración de terapeutas ocupacionales o una capacitación específica de los entrenadores o profesores de educación física. Como normas generales, cabe decir que los enfermos depresivos no deben iniciar sus actividades deportivas hasta que hayan superado la fase inicial de tratamiento, durante la cual lo indicado es, precisamente, la desculpabilización y el consentimiento de su apatía psico-física. Un enfermo en estado depresivo agudo es como un traumatizado con fracturas, aunque externamente no se le aprecie ninguna incapacidad, y necesita reiniciar sus actividades de forma gradual y progresiva. Pacientes tensos con rasgos agresivos o psicopáticos se benefician más de deportes que requieran ejercicio físico intenso, con normas precisas que regulen los aspectos competitivos, como por ejemplo el tenis y similares: Los ansiosos con astenia y fatigabilidad fácil deben, por el contrario, recurrir a ejercicios menos violentos, que permitan el desarrollo y adquisición progresiva de habilidades y en los que la competición no sea un elemento importante, como puede ser la gimnasia rítmica o la natación.

### **Preparación psicológica de atletas y deportistas**

Junto a la preparación física y al perfeccionamiento continuo de la técnica, ciertas medidas de tipo psicológico pueden mejorar el rendimiento de los atletas en las competiciones deportivas. Dejando aparte el tratamiento de problemas psicopatológicos específicos y la mentalización positiva que todos los entrenadores conocen, dos técnicas psicológicas han demostrado recientemente su eficacia, y ello de manera sorprendente:

1.— El entrenamiento autógeno, una de las técnicas básicas del método de psicoterapia autógena, consiste en una serie de ejercicios de concentración mental en distintas sensaciones y funciones somáticas. La práctica continuada del método induce modificaciones relativamente persistentes en la actividad neurovegetativa, con disminución de la reactividad simpática frente al estrés y más rápida recuperación tras el esfuerzo. Estudios realizados en Canadá y otros países demuestran que sujetos debidamente entrenados en las técnicas autógenas mejoran significativamente su capacidad de coordinación psicomotriz, su tiempo de reacción y su eficacia cardiocirculatoria.

2.- La visualización es una técnica meditativa

que incluye la representación mental en estado de relajación profunda, de actividades que el sujeto quiere realizar en la vida real. Garfield describe, entre otros, el famoso estudio realizado en varias Universidades norteamericanas con jugadores de baloncesto, en el cual se muestra cómo el empleo de técnicas de visualización durante cuatro semanas mejora la eficiencia de jugadores, medida en encestes conseguidos desde una distancia determinada, casi tanto como el entrenamiento real y mucho más que no prepararse en absoluto. Estos resultados indican el potencial que esta técnica puede tener si se combina con entrenamiento real.

En conclusión, el estudio de los efectos psicológicos del deporte y la educación física, sus aplicaciones en salud mental y la preparación psicológica de los atletas son temas prometedores y que no deben ser olvidados en los programas de formación de educadores y entrenadores deportivos.

### **Bibliografía**

1. BACH, R.: *Illusions. The adventures of a reluctant messian.* Heinemann. London, 1977.
2. BIDDLE, S.J.: *Mental preparation, mental practice and strength tasks; a need for classification.* *J. Sports Sci. Rev.*, 1985; 3:67-74.
3. CALLEN, K. E.: *Mental and emotional aspects of long distance running.* *Psychosomatics*, 1983; 24:133-4.
4. DERWIN, D.: *Psychoanalysis of sports.* *Psychoannal. Rev.*, 1985, 72:272-99.
5. DISHMAN, R.K.: *Medical psychology in exercise and sport.* *Med. Clin. North Am.*, 1985, 69:123-43.
6. DISHMAN, R. K.: *Contemporary sport psychology.* *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 1982; 10:120-59.
7. GARFIELD, C.A.: *Peak Performance. Mental training techniques of the World greatest athletes.* New York, 1984. Warner Books.
8. GAURON, R. F.: *The art of cognitive self-regulation.* *Clin. Sports med.*, 1986, 5:91-101.
9. HATFIELD, B. D., et al.: *Psychophysiology in exercise and sport research: an overview.* *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 1987, 15:351-87.
10. HERRIGEL, E.: *Zen in the Art of Archery.* New York, 1953. Pantheon.
11. HIGGINSON, D.C.: *The influence of socializing agents in the female sport participation process.* *Adolescence* 1985; 20:73-82.
12. JAFFE, M.: *Sport and mental health.* *J. Biosoc. Sci.* 1981; 7:83-95.
13. JOHNSON, A., et al.: *Psychological nutritional and physical status of Olympic road cyclists.* *Br. J. Sports Med.*, 1965, 19:11-14.
14. JONCKS, A.B., et al.: *Athletic amenorrhea; a review.* *Med. Sci. Sport. exerc.*, 1985; 17:56-72.
15. KAME, J. E.: *Sport and personality.* *J. Biosoc. Sci.*, 1981; 7: 55-70.
16. KERR, J. H.: *Cognitive intervention with elite performers; reversal theory.* *Br. J. Sports. Med.*, 1967; 15:389-425.
17. KOPLAN, J. P., et al.: *An epidemiologic study of the benefits and risk of running.* *J.A. M.A.*, 1982; 248: 3118-21.

18. KREUZ, E. W.: *Improving competitive performance with hypnotic suggestion and modified autogenic training.* *Am. J. Clin. Hypn.*, 1984; 27:58-63.
19. LANGERFLED, M. E., et al.: *Plasma beta-endorphin response to one-hour bicycling and running at 60 % VO<sub>2</sub> max.* *Med. Sci. Sports Exerc.*, 1987, 21:29-33.
20. MELLION, M. B.: *The sports medicine content of family practice.* *J. Fam. Pract.* 1985, 21:473-78.
21. PAFFENBERGER, B. Jr., et al.: *Physical activity, all cause mortality and cognitive of college alumni.* *The New England Journal of Medicine*, 1985; 314:605.
22. RARTIN, C.: *Runners ((high)).* *J.A.M.A.*; 1983; 249: 211.
23. ROBERTS, G. C.: *Achievement motivation in sport.* *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 1983; 11:181-209.
24. ROWLEY, S.: *Psychological effects of intensive training in young athletes.* *J. Child Psychol. Psychiat.*, 1987, 28:371-377.
25. RUSSELL, J. B., et al.: *The role of beta endorphin and catecolestrogens on the hypothalamic-pituitary axis in female athletes.* *Fertil Steril*, 1984; 10:120-59.
26. SCHUFFELD, J. S.: *Exercise and oligomenorrhea.* *Fertil Steril*, 1985; 44:284-285.
27. SULLE, F.: *Therapeutic use of sports in psychiatry and clinical psychology.* *J. Sports Med. Pys. Fitness.*, 1987; 27: 79-84.
28. THOMAS, T. R.: *Physiological and psychological correlates of success in track and field athletes.* *Br. J. Sports Med.*, 1983; 17:102-9.
29. VALLERAND, R.J., et al.: *Intrinsic motivation in sport.* *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 1987, 15:389-425.
30. VALLIANT, P. M., et al.: *Psychological impact of sport in disable athletes.* *Psychol. Rev.*, 1985, 56:923-9.