

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA

“LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”.

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciatura en Cultura Física

Autor: Psc. Educ. David Eduardo Suárez Yunda

Tutor: MSc. Edgar Marcelo Medina Ramírez

Ambato-Ecuador

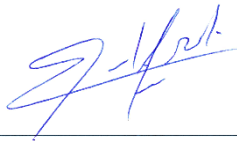
2016

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, MSc. Edgar Marcelo Medina Ramírez, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, presentado por el egresado David Eduardo Suárez Yunda, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.


Ambato, Octubre 2016



MSc. Edgar Marcelo Medina Ramírez
C.C. 180181945-7
TUTOR DE TESIS

AUTORÍA DE LA TESIS

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga **“LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Psc. Educ. David Eduardo Suárez Yunda

C.C. 1804196440

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



.....
Psc. Educ. David Eduardo Suárez Yunda

C.C. 1804196440

AUTOR

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema **“LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”** Presentado por el Sr. David Eduardo Suárez Yunda, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo- Agosto 2015, una vez revisado y calificada el trabajo de Graduación o Titulación, se **APRUEBA** que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

Ambato, Octubre del 20016

LA COMISION



Dr. MSc. Joffre Washington Venegas Jiménez

CC. 180152141-8



Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

C.C. 180272316-1

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado, en primer lugar a mis dos grandes guías y fortalezas Carmen y Franklin a cuales amo infinitamente, mis padres, los que con paciencia y dedicación me guían hacia un buen camino. Es una gratitud inmensa ya que nunca me han hecho faltar nada, en definitiva mis héroes.

A mis hermanos; Víctor, Gustavo, José, cuyas vivencias y experiencias me han servido como modelo a seguir, toda su protección y apoyo de cada uno de mis hermanos mayores que me han enseñado lo que es la lealtad y unión.

A mi sobrino Juan Pablo, que me ha llenado de alegría tan solo al verlo, el sentimiento más maravilloso que hasta la fecha me ha dado la vida, Y a todos los que me apoyaron en este proceso.

David Eduardo

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme salud y vida cada día, regalándome una nueva oportunidad para salir a delante a diario.

A la Facultad de Ciencia Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, por abrirme sus puertas y permitirme llenarme de cultura, con conocimientos en pos de la educación.

A mi tutor, quien con su paciencia, amabilidad y sin ningún interés ha logrado guiarme para la realización de esta investigación.

A toda mi familia, mis maestros, mis amigos y compañeros, gracias por cada paso caminado a mi lado, hicieron de mi vida universitaria toda una aventura.

David Eduardo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Aprobación del Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación.....	ii
Autoría de la Tesis	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Aprobación de los Miembros del Tribunal de Grado.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros.....	xii
Índice de Gráficos	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xiv
Introducción	1

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Tema de Investigación	2
1.2.Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1.Contextualización del problema.....	2
1.2.2. Árbol de Problemas.....	4
1.2.3. Análisis Crítico	5

1.2.4. Prognosis	5
1.2.5. Formulación del Problema	6
1.2.6. Preguntas Directrices	6
1.2.7. Delimitación de la Investigación.....	6
1.2.7.1. Delimitación de contenidos.....	6
1.2.7.2. Delimitación Espacial	6
1.2.7.3. Delimitación Temporal	6
1.2.7.4. Unidades de Observación.....	7
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivos	8
1.4.1 Objetivo General	8
1.4.2 Objetivos Específicos.....	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	9
2.2. Fundamentaciones.....	11
2.2.1. Fundamentación Filosófica	11
2.2.2. Fundamentación Sociológica	12
2.2.3. Fundamentación Axiológica	12
2.3 Fundamentación Legal	13
2.4 Categorías Fundamentales	15
2.4.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	16
2.4.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente	17
2.5. Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.....	18
2.5.1. Calidad de Vida.....	18

2.5.2. Bienestar Personal.....	19
2.5.3. Salud mental.....	21
2.6. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente	25
2.6.1. Deporte.....	25
2.6.2. Competitividad Deportiva.....	27
2.6.3. Rendimiento Deportivo	28
2.7. Hipótesis.....	32
2.8. Señalamiento de variables de la hipótesis	32

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque	33
3.2 Modalidad básica de la investigación	33
3.3 Nivel o Tipo de Investigación	34
3.4 Población y Muestra.....	34
3.5 Operacionalización de Variables.....	35
3.6. Técnicas de Recolección de la Información.....	37
3.7. Procesamiento de la Información.....	37
3.8. Validez y Confiabilidad	38
3.8.1. Validez	38
3.8.2. Confiabilidad.....	38
3.9. Plan para la Recolección de la Información.....	38
3.10. Plan para el Procesamiento de la Información.....	39
3.11. Análisis e Interpretación de los Resultados	39

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Comprobación de la Hipótesis	60
Combinación de Frecuencias	60
Frecuencias Observadas	60
Frecuencias Esperadas	61
Comprobación del Chi Cuadrado.....	61
Modelo Lógico.....	61
Campana de Gaus.....	62
Cuadro de Verificación del Chi-Cuadrado.....	62

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	63
5.2. Recomendaciones.....	64
Bibliografía del Informe Final	65
Paper Académico	67
Anexo 1	78
Anexo 2.....	81

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Población	34
Cuadro N° 2: Variable Independiente: Salud Mental	35
Cuadro N° 3: Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo	36
Cuadro N° 4: Plan para la Recolección de la Información	38
Cuadro N° 5: La Salud Mental.....	40
Cuadro N° 6: La Salud Mental.....	41
Cuadro N° 7: El estrés.....	42
Cuadro N° 8: Trabajos comunitarios	43
Cuadro N° 9: Rendimiento Deportivo	44
Cuadro N° 10: Logros a mediano plazo.....	45
Cuadro N° 11: Estado psicológico	46
Cuadro N° 12: Condición Física	47
Cuadro N° 13: Salud Mental.....	48
Cuadro N° 14: Capacitado y actualizado	49
Cuadro N° 15: La Salud Mental.....	50
Cuadro N° 16: La Salud Mental.....	51
Cuadro N° 17: El estrés.....	52
Cuadro N° 18: Trabajos comunitarios	53
Cuadro N° 19: Rendimiento Deportivo	54
Cuadro N° 20: Logros a mediano plazo.....	55
Cuadro N° 21: Estado psicológico	56
Cuadro N° 22: Condición Física	57
Cuadro N° 23: Salud Mental.....	58
Cuadro N° 24: Capacitados y actualizados	59

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas	4
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales.....	15
Gráfico N° 3: Categorías Fundamentales.....	16
Gráfico N° 4: Categorías Fundamentales.....	17
Gráfico N° 5: La Salud Mental	40
Gráfico N° 6: La Salud Mental	41
Gráfico N° 7: El estrés	42
Gráfico N° 8: Trabajos comunitarios	43
Gráfico N° 9: Rendimiento Deportivo	44
Gráfico N° 10: Logros a mediano plazo	45
Gráfico N° 11: Estado psicológico.....	46
Gráfico N° 12: Condición Física.....	47
Gráfico N° 13: Salud Mental	48
Gráfico N° 14: Capacitado y actualizado.....	49
Gráfico N° 15: La Salud Mental	50
Gráfico N° 16: La Salud Mental	51
Gráfico N° 17: El estrés	52
Gráfico N° 18: Trabajos comunitarios	53
Gráfico N° 19: Rendimiento Deportivo	54
Gráfico N° 20: Logros a mediano plazo	55
Gráfico N° 21: Estado psicológico.....	56
Gráfico N° 22: Condición Física.....	57
Gráfico N° 23: Salud Mental	58

Gráfico N° 24: Capacitados y actualizados.....	59
Grafico N° 25: Campana de Gauss	62

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Tema: “LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN JUVENIL DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”.

Autor: Psc. Educ. David Eduardo Suárez Yunda

Tutor: MSc. Edgar Marcelo Medina Ramírez

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo principal es analizar la salud mental en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la investigación descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra. Se recolectó la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los deportistas y entrenadores, la misma que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, que dio como resultado, que los deportistas no obtienen una buena salud mental dentro de la Federación, por lo que se debe realizar correctivos para poder alcanzar un buen rendimiento deportivo, por lo cual se direccionó a elaborar un Paper Académico sobre la salud mental y el rendimiento deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Descriptores:

Salud Mental, Rendimiento Deportivo, Investigación Exploratoria, Descriptiva, Comportamiento, Instrumentos, Deportistas, Entrenadores, Paper Académico.

INTRODUCCION

Todos los deportistas de la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua, deben poseer una adecuada salud mental para un buen rendimiento deportivo, con el fin de poder garantizar una evolución deportiva integral y de esta forma obtener una buena salud mental dentro de la federación.

La información que se presenta a continuación en la presente investigación busca mejorar la salud mental de los deportistas, con el propósito de lograr un buen rendimiento deportivo dentro de la Federación y así poder brindar una solución de las mismas de una forma sistemática y reiterada con la finalidad de obtener deportistas con cualidades.

Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

CAPÍTULO I, consta del tema de investigación, planteamiento del problema y en él se desarrolla la contextualización, análisis crítico, pronosis, formulación del problema, interrogantes de la investigación, delimitación del objeto de investigación, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II, contempla el Marco teórico que consta de: antecedentes investigativos, fundamentaciones, categorías fundamentales, hipótesis.

CAPÍTULO III, consta de la metodología en lo cual se determina: la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, plan de recolección de la información, plan de procesamiento de la información.

CAPÍTULO IV, disponemos de: análisis e interpretación de resultados, hipótesis.

CAPÍTULO V, consta de conclusiones y recomendaciones.

Finalmente la elaboración del Paper Académico, la Bibliografía y los anexos

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Tema de Investigación

La Salud Mental y el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización del problema

En el Ecuador, según la Constitución garantiza en el art. 32 el derecho a la salud, con el fin de poder asegurar el buen rendimiento deportivo y el acceso a servicios de promoción y atención integral de la misma, desarrollando varios programas en la población, para que de esta manera se pueda responder de una forma efectiva y responsabilidad a las demandas de los deportistas, por cuánto, se permite fomentar las capacidades para crear una sociedad más justa y encaminada a disminuir la marginación y la exclusión.

Según la OMS, está dando al país un apoyo en el área de salud mental y de la prevención de drogas y otras sustancias, con el fin de garantizar la calidad en la atención integral de usuarios problemáticos de sustancias Psicoactivas en la ciudad de Quito, por cuánto este evento es muy oportuno, ya que permite fortalecer el modelo de atención integral en Salud de los deportistas.

En la provincia de Tungurahua, según la OMS menciona que la salud mental es un estado completo de bienestar físico, mental y social, en donde con la participación de especialistas , educadores para la salud y los relacionadores públicos de las diferentes Direcciones Provinciales de Salud del país, desarrollaron seminarios sobre la capacitación en Salud Mental con el fin de poder difundir las

medidas preventivas para poder desarrollar las fortalezas personales, familiares, colectivas e institucionales.

Por otro lado, los educadores para la salud y todos los que se encuentran relacionados con las diferentes Direcciones Provinciales de Salud, desarrollaron un taller sobre la Capacitación en Salud Mental, la misma que fue tomada a cargo del Ministerio de Salud Pública, con el fin de dar una conformación de equipos provinciales que serán encargados para poder identificar y difundir las medidas preventivas que se encuentran relacionadas con este tema durante su identificación, desarrollo y posicionamiento de fortalezas personales, familiares, colectivas e institucionales.

En la Federación Deportiva de Tungurahua, la actividad deportiva se ha caracterizado porque ha ido generando intensos estados emocionales, los mismos que han ido influenciado de una manera positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta humana, por cuánto, algunas emociones se encuentran relacionadas con la actividad deportiva producidas por la elevación de la actividad muscular, agotamiento físico y mental de los deportistas de la Federación, ya que refleja una gran capacidad de trabajo del organismo para poder realizar determinadas actividades que no todos los deportistas pueden ejecutar, por otro lado, las emociones que se desarrollan en la lucha deportiva, siempre tienen un carácter muy intenso, puesto que va reflejando grandes esfuerzos para triunfar o para alcanzar una buena salud mental.

1.2.2. Árbol de Problemas

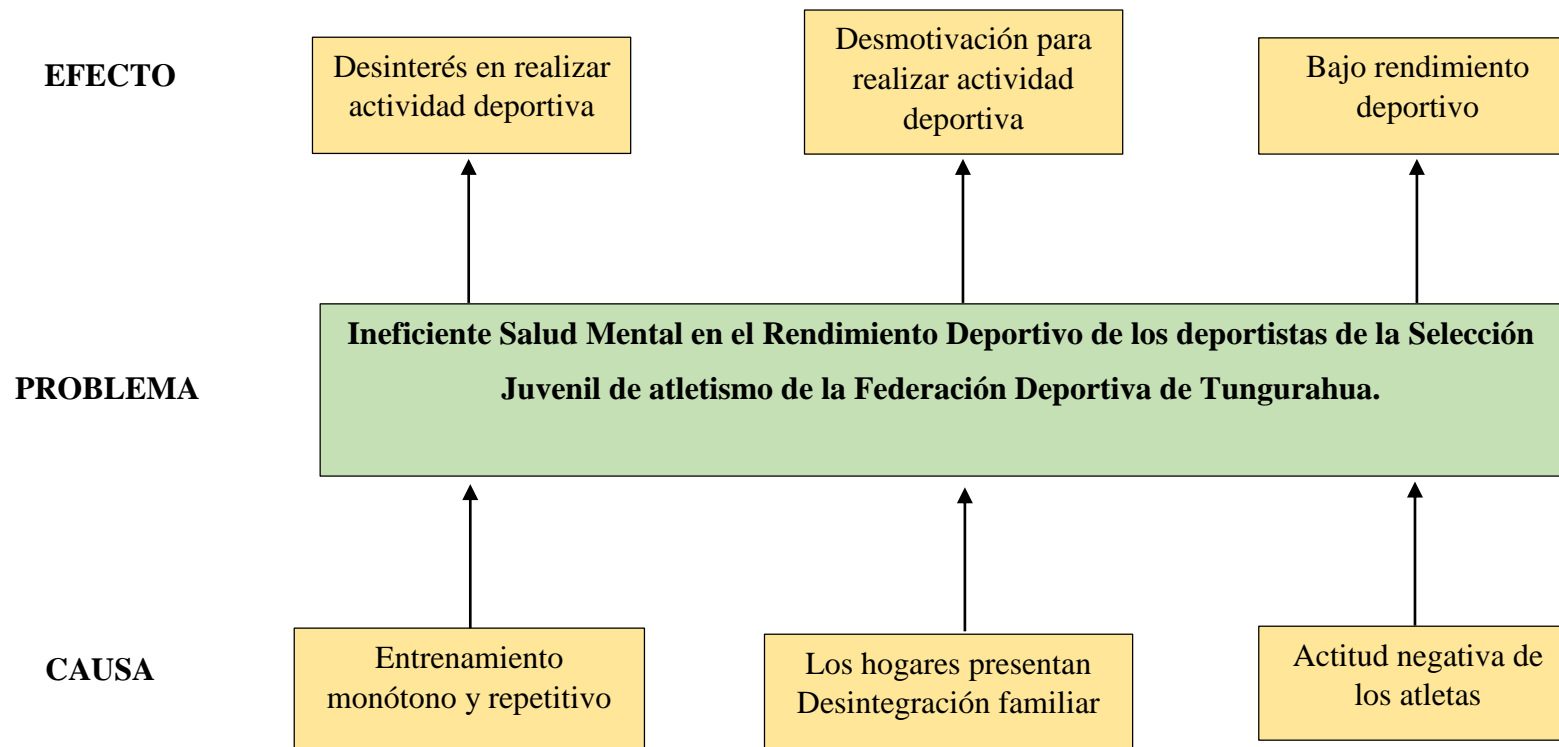


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

1.2.3. Análisis Crítico

Los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua, tienen entrenamientos monótonos y repetitivos lo que ocasiona desinterés en la práctica deportiva, esto se debe a que no existe una oxigenación mental antes, durante y después de cada entrenamiento, para que los jóvenes pongan las ganas, debe existir una planificación técnica psicológica para cada entrenamiento que realicen con diferentes actividades que ellos se sientan motivados para realizar.

En los hogares presentan desintegración familiar, por lo que existe una desmotivación para realizar actividad deportiva, esto se debe a que si bien es cierto tienen la aptitud por practicar deporte, no existe una actitud de apoyo por parte de los familiares en especial, viven solos, o con uno de los dos progenitores, por lo que les resulta difícil realizar actividad deportiva con ganas y libremente.

Se ha detectado que ciertos deportistas presentan una actitud negativa en la práctica del atletismo, por lo que los resultados son poco halagadores dentro de las competencias que se realizan, presentado bajo rendimiento deportivo, todo esto se debe a la baja autoestima que presentan, al no sentirse seguros de sí mismo, y confiar que todos sus objetivos y metas lo van a conseguir con sacrificio y esfuerzo.

1.2.4. Prognosis

De no solucionarse este problema, los deportistas de la selección Juvenil de Atletismo no alcanzarán una buena salud mental, que se lo verá reflejado en el bajo rendimiento deportivo, no lograrán ver cristalizados sus sueños de ser atletas de élite, donde tengan la oportunidad de participar a nivel local, provincial, nacional e internacionalmente, se quedarán como deportistas casa adentro, con tibios resultados para la Federación y alcanzar medallas principales se volverá una utopía para cada uno de ellos, se sentirán deportistas frustrados.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo incide la Salud Mental y el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua?

1.2.6. Preguntas Directrices

¿Cómo se encuentra la Salud Mental de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua?

¿Cuál es el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua?

¿Existe una alternativa de solución sobre la Salud Mental y el Rendimiento Deportivo?

1.2.7. Delimitación de la Investigación

1.2.7.1. Delimitación de contenidos

CAMPO: Salud

ÁREA: Deporte

ASPECTO: Salud Mental – Rendimiento Deportivo

1.2.7.2. Delimitación Espacial

El trabajo investigativo se llevó a cabo en la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.2.7.3. Delimitación Temporal

La investigación se realizó durante el año 2016.

1.2.7.4. Unidades de Observación

La presente investigación se ejecutará con los deportistas y entrenadores de la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.3 Justificación

El trabajo investigativo es de gran **interés**, porque radica en potencializar a las capacidades individuales de cada ser, porque habla sobre la salud mental en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua, ya que se dio a conocer los trastornos mentales y neurológicos que se han presentado la misma que han sido causadas por maltrato infantil, identificación y el manejo de bebedores que han ido afectando en el rendimiento deportivo de varios deportistas.

La investigación es **importante**, porque se puede observar que la salud mental es un estado de bienestar, en donde el deportista es consciente de sus propias capacidades, ya que puede afrontar las tensiones normales de la vida y de esta forma poder trabajar de una forma productiva y fructífera para ser capaz de hacer una contribución al rendimiento deportivo, donde es indispensable que los deportistas se actualicen para alcanzar un mejor objetivo.

Es de **novedad** el trabajo investigativo, ya que los entrenadores se actualizarán y capacitarán sobre la buena salud Mental en el Rendimiento deportivo, con el fin de alcanzar el buen desarrollo de los deportistas.

Esta investigación es de **impacto** dentro de la Federación, ya que los entrenadores lograrán obtener un alto conocimiento sobre la buena salud mental y de esta forma lograr tener el buen rendimiento de los deportistas.

El trabajo es **factible** porque se cuenta con la apertura y predisposición de las autoridades, el apoyo de los entrenadores, los deportistas y público en general, ya que es un trabajo de carácter muy constructivo que busca lograr la buena salud

mental y el buen rendimiento deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar la Salud Mental y el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar la Salud Mental de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Comprobar el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Dar una alternativa de solución sobre el problema planteado

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Revisando los diferentes artículos científicos de las distintas revistas, se encontraron los siguientes temas en la revista Scielo, la misma que contienen la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo, por tal motivo, se tomó en cuenta los siguientes temas que se detallan a continuación.

Autor: Salazar, Walter., Solís, Ada y Zamuria, Roberto. (1997).

Tema: “Efecto de la salud mental en el rendimiento deportivo en nadadores de élite”.

Conclusiones:

- La actividad deportiva se caracteriza porque genera intensos estados emocionales, los cuales ejercen influencia positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta humana y algunas emociones relacionadas con la actividad deportiva como son los estados especiales de euforia producidos por la elevación de la actividad muscular y agotamiento físico y mental, así como desgano, en los casos de sobre entrenamiento.
- Un elevado nivel de perfeccionamiento en la realización de ejercicios físicos técnicamente complicados, refleja una gran capacidad de trabajo del organismo donde es agradable sentirse fuerte, ágil y con capacidad para realizar determinado ejercicio o actividad que no todos pueden ejecutar.

Las lesiones o los fallos al realizar ejercicios difíciles durante los entrenamientos, pueden generar estados emocionales negativos de inseguridad, temor o inhibición que se desarrollan en la lucha deportiva que tienen siempre un carácter muy tenso y se reflejan en los grandes esfuerzos para triunfar o para lograr mejores marcas y que por su intensidad, superen los estados de ánimo de la actividad cotidiana.

Autor: Castillo, Isabel., Molina, Javier y Álvarez, Octavio. (2010).

Tema: “Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios”.

Conclusiones:

- La competencia percibida se mide con la versión española de la Escala de Competencia Percibida del Cuestionario de Motivación Intrínseca, compuesta por cinco ítems que evalúan la competencia percibida en el contexto deportivo.
- Medir los niveles percibidos de vitalidad subjetiva que utiliza la versión española, evaluando sentimientos de vitalidad subjetiva de los deportistas en una escala que oscila de 1 (no es verdad) a 5 (verdadero) y trabajos previos que han confirmado una adecuada fiabilidad interna.

Los participantes mostraron altas puntuaciones en todas las escalas (por encima del valor medio), excepto para la escala de cansancio físico y emocional, de la que se informó un nivel moderado y las medidas empleadas mostraron una alta fiabilidad ($\alpha=0.76-0.87$).

Autor: Osada, Jorge y Arriola, Isaías. (2009).

Tema: “El enfoque de la Salud Mental”.

Conclusiones:

- Los trastornos mentales reciben cada vez mayor atención, ya que son temas prioritarios que debido a su alta prevalencia y carga económica se pueden hallar artículos acerca de nuevos avances farmacológicos y moleculares, así como también el interés de muchos grupos y países, con el fin de mejorar sus sistemas de salud para enfocarlos a problemas de alta prevalencia en salud mental, como es la depresión y la ansiedad.

- Las expectativas de investigación se tornan cada vez menos clínicas y accesibles, por cuánto sus técnicas y metodologías son más complejas y costosas, afectando sobre todo a los países con bajos recursos.
- Los sistemas de salud se encuentran principalmente enfocados en otras enfermedades, olvidando los altos niveles de prevalencia de los trastornos mentales y el alto gasto económico, incluso muchos programas de salud los han dejado de lado, catalogándolos como "problemas de carácter y de debilidad.

Es indispensable saber que el desarrollo de nuevas ideas no debe limitarse solamente al trabajo del laboratorio, por cuánto, es importante estudiar, evaluar e intervenir de forma efectiva en cada grupo humano, estimulando de tal forma su entendimiento, con el fin de crear nuevos y positivos nexos entre su cultura y los conocimientos actuales en salud mental.

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica

Según Herrera, L. (2008). Señala que la presente investigación se ubica dentro del paradigma critico-propositivo, porque este paradigma concibe a la realidad como una totalidad compleja y contradictoria, ya que este paradigma toma en cuenta no solo lo objetivo sino también aquellas subjetividades que rigen las acciones humanas que toman en cuenta al individuo que hace la investigación.

La presente investigación se involucró a la ciudadanía, ya que de hoy en día también es parte de la Federación Deportiva de Tungurahua y él investigador, por cuánto es el encargado de analizar los problemas, empleando y aplicando una metodología adecuada al objeto de estudio, es decir, el investigador, no se detiene en lo observado sino va en busca de alternativas de solución a los problemas sobre la salud mental que repercute en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

2.2.2. Fundamentación Sociológica

Según Becerro. (2009). Indica que en la actualidad, la salud mental es uno de los principales problemas de los trastornos mentales que van radicando en la sociedad, es por eso que siendo una constante consciente o inconsciente en casi todas las personas incluido en el personal de salud es un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas, lo cual resulta preocupante cuando afecta al sector juvenil de atletismo, ya que se encuentran en una etapa fundamental para la adquisición de hábitos de vida en una forma activa y saludable.

Es indispensable mejorar los conceptos de enfermedad mental, con el fin de hacerlos cada vez más aceptables y de esta forma poder impulsar la práctica clínica y su investigación de una forma original, la misma que deben estar enfocadas al individuo y sus redes sociales, para que de esta manera se pueda estimular la participación de todas las personas interesadas en el tema y tratando de hacer que los conocimientos sean entendibles para una mejor comprensión.

2.2.3. Fundamentación Axiológica

Garay. (2010). Menciona que la axiología es una rama de la filosofía que tiene como objeto la reflexión de los valores y juicios valorativos, la misma que puede ser definida como la teoría de los valores, digno de estima y logros, tratado, es decir que existen valores preestablecidos, los cuales se pueden emitir vuestros propios juicios de valor en cada acto que se realice.

Es indispensable saber que la investigación busca prevalecer los valores de solidaridad, respeto, responsabilidad, confianza, equidad y tolerancia en la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua, para que desde esa perspectiva todos se apropien de la práctica y puedan poseer una orientación consiente del cambio positivo de la sociedad.

2.3 Fundamentación Legal

Para el trabajo investigativo se ha tomado en cuenta a la Constitución de la República del Ecuador y a la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física, la misma que se detalla de la siguiente manera:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

El Art. 24., prevé que: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre”.

El Art. 163., consagra que “Una institución estatal de carácter civil, armada, técnica, jerarquizada, disciplinada, profesional y altamente especializada, cuya misión es atender la seguridad ciudadana y el orden público, y proteger el libre ejercicio de los derechos y la seguridad de las personas dentro del territorio nacional, tendrán una formación basada en derechos humanos, investigación especializada, control y prevención del delito y utilización de medios de disuasión y conciliación como alternativas al uso de la fuerza para el desarrollo de sus tareas con los diferentes niveles de gobiernos autónomos descentralizados”;

El Art. 381. Determina que “el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.- El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa”.

El Art. 383. Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su

disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LA LEY ORGÁNICA DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA.

Dice lo siguiente:

Artículo 14. Los derechos de las personas para asegurar la práctica del deporte, la actividad física y la educación física, son derechos que aseguran la práctica del deporte, la actividad física y la educación física de todas las personas:

- 1.** El libre acceso al sistema asociativo, sin más ilimitaciones (Sic) que las exigidas por esta Ley y sin más condiciones de permanencia que el desarrollo de actividades deportivas, el rendimiento deportivo y las normas sobre disciplina establecidas en los reglamentos deportivos.
- 2.** La disponibilidad de espacios e instalaciones provistas por patronos o patronas para la práctica de deportes, actividades físicas y la educación física durante la jornada laboral, en los términos que fije el Reglamento de la presente Ley.
- 3.** El goce y disfrute de las instalaciones y establecimientos deportivos públicos o privados abiertos al público, en óptimas condiciones, con sujeción a sus normas de uso, las condiciones para el ejercicio de los derechos consagrados en este artículo, serán establecidas en las leyes y reglamentos sobre la materia.

2.4 Categorías Fundamentales

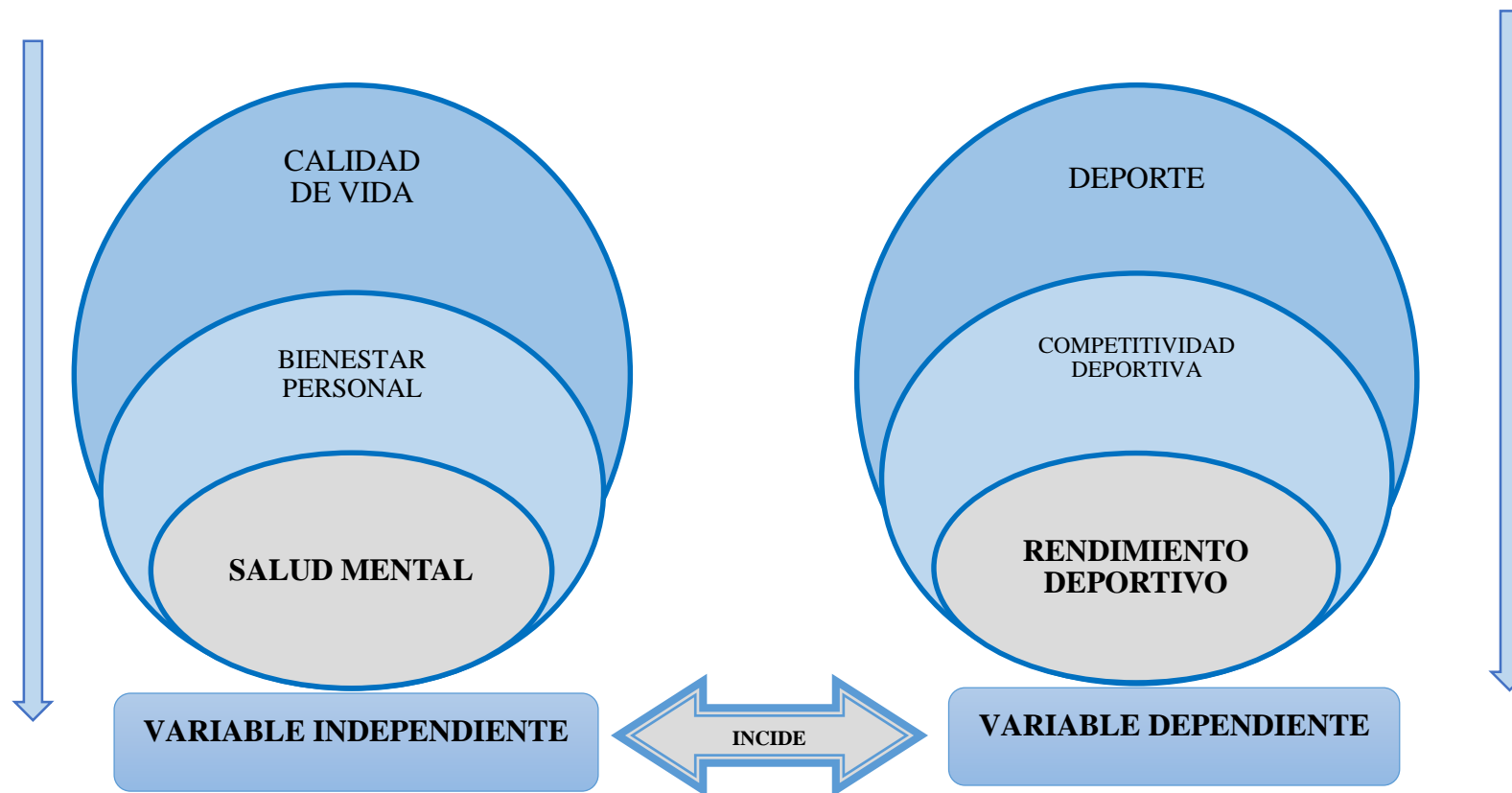


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

2.4.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente

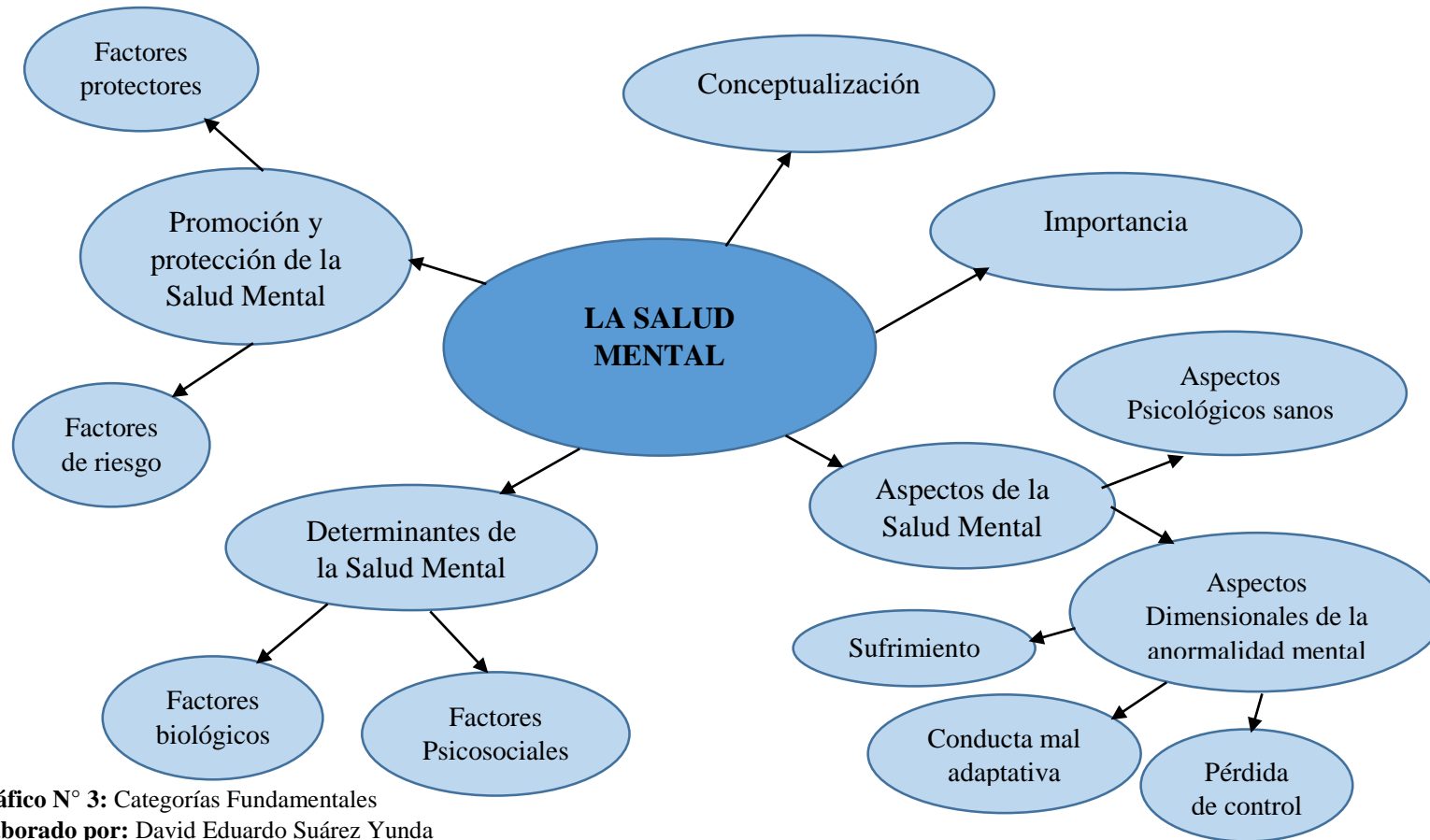


Gráfico N° 3: Categorías Fundamentales
Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

2.4.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

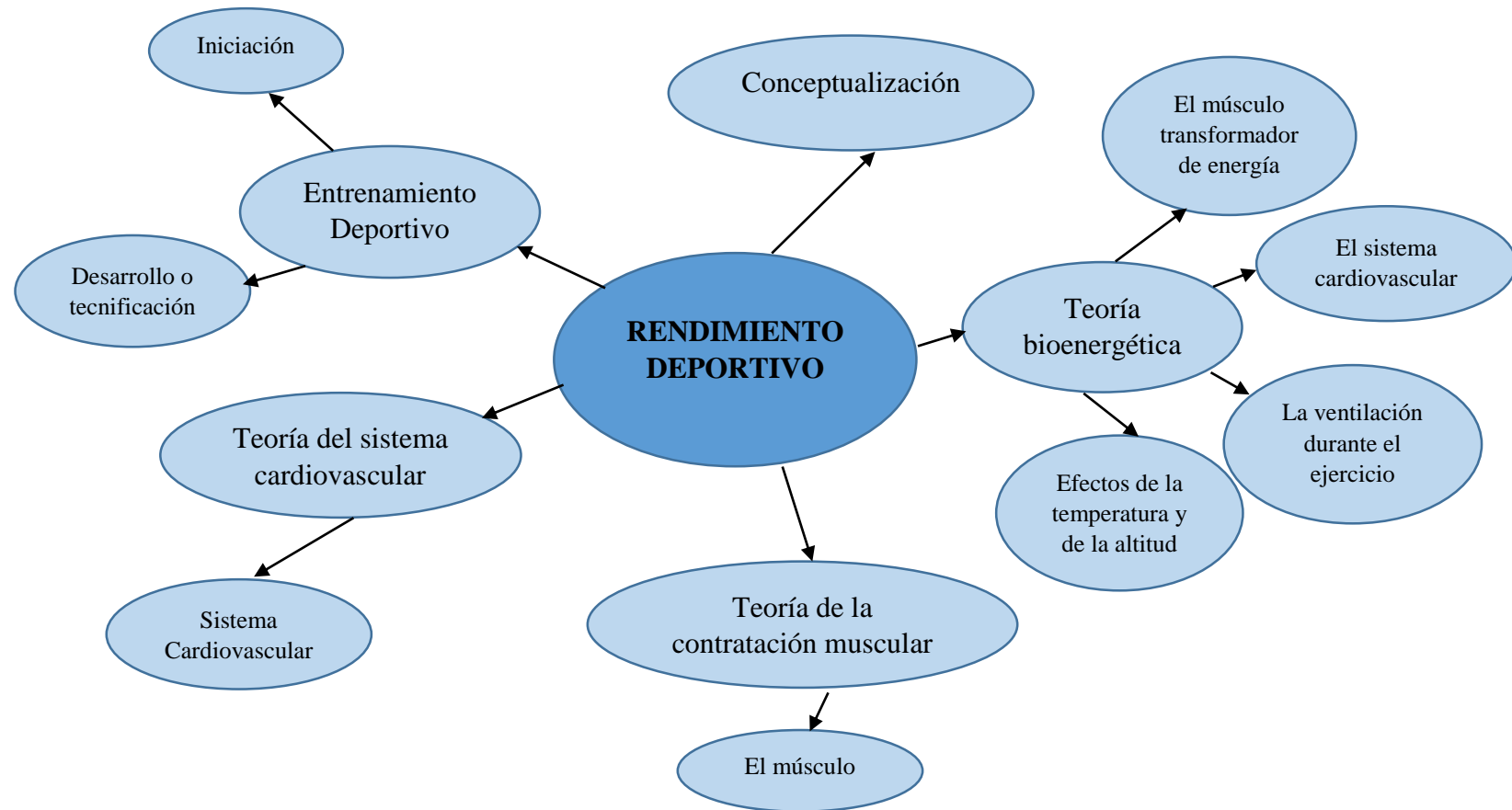


Gráfico N° 4: Categorías Fundamentales
Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

2.5. Fundamentación Teórica de la Variable Independiente

2.5.1. Calidad de Vida

Según Díaz, Julio., y Manrique. (2009). Es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización, pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es ambiguo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc.

Para comenzar a evaluar la calidad de vida. Bienestar físico (con conceptos como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).

Importancia de la calidad de vida

Según Castro, F. (2007). La importancia de la calidad de vida se centra en la influencia que tiene sobre la cantidad de años que posee una persona, la misma que se encuentra subalimentado, sin un lugar donde vivir, sin cariño, etc. tiene menos probabilidad de vivir muchos años sobre aquella persona que se alimenta de manera adecuada, que tiene una familia que lo contiene y quiere, un lugar adecuado para vivir, etc. Es importante saber que las personas que tengan una calidad de vida media o buena pueden ejecutar la actividad física, de esta manera ayudan a que dicha calidad vaya mejorando día a día, en donde además, es importante tener una buena calidad de vida, por cuánto les permite disfrutar de las variadas actividades como ir al cine, teatro, viajar, entre otras, así mismo, alarga los años de vida de una persona y permite que los niños desde chiquitos, si sus madres tienen una calidad de vida buena, ellos también la obtengan.

Beneficios de la calidad de vida en el trabajo.

Entre los beneficios de la calidad de vida en el trabajo, tenemos:

- Evolución y Desarrollo del trabajador
- Una elevada motivación
- Mejor desenvolvimiento de sus funciones
- Menor rotación en el empleo
- Menores tasas de ausentismo
- Menos quejas
- Tiempo de ocio reducido
- Mayor satisfacción en el empleo
- Mayor eficiencia en la organización.

Es indispensable saber que mediante estos beneficios, tanto para la empresa como para el trabajador se puede observar que muchos estudios demuestran una positiva relación entre las prácticas de innovación en los lugares de trabajo y el éxito empresarial, puesto que los beneficios para la empresa incluyen en diversos aspectos como es el funcionamiento financiero, el incremento del valor en el mercado, el incremento de la productividad, la mejora de la habilidad para poder retener y atraer a los mejores empleados, la confianza y la lealtad de los empleados, entre otros.

2.5.2. Bienestar Personal

Según Jiménez, L. (2015). El bienestar personal es considerado como el sentido de plenitud, el de sentirse bien con uno mismo o el de poder sentirse satisfecho conforme a uno, puesto que es un estado de satisfacción personal, de comodidad y de confort que son considerados como positivos o adecuados para la salud o el bienestar psicobiológico, el éxito social y económico o el placer de haber alcanzado ciertas metas.

El bienestar personal es considerado como una sensación de alegría y entusiasmo sobre el desarrollo personal, la creencia de saber que es una buena persona en concordancia con las opiniones de terceras personas, por cuánto, el bienestar se encuentra relacionado directamente con las necesidades y gustos de cada individuo.

Bienestar físico: El bienestar físico puede definirse como la sensación de tener una buena salud fisiológica general, el de poder satisfacer las necesidades primordiales del propio cuerpo y de lo que el mismo permite realizar.

Bienestar psicológico o mental: El bienestar psicológico es el resultado de una evaluación personal y subjetiva, la misma que puede provenir de percepciones o satisfacciones diversas, en lo financiero, en lo profesional, en lo sentimental, pero al mismo tiempo en la percepción directa e indirecta.

Bienestar emocional: El bienestar emocional se refiere a la habilidad de manejar las emociones, con el propósito de hacerlo en una forma apropiada, para que las personas tengan la capacidad para resolver los conflictos y las tensiones, sobre todo una mayor flexibilidad para disfrutar más de la vida.

Relaciones interpersonales positivas y negativas

Schmidtz, David., y Goodin, Robert. (2003). Indican que las buenas relaciones interpersonales entre individuos permiten propiciar un efecto positivo en las personas, en donde cuando un individuo propicia un ambiente de confianza, seguridad, honestidad y entusiasmo la gente a su alrededor lo percibe y los motiva para poder propiciar un ambiente similar mediante la comunicación y el respeto mutuo.

Las relaciones interpersonales negativas pueden llegar a provocar un cambio de actitud en el individuo, propiciando de tal manera una conducta de agresividad, la misma que puede ser expresada de una manera directa o indirecta, ya que se puede llegar a la agresividad verbal o física, por lo cual las víctimas de estos individuos terminan por alejarse y terminar la relación.

Como mantener las relaciones interpersonales positivas

Para poder mantener las relaciones interpersonales positivas, se debe de tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Generar emociones positivas.
- Ser comprometido con una relación.
- Compartir actividades que sean sanas y satisfactorias.
- Crear metas en conjunto, ya sea una relación amorosa o de negocios.
- Mostrar apoyo en las actividades que realicen los demás.
- Aprecia las cosas positivas que los demás hacen por ti o por los demás.

2.5.3. Salud Mental

Conceptualización

Según Lalonde. (2015), la salud es un estado de bienestar y de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo en donde el ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra o el nivel objetivo donde se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión, por cuánto, el término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina, la salud es un bienestar social y un equilibrio emocional.

La salud mental es manifestada cuando el rendimiento potencial óptimo del hombre en relación consigo mismo y con su grupo socio familiar se expresa correcta y creadoramente, luego de la lucha constante por resolver los conflictos permanentes que esta interacción interna y externa ofrece, por lo tanto, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, ya que es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento.

Importancia de la Salud Mental

Según la Organización Mundial de la Salud (1948), indica que la salud es una medida de la capacidad que tiene cada persona para hacer o poder convertirse en lo que quiere ser, por cuánto, ayuda a determinar como manejar el estrés, convivir con otras personas y el poder tomar

decisiones importantes, puesto que la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta, permite llegar a donde se quiera ir, ya que es valorar ante todo sino se cuida físicamente y dar paso a algún aspecto negativo que influyen en la salud mental.

La salud mental es considerado como un estado de bienestar psicológico y emocional que permite al sujeto emplear habilidades mentales, sociales y sentimentales para poder desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas, ya que esta preocupación no sólo concierne a los expertos tales como psicopedagogos y psicólogos, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental y en los espacios de trabajo y estudio en general.

Aspectos de la Salud Mental

Entre los aspectos de la salud mental, tenemos:

Aspectos Psicológicos sanos

Según Cabanyes, J. y Monge, M. (2010). La salud mental es conocido como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, contando con la capacidad de afrontar las tensiones de la vida cotidiana y el de poder trabajar de forma productiva, por cuánto, los servicios de salud mental adolecen de una grave escasez de recursos, tanto humanos como económicos.

La salud mental es un estado de bienestar psicológico y emocional que permite al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas.

Aspectos dimensionales de la anormalidad mental

Según Cabanyes, J. y Monge, M. (2010). En los aspectos dimensionales de una anormalidad mental se tiene el sufrimiento, la conducta mal adaptativa y la pérdida de control.

Sufrimiento: Se lo considera como un dolor que se tiene en el alma, recuerdos y otros aspectos que no son tangibles.

Conducta Mal adaptativa: Describe la capacidad del individuo en el momento de interactuar con su medio ambiente, de afrontar los problemas de una forma exitosa a cambio de las exigencias del entorno.

Pérdida de control: Es considerado como la característica que posee cada persona, como puede ser el carácter explosivo y que se asocia con episodios de agresión.

Determinantes de la salud mental

Según Papalia, Diane. (2003). Dice que la salud mental está determinada por distintos factores como son: psicosociales y biológicos, por cuánto, constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades que se encuentran relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo.

La mala salud mental se asocia a los cambios sociales, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia, la mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos, por cuánto, estos factores de la personalidad y psicológicos específicos hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales.

Factores biológicos

Según Kawachi, I., Kennedy, B. y Glass, R. (1999). Mencionan que los factores biológicos se dividen en genéricos y ambientales, en donde los genéricos se encuentra fuera de toda discusión y tienen un mayor riesgo para sufrir enfermedades, puesto que dependerá de la cercanía genética, mientras que los ambientales es considerado como un factor importante en relación con la enfermedad mental, puesto que se han identificado con más precisión y la asociación de estos con las enfermedades mentales es cada vez más evidente.

Se debe considerar que todas estas agresiones sobre el individuo pueden ocurrir en la etapa prenatal, perinatal y postnatal, tomando en cuenta los factores de

desnutrición, las infecciones, la incompatibilidad sanguínea, entre otras que afectan a la salud mental.

Factores Psicosociales

Kawachi, I., Kennedy, B. y Glass, R. (1999). Indican que son aquellos que se encuentran relacionados con el medio ambiente físico y social, por cuánto, siempre han estado presentes como condicionantes en diversas medidas de la salud mental, tomando en cuenta que este factor tiene su origen en la agresión hacia el individuo que es provocada por la inseguridad y la tensión que se produce en el contexto físico y social.

Es indispensable saber que la relación que existe entre los factores sociales y la enfermedad mental se ejemplifica siempre en un trastorno depresivo, ya que los problemas que van existiendo como puede ser el maltrato físico u otro problema, va provocando un riesgo de trastorno.

Promoción y protección de la salud mental

Según Anae, M y otros. (2002). La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y sobre todo que permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables para aumentar las posibilidades de que más personas tengan una mejor salud mental.

Las políticas nacionales de salud mental no deben ocuparse únicamente de los trastornos mentales, sino de poder reconocer y abordar cuestiones más amplias que fomentan la salud mental, éstas pueden ser la incorporación de la promoción de la salud mental a las políticas y programas de los sectores gubernamental y no gubernamental, ya que un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos es fundamental para la promoción de la salud mental, tomando en cuenta que sin la seguridad y la libertad que proporcionan estos derechos resulta muy difícil mantener un buen nivel de salud mental.

Fortalecer factores protectores: Se debe fortalecer el factor protector, tomando en cuenta a la participación activa y la toma de decisiones entre los trabajadores, definiendo claramente las funciones y las

responsabilidades de los mismos, promoviendo el respeto y la conciliación de la vida laboral, con el fin de evitar actitudes despectivas o discriminatorias.

Fortalecer factores de riesgo: Entre los factores de riesgo tenemos el estrés laboral, por cuánto, es un comportamiento o reacciones emocionales dañinas a los aspectos adversos del contenido del trabajo, la organización del trabajo y del medio laboral.

Mediante estos factores se puede considerar los factores que van fortaleciendo a las personas, con el fin de poder mantener una buena salud mental, tomando en cuenta que la salud es un estado de bienestar en el que las personas realizan sus capacidades y son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida.

2.6. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente

2.6.1. Deporte

Según Escartín, Amparo. (2009). Señala que el deporte es un juego o una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian de un simple entretenimiento.

En el deporte no debe confundirse, ya que la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, la actividad física, la misma que tiene carácter competitivo que mejora la condición física, psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte.

Según la Organización Mundial de la Salud. (1948). Manifiesta que la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas, está reglamentado, tiene carácter competitivo, puede mejorar la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que algunos lo consideran un deporte

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional, en el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública, por cuánto, el deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente.

El deporte y su contribución a la salud física y mental de los individuos

Según Castejón, F. (2001). El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad, en la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano, esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

Beneficios del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos

Sobre el corazón: Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de la sangre que expulsa el corazón en cada latido, de esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

Sobre el sistema circulatorio: Contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación en todos los músculos, disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales, actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias sustancias de importancia para su correcto funcionamiento.

Dentro de los beneficios del deporte se debe disminuir la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis

cerebrales, en dónde actúa sobre el endotelio que es considerado como la capa de células que tapiza por dentro a las arterias, con el fin de mejorar su actividad y mantenimiento sano y vigoroso.

2.6.2. Competitividad Deportiva

Según Salinero, J., Ruíz, G., y Sánchez, F. (2006). La competitividad deportiva se lo considera como un factor negativo, ya que permite inducir al atleta para que se sienta mejor que los demás, en una forma de arriesgarse mucho y a perder de vista el objetivo principal de su rendimiento, por cuánto, se relaciona la competitividad y la motivación de logro con el fin de ayudar al atleta para que pueda ganar.

La motivación de logro resulta muy aplicable en el ámbito agonístico de alto nivel, por cuánto resulta evidente que los deportistas de alto rendimiento se caracterizan porque se concentran en factores muy personales que se encuentran relacionados con la probabilidad de éxito.

La motivación de logros

Según Giménez, F. (2002). La motivación es una de las variables psicológicas más relevantes de cualquier actividad de nuestra vida cotidiana, por cuánto se orienta en la acción, ya que el estar o no motivado no se refiere necesariamente a una característica de personalidad de un sujeto determinado y tampoco tiene relación únicamente con factores externos, ya que se debe ser conscientes para saber si se encuentra motivados de una forma real en una acción.

Se debe considerar que un negociador, deberá tener claro cuál es su motivación inicial en la mesa negociadora, tomando en consideración todo tipo de riesgo que se van generando con el tiempo y con ello se debe tomar en cuenta sus conductas de adherencia, persistencia y tolerancia a las adversidades.

Teoría de las metas de logro

Según Escartín, Amparo. (2009). En esta teoría hay factores que permiten interactuar para determinar la motivación de una persona, mediante las metas de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro, con el fin de poder comprender la motivación de una persona y

la mejor forma de conseguirlo en que éstos interactúan con sus percepciones.

Orientaciones hacia el resultado y hacia la tarea

Orientación hacia el Resultado: Esta orientación se la conoce como una orientación competitiva, en donde los negociadores se preocupan de compararse por los demás y en derrotarlos, tomando en cuenta que el resultado es en el momento que ganan una negociación tienen una elevada capacidad percibida de sí mismos y cuando pierden ocurre lo contrario.

Orientación de Meta a la Tarea: Lo central es que el negociador realiza sus ejecuciones en función de la tarea y con respecto a lo que son sus propias habilidades, su capacidad percibida no se basa en la comparación con los demás.

La orientación hacia la tarea permite originar como resultado una sólida ética de trabajo, una persistencia a pesar del fracaso y una ejecución óptima a beneficio de una mejor negociación como proceso, por cuánto, ésta orientación puede proteger a la persona de la decepción, la frustración o la falta de motivación cuando su ejecución sea superada por la de los otros.

2.6.3. Rendimiento Deportivo

Conceptualización

Según Billat, Verónica. (2002). Indica que el rendimiento deportivo es como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas, por cuánto, es una acción motriz desarrollada en donde cuyas reglas fija la institución deportiva, permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales que se encuentra ligado al éxito, es por eso que todo deportista que se presenta a una competición desea salir vencedor o por lo menos ocupar un buen lugar en comparación con sus competidores.

El rendimiento de todos los participantes en la competición se valoran por el mismo nivel, de forma que pueda establecerse una clasificación de acuerdo con los

rendimientos, ya que el deportista desea conocer qué mejoras ha conseguido durante el entrenamiento y que nivel posee comparado con otros deportistas de su nivel, y en qué aspectos necesita mejorar.

Teoría bioenergética

Según Jhonson y Klueber. (1991). No es exclusivo pero es esencial para aprender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio.

El músculo transformador de energía: El cuerpo humano contiene más de 400 músculos esqueléticos voluntarios, los músculos estriados esqueléticos pesan entre el 25 y el 40% del peso corporal total, según el nivel de entrenamiento.

Aseguran tres funciones principales:

- (1) generan fuerza en las extremidades óseas, que tiende a provocar un movimiento;
- (2) producen la fuerza necesaria para el mantenimiento de la postura y
- (3) producen calor durante un período de exposición al frío, con lo que aseguran el mantenimiento de la temperatura interna.

El sistema cardiovascular elemento clave del rendimiento deportivo: La actividad celular se traduce por el consumo de oxígeno ($\dot{V}O_2$) y por la eliminación del bióxido de carbono ($\dot{V}CO_2$).

El oxígeno (O_2) y el bióxido de carbono (CO_2) se extraen y expulsan, respectivamente, en el medio intersticial (que separa las células). La vía sanguínea asegura la comunicación rápida entre las células, lugares de consumo y producción de oxígeno y bióxido de carbono, y los pulmones, lugar de intercambio con el medio externo.

La ventilación durante el ejercicio: La palabra "respiración" puede tener en fisiología dos definiciones:

1) La respiración pulmonar hace referencia a la ventilación (que comprende los movimientos de inspiración y de espiración) y a los intercambios gaseosos (oxígeno y bióxido de carbono).

2) La respiración celular se refiere a la utilización del oxígeno y a la producción de bióxido de carbono de los tejidos.

Efectos de la temperatura y de la altitud: Después de haber visto el aporte de oxígeno por las funciones ventiladora y cardiovascular, se considera los factores ambientales que pueden modificar este aporte de oxígeno o alterar el metabolismo energético en donde es posible valorar la aclimatación al calor o a la altitud.

Los mecanismos de control de la temperatura interna del cuerpo están más desarrollados para la lucha contra el calor que contra el frío, por lo que el hombre es un animal más bien tropical.

Teoría de la contratación muscular

Según Jhonson y Klueber. (1991). A ésta teoría se lo considera como un papel primordial de los músculos que forma parte en el rendimiento deportivo, ya que permite comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos, por tal motivo, es necesario un conocimiento previo sobre la estructura del músculo.

La relación entre el músculo y los diferentes tipos de tejido conjuntivo que envuelven el músculo esquelético, es por eso que los músculos están separados unos de otros y se mantienen en su posición a través de varias capas de tejido conjuntivo llamadas fascias que se encuentran en el interior del músculo.

El músculo: Consta de varios tipos de tejidos, la misma que incluyen las propias células musculares, el tejido nervioso, la sangre y diversos tipos de tejido conjuntivo, la capa conjuntiva que envuelve el músculo que se encuentra situada entre la fascia y el músculo y la capa que tapiza la cara interna del epimisio que envuelve cada paquete individual de fibras.

Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo

Según Matveev, L. (2007). Enuncia que la actividad celular se traduce por el consumo de oxígeno y por la eliminación del dióxido de carbono,

ya que el oxígeno y el dióxido de carbono se extraen y expulsan respectivamente, en el medio intersticial que separa las células, tomando en cuenta que la vía sanguínea asegura la comunicación rápida entre las células, lugares de consumo y la producción de oxígeno y dióxido de carbono, los pulmones y el lugar de intercambio con el medio externo.

El sistema cardiovascular contribuye a responder a la demanda creciente de oxígeno con la potencia del ejercicio, de 15 a 25 veces el valor en reposo cuando el sujeto alcanza su consumo máximo de oxígeno.

Sistema Cardiovascular

Dietrich, Martín. (2001). Dice que el sistema cardiovascular humano se lo considera como un bucle cerrado por el que circula la sangre de todos los tejidos, por cuánto, la circulación de la sangre requiere de la acción de una bomba muscular, el corazón, que crea la presión necesaria para poder impulsar la sangre a todo el organismo.

La sangre pasa del corazón a las "arterias" y vuelve al corazón por las "venas", por medio de la gran circulación, por cuánto, se considera que es un sistema cerrado en donde las arterias y venas están conectadas por medio de pequeños vasos.

Entrenamiento Deportivo

Según Vasconcelos, Antonio. (2009). Señala que el entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente, destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

El entrenamiento deportivo permite establecer referencias fiables de la carga de entrenamiento mediante el estudio de las adaptaciones agudas o crónicas de un ejercicio que se mide en intensidad y duración.

Iniciación: En esta etapa, el entrenamiento es de adaptación es decir se le pide poco al deportista, simplemente se intenta que el cuerpo humano empiece a acostumbrarse al ejercicio y al entrenamiento deportivo, el deportista cambia sus hábitos alimenticios, horarios, etc.

Desarrollo o tecnificación: El trabajo en esta etapa es exigente, el deportista ya se ha habituado al entrenamiento, puede hacer mayores

esfuerzos siempre haciéndolos suficientemente duraderos para que el cuerpo se pueda volver a habituar y se pueda pasar a un nivel superior.

Estos cambios serán eficientes para poder mejorar el sistema de entrenamiento, además se utilizan todo el instrumento de entrenamiento a partir de aquí los entrenamientos deben ser continuos para que no se pierdan el modelo deportivo conseguidas con el entrenamiento.

2.7. Hipótesis

La Salud Mental incide en el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

2.8. Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable Independiente

La Salud Mental

Variable Dependiente

Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque

Cualitativa: Esta investigación se realizó con un enfoque cualitativo ya que trata de analizar e identificar la naturaleza profunda de la realidad, dirigido a la salud mental en el rendimiento deportivo, mediante la observación, participación, encuestas realizadas a los deportistas y autoridades de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Cuantitativa: También se utilizó el enfoque cuantitativo en el momento de recoger, tabular y analizar los datos de la muestra, sobre la salud mental en el rendimiento deportivo, para llegar a la comprobación de la hipótesis.

Histórico Lógico: Los cambios y hechos que van trascendiendo desde su inicio hasta la actualidad, en la Federación Deportiva de Tungurahua, en las etapas de desarrollo de esta noble y prestigiosa Institución

3.2 Modalidad básica de la investigación

Bibliográfica Documental: El presente trabajo fue bibliográfico documental, debido a que se permitió revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías, criterios y temas referentes a la salud mental en el rendimiento deportivo de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

De campo: Porque el investigador estuvo en el lugar de los hechos y realizó las encuestas a los partícipes e involucrados de la Federación Deportiva de Tungurahua.

3.3 Nivel o Tipo de Investigación

Exploratoria: El investigador aplicó el método exploratorio en la investigación, con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de la problemática determinada y encontró los procedimientos adecuados para así aplicar una metodología adecuada.

Descriptiva: La investigación se trató en el campo de acción y luego de observar, y analizar, él investigador describió los resultados obtenidos.

Correlacional: Este tipo de investigación está indicada para determinar el grado de relación y semejanza que pueda existir entre dos o más variables, es decir, entre características o conceptos de un fenómeno como:

3.4 Población y Muestra La Salud Mental y el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

La población en estadística va más allá de los que comúnmente se conoce como tal, una población se precisa como un conjunto finito o infinito de la persona u objeto que presentan características comunes.

La población o universo de estudio con la que se trabajará es de 35 deportistas y 4 entrenadores.

Cuadro N° 1: Población

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Deportistas	35	90%
Entrenadores	4	10%
Total:	39	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Muestra

Por ser la población mayor, se procederá a trabajar en su totalidad, es decir con 35 deportistas y 4 entrenadores.

3.5 Operacionalización de Variables

Cuadro N° 2: Variable Independiente: Salud Mental

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.	<p>Bienestar</p> <p>Capacidades</p> <p>Tensiones</p> <p>Trabajo Comunitario</p>	<p>Psicológico</p> <p>Cognitivas</p> <p>Psicomotrices</p> <p>Volitivas</p> <p>Afectivas</p> <p>Estrés</p> <p>Productivo</p>	<p>¿Dentro de la Salud Mental lo psicológico es una parte dentro del bienestar de los atletas?</p> <p>¿Considera que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo son capacidades que desarrollan los deportistas?</p> <p>¿En la Salud Mental el estrés es una tensión dentro del bienestar del deportista?</p> <p>¿En la Salud Mental los trabajos comunitarios ayudan hacer un ente productivo en los deportistas?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Cuadro N° 3: Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
Son los logros que consiguen o que pueden conseguir los deportistas aprovechando sus condiciones	Logros Condiciones	Corto Plazo Mediano Plazo Largo Plazo Psicológicas Físicas	¿En el Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo alcanzan a corto plazo? ¿Dentro del Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo consiguen a mediano plazo? ¿En el Rendimiento Deportivo el estado psicológico ayuda a conseguir una excelente condición física en los deportistas? ¿Considera que dentro del Rendimiento Deportivo la condición física de los deportistas es muy importante?	Encuesta Cuestionario

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

3.6. Técnicas de Recolección de la Información

En la investigación científica existen técnicas e instrumentos para poder recolectar la información, es por eso que en el presente trabajo se utilizará la técnica de la Encuesta.

Encuesta: Son entrevistas realizadas a un gran número de personas, en donde se utiliza un cuestionario prediseñado que se da a los encuestados para obtener información específica, pero para recolectar dicha información se auxilia o se apoya en el cuestionario.

Cuestionario: No es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido a los entrenadores y deportistas de la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

3.7. Procesamiento de la Información

Para la recopilación de la información se ha tomado en cuenta los siguientes pasos:

Tener claros los objetivos propuestos en la investigación y las variables de la hipótesis

Haber seleccionado la población o muestra objeto de estudio

Definir las técnicas de recolección de la información.

Finalmente, recoger la información para luego poder procesarla a su respectiva descripción, análisis y discusión.

3.8. Validez y Confiabilidad

3.8.1. Validez

Existe validez en un instrumento cuando mide aquello para lo cual está destinado, ya que tiene que ver con lo que mide el cuestionario y cuán bien lo hace, por cuánto, la validez indica el grado con que pueden inferirse conclusiones a partir de los resultados obtenidos, en el presente caso es analizar la Salud Mental y el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de Atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

3.8.2. Confiabilidad

La confiabilidad de un cuestionario se refiere a la consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, cuando se las examina en distintas ocasiones con los mismos cuestionarios. Es decir el instrumento arroja medidas congruentes de una medición a la siguiente.

3.9. Plan para la Recolección de la Información

Cuadro N° 4: Plan para la Recolección de la Información

Preguntas Básicas	Explicación
1 -¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas u objeto	Entrenadores y atletas
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Salud Mental y Rendimiento deportivo
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	David Eduardo Suárez Yunda
5.- ¿Cuándo?	Año 2016
6.- ¿Dónde?	Federación Deportiva de Tungurahua
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
10.- ¿En qué situación?	En las pistas

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

3.10. Plan para el Procesamiento de la Información

Obtener la información de la población objeto de la investigación

Definir las variables o los criterios para ordenar los datos obtenidos del trabajo de campo, definir herramientas estadísticas y el programa de cómputo que va a utilizarse para el procesamiento de datos

Introducir los datos a la computadora y activar el programa para procesar la información

Imprimir los resultados.

3.11. Análisis e Interpretación de los Resultados

Análisis de resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos

Interpretación de los resultados, con el apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.

Comprobación estadística de los objetivos específicos

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

Elaboración de una alternativa de solución

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Encuesta dirigida a los entrenadores de la Federación Deportiva de Tungurahua

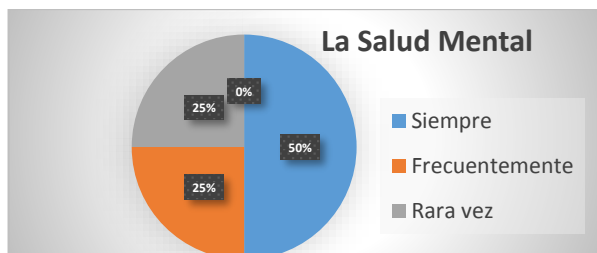
1. ¿Dentro de la Salud Mental lo psicológico es una parte dentro del bienestar de los atletas?

Cuadro N° 5: La Salud Mental

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	50%
Frecuentemente	1	25%
Rara vez	1	25%
Nunca	0	0%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 5: La Salud Mental



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

De los 4 entrenadores encuestados, 2 señalan que dentro de la salud mental lo psicológico siempre es una parte dentro del bienestar de los atletas, representa el 50%, mientras que los otros 1 manifiestan frecuentemente y rara vez, representa el 25%.

Interpretación

La mitad de los entrenadores encuestados mencionan que dentro de la salud mental lo psicológico siempre es una parte dentro del bienestar de los atletas, por lo que sería necesario aplicar ejercicios psicológicos de una forma seguida para poder mejorar la salud mental de los atletas.

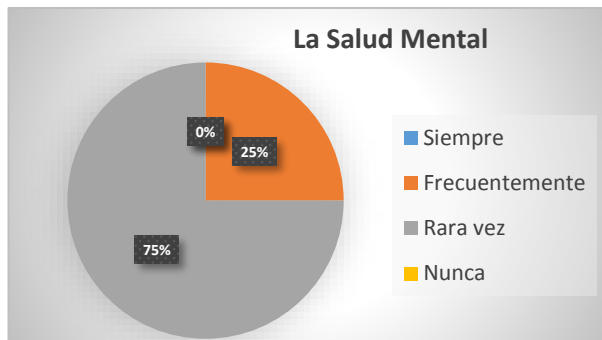
2. ¿Considera que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo son capacidades que desarrollan los deportistas?

Cuadro N° 6: La Salud Mental

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	1	25%
Rara vez	3	75%
Nunca	0	0%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 6: La Salud Mental



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

El 1 entrenador encuestado considera que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo rara vez son capacidades que desarrollan los deportistas, representa el 75%, mientras que 1 manifiesta frecuentemente, representa el 25%.

Interpretación

La gran parte de entrenadores encuestados consideran que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo rara vez son capacidades que desarrollan los deportistas, por lo que es necesario aplicar de una manera seguida estas capacidades para que los atletas alcancen un mayor resultado.

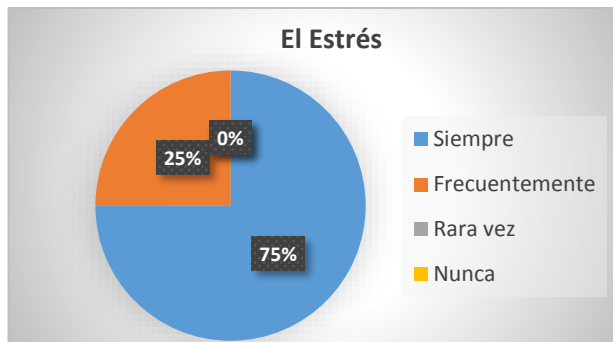
3. ¿En la Salud Mental el estrés es una tensión dentro del bienestar del deportista?

Cuadro N° 7: El estrés

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	75%
Frecuentemente	1	25%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 7: El estrés



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 3 entrenadores encuestados creen que en la Salud Mental el estrés siempre es una tensión dentro del bienestar del deportista, representa el 75%, mientras que 1 manifiesta frecuentemente, representa el 25%.

Interpretación

En su gran conjunto de entrenadores encuestados señalan que en la Salud Mental el estrés siempre es una tensión dentro del bienestar del deportista, por lo que se debe aplicar estrategias para poder combatir el estrés en los deportistas.

4. ¿En la Salud Mental los trabajos comunitarios ayudan hacer un ente productivo en los deportistas?

Cuadro N° 8: Trabajos comunitarios

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	25%
Frecuentemente	2	50%
Rara vez	1	25%
Nunca	0	0%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 8: Trabajos comunitarios



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

De los 4 entrenadores encuestados, 2 manifiestan que en la Salud Mental los trabajos comunitarios frecuentemente ayudan hacer un ente productivo en los deportistas, representa el 50%, mientras que los otros 1 indican siempre y rara vez, representa el 25%.

Interpretación

La mitad de los entrenadores encuestados señalan que en la Salud Mental los trabajos comunitarios frecuentemente ayudan hacer un ente productivo en los deportistas, por lo que es importante realizar de una forma continua estos trabajos para poder mejorar la salud mental de los atletas.

5. ¿En el Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo alcanzan a corto plazo?

Cuadro N° 9: Rendimiento Deportivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
Rara vez	3	75%
Nunca	1	25%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 9: Rendimiento Deportivo



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 3 entrenadores encuestados indican que en el Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas rara vez lo alcanzan a corto plazo, representa el 75%, mientras que 1 señala que nunca, representa el 25%.

Interpretación

La gran parte de entrenadores encuestados señalan que en el Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas rara vez lo alcanzan a corto plazo, por lo que es indispensable buscar diferentes estrategias para poder obtener un mejor logro.

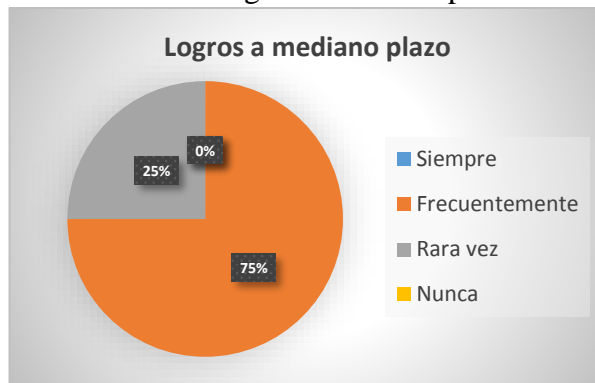
6. ¿Dentro del Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo consiguen a mediano plazo?

Cuadro N° 10: Logros a mediano plazo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	3	75%
Rara vez	1	25%
Nunca	0	0%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 10: Logros a mediano plazo



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 3 entrenadores encuestados indican que dentro del Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas frecuentemente lo consiguen a mediano plazo, representa el 75%, mientras que 1 señala que rara vez, representa el 25%.

Interpretación

En su gran conjunto de entrenadores encuestados mencionan que dentro del Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas frecuentemente lo consiguen a mediano plazo, por lo que se debe realizar entrenamientos de una manera continua para poder alcanzar un mayor logro dentro de la institución.

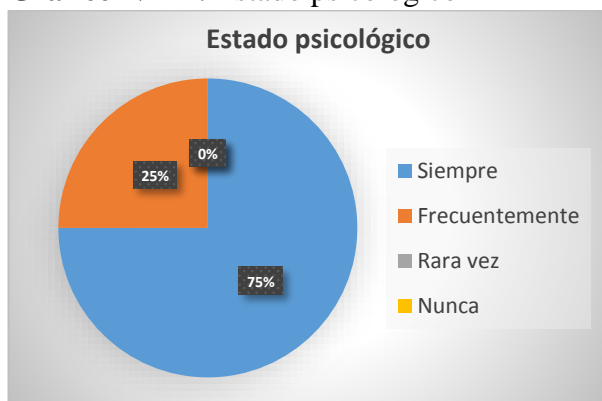
7. ¿En el Rendimiento Deportivo el estado psicológico ayuda a conseguir una excelente condición física en los deportistas?

Cuadro N° 11: Estado psicológico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	75%
Frecuentemente	1	25%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 11: Estado psicológico



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 3 entrenadores encuestados indican que en el Rendimiento Deportivo el estado psicológico siempre ayuda a conseguir una excelente condición física en los deportistas, representa el 75%, mientras que 1 señala frecuentemente, representa el 25%.

Interpretación

Casi en su totalidad de los entrenadores encuestados mencionan que en el Rendimiento Deportivo el estado psicológico siempre ayuda a conseguir una excelente condición física en los deportistas, por lo que es necesario aplicar diferentes técnicas para poder obtener una mejor salud mental.

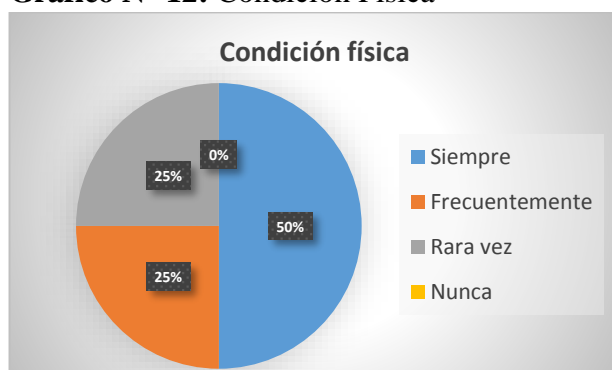
8. ¿Considera que dentro del Rendimiento Deportivo la condición física de los deportistas es muy importante?

Cuadro N° 12: Condición Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	50%
Frecuentemente	1	25%
Rara vez	1	25%
Nunca	0	0%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 12: Condición Física



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

De los 4 entrenadores encuestados, 2 consideran que dentro del Rendimiento Deportivo la condición física de los deportistas siempre es muy importante, representa el 50%, mientras que los otros 1 señalan frecuentemente y rara vez, representa el 25%.

Interpretación

La mitad de entrenadores encuestados consideran que dentro del Rendimiento Deportivo la condición física de los deportistas siempre es muy importante, por lo que es indispensable aplicar diferentes estrategias para poder obtener un mejor rendimiento.

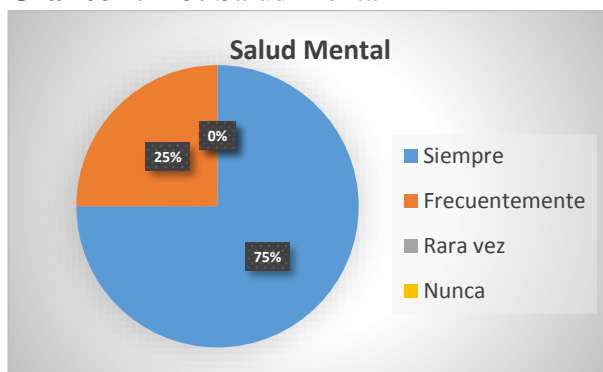
9. ¿La Salud Mental de un deportista contribuye a tener un excelente Rendimiento Deportivo en la competición?

Cuadro N° 13: Salud Mental

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	75%
Frecuentemente	1	25%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 13: Salud Mental



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 3 entrenadores encuestados consideran que la Salud Mental de un deportista contribuye siempre a tener un excelente Rendimiento Deportivo en la competición, representa el 75%, mientras que 1 dice frecuentemente, representa el 25%.

Interpretación

En su gran conjunto de entrenadores encuestados consideran que la Salud Mental de un deportista contribuye siempre a tener un excelente Rendimiento Deportivo en la competición, por lo que es importante mantener la buena salud mental en cada uno de los deportistas.

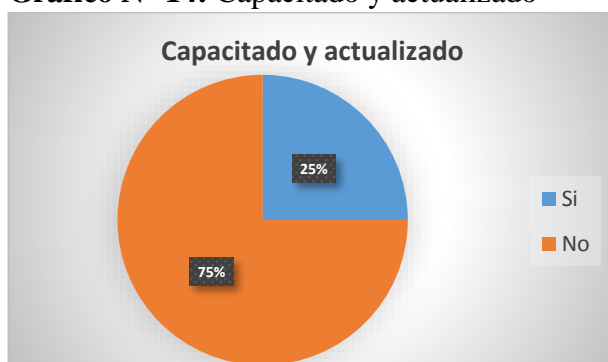
10. ¿Se encuentra capacitado y actualizado sobre la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo de los deportistas?

Cuadro N° 14: Capacitado y actualizado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	25%
No	3	75%
Total:	4	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 14: Capacitado y actualizado



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 3 entrenadores encuestados mencionan que no se encuentran capacitados y actualizados sobre la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo de los deportistas, representa el 75%, mientras que 1 dice que sí, representa el 25%.

Interpretación

Casi en su totalidad de entrenadores encuestados mencionan que no se encuentran capacitados y actualizados sobre la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo de los deportistas, por lo que es indispensable que la institución realice capacitaciones frecuentes para poder alcanzar un mayor aprendizaje.

Encuesta dirigida a los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua

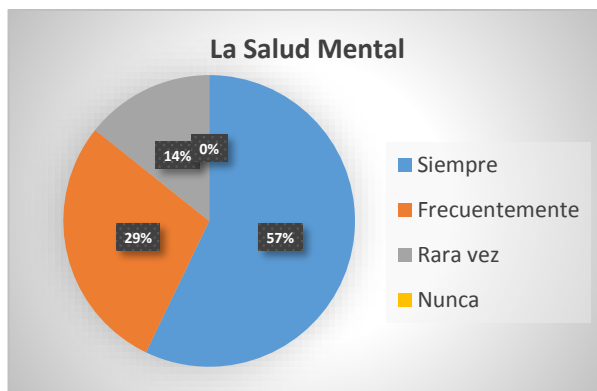
1. ¿Dentro de la Salud Mental lo psicológico es una parte dentro del bienestar de los atletas?

Cuadro N° 15: La Salud Mental

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	57%
Frecuentemente	10	29%
Rara vez	5	14%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 15: La Salud Mental



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

De los 35 deportistas encuestados, 20 señalan que dentro de la salud mental lo psicológico siempre es una parte dentro de su bienestar, representa el 57%, 10 dicen frecuentemente, representa el 29%, mientras que 5 manifiestan rara vez, representa el 14%.

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas encuestados mencionan que dentro de la salud mental lo psicológico siempre es una parte dentro de su bienestar, por lo que es necesario que los entrenadores realicen ejercicios psicológicos de una forma seguida para poder mejorar la salud mental.

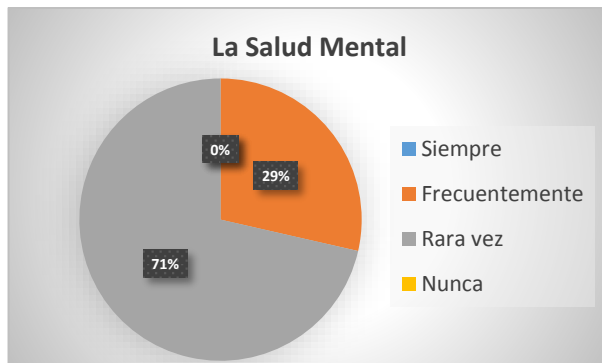
2. ¿Considera que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo son capacidades que usted desarrolla?

Cuadro N° 16: La Salud Mental

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	10	29%
Rara vez	25	71%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 16: La Salud Mental



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 25 deportistas encuestados consideran que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo rara vez son capacidades que se desarrollan, representa el 71%, mientras que 10 manifiestan frecuentemente, representa el 29%.

Interpretación

La gran parte de deportistas encuestados consideran que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo rara vez son capacidades que se desarrollan, por lo que es necesario que los entrenadores apliquen de una manera seguida estas capacidades para poder alcanzar un mayor resultado.

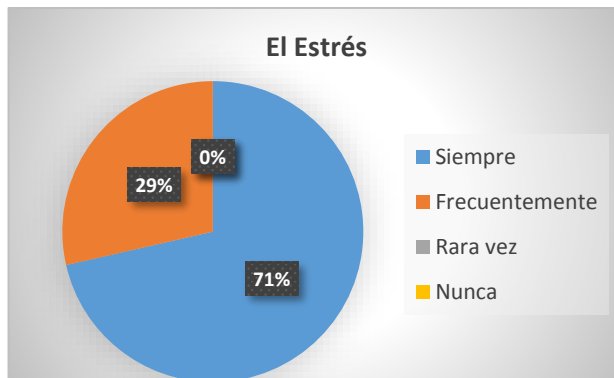
3. ¿En la Salud Mental el estrés es una tensión dentro del bienestar del deportista?

Cuadro N° 17: El estrés

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	71%
Frecuentemente	10	29%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 17: El estrés



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 25 deportistas encuestados creen que en la Salud Mental el estrés siempre es una tensión dentro de su bienestar, representa el 71%, mientras que 10 manifiestan frecuentemente, representa el 29%.

Interpretación

En su gran conjunto de los deportistas encuestados señalan que en la Salud Mental el estrés siempre es una tensión dentro de su bienestar, por lo que es indispensable que los entrenadores busquen estrategias para poder combatir el estrés.

4. ¿En la Salud Mental los trabajos comunitarios ayudan hacer un ente más productivo en los deportistas?

Cuadro N° 18: Trabajos comunitarios

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	14%
Frecuentemente	25	72%
Rara vez	5	14%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 18: Trabajos comunitarios



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

De los 35 deportistas encuestados, 25 manifiestan que en la Salud Mental los trabajos comunitarios frecuentemente le ayudan hacer un ente más productivo, representa el 72%, mientras que los otros 5 indican siempre y rara vez, representa el 14%.

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas encuestados señalan que en la Salud Mental los trabajos comunitarios frecuentemente le ayudan hacer un ente más productivo, por lo que es importante que los entrenadores realicen de una forma continua estos trabajos para poder mejorar la salud mental.

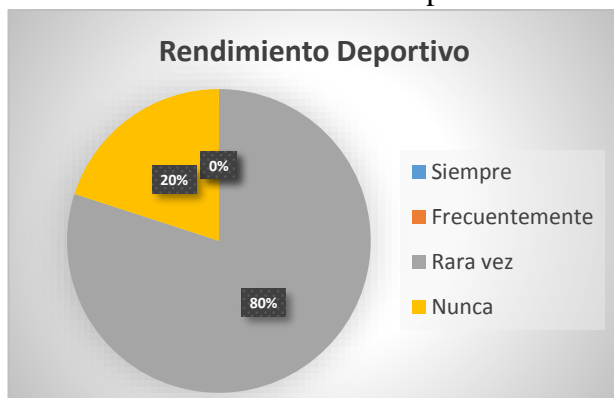
5. ¿En el Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo alcanzan a corto plazo?

Cuadro N° 19: Rendimiento Deportivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	0	0%
Rara vez	28	80%
Nunca	7	20%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 19: Rendimiento Deportivo



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 28 deportistas encuestados indican que en el Rendimiento Deportivo los logros rara vez lo alcanzan a corto plazo, representa el 80%, mientras que 7 señalan que nunca, representa el 20%.

Interpretación

La gran parte de deportistas encuestados señalan que en el Rendimiento Deportivo los logros rara vez lo alcanzan a corto plazo, por lo que es indispensable que dentro de la Federación se busque diferentes estrategias para poder obtener un mejor logro.

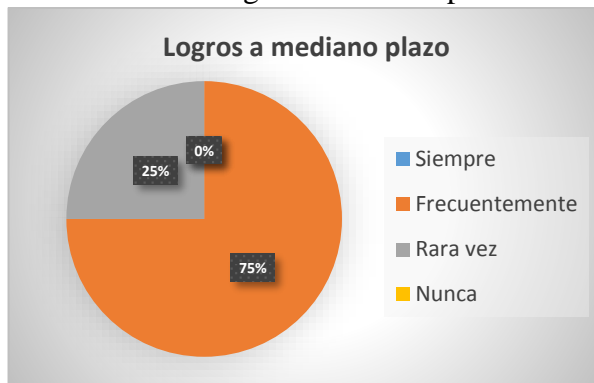
6. ¿Dentro del Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo consiguen a mediano plazo?

Cuadro N° 20: Logros a mediano plazo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	25	71%
Rara vez	10	29%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 20: Logros a mediano plazo



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 25 deportistas encuestados indican que dentro del Rendimiento Deportivo los logros frecuentemente lo consiguen a mediano plazo, representa el 71%, mientras que 10 señala que rara vez, representa el 29%.

Interpretación

En su gran conjunto de los deportistas encuestados mencionan que dentro del Rendimiento Deportivo los logros frecuentemente lo consiguen a mediano plazo, por lo que es importante que los entrenadores realicen entrenamientos de una manera continua para poder alcanzar un mayor logro dentro de la institución.

7. ¿En el Rendimiento Deportivo el estado psicológico ayuda a conseguir una excelente condición física en los deportistas?

Cuadro N° 21: Estado psicológico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	80%
Frecuentemente	5	14%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 21: Estado psicológico



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 30 deportistas encuestados indican que en el Rendimiento Deportivo el estado psicológico siempre le ayuda a conseguir una excelente condición física, representa el 80%, mientras que 5 señalan frecuentemente, representa el 14%.

Interpretación

Casi en su totalidad de los deportistas encuestados mencionan que en el Rendimiento Deportivo el estado psicológico siempre le ayuda a conseguir una excelente condición física, por lo que es necesario que los entrenadores apliquen diferentes técnicas para poder obtener una mejor salud mental.

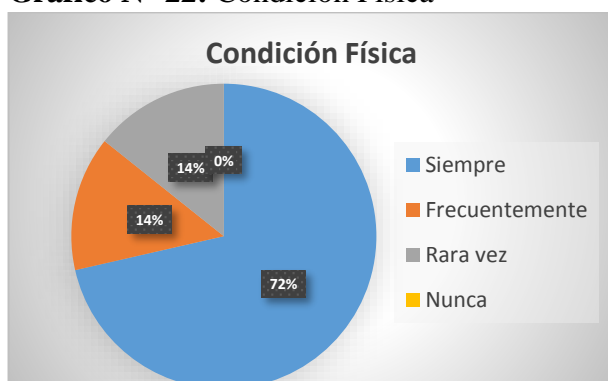
8. ¿Considera que dentro del Rendimiento Deportivo la condición física de los deportistas es muy importante?

Cuadro N° 22: Condición Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	72%
Frecuentemente	5	14%
Rara vez	5	14%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 22: Condición Física



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

De los 35 deportistas encuestados, 25 consideran que dentro del Rendimiento Deportivo su condición física siempre es muy importante, representa el 72%, mientras que los otros 5 señalan frecuentemente y rara vez, representa el 14%.

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas encuestados consideran que dentro del Rendimiento Deportivo su condición física siempre es muy importante, por lo que es indispensable ejecutar diferentes estrategias para poder obtener un mejor rendimiento.

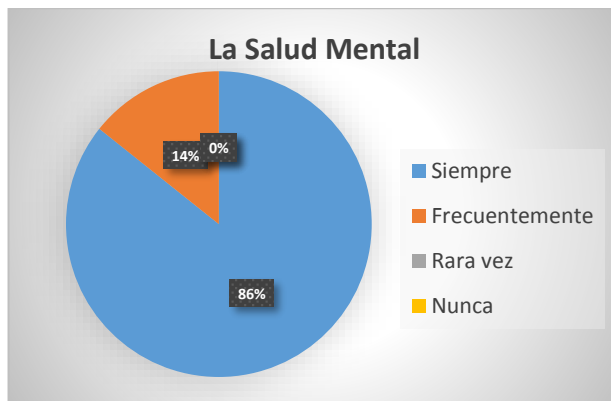
9. ¿La Salud Mental de un deportista contribuye a tener un excelente Rendimiento Deportivo en la competición?

Cuadro N° 23: Salud Mental

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	86%
Frecuentemente	5	14%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 23: Salud Mental



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 30 deportistas encuestados consideran que la Salud Mental contribuye siempre a tener un excelente Rendimiento Deportivo en la competición, representa el 86%, mientras que 5 dicen frecuentemente, representa el 14%.

Interpretación

En su gran conjunto de los deportistas encuestados consideran que la Salud Mental contribuye siempre a tener un excelente Rendimiento Deportivo en la competición, por lo que es importante mantener la buena salud mental para un mejor rendimiento.

10. ¿Se encuentra capacitado y actualizado sobre la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo de los deportistas?

Cuadro N° 24: Capacitados y actualizados

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	14%
No	30	86%
Total:	35	100%

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Gráfico N° 24: Capacitados y actualizados



Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

Análisis

Los 30 deportistas encuestados mencionan que los entrenadores no se encuentran capacitados y actualizados sobre la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo, representa el 86%, mientras que 5 dicen que sí, representa el 14%.

Interpretación

Casi en su totalidad de los deportistas encuestados mencionan que los entrenadores no se encuentran capacitados y actualizados sobre la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo, por lo que es indispensable que la institución realice capacitaciones frecuentes para que los entrenadores puedan alcanzar un mayor aprendizaje.

Comprobación de la Hipótesis

Permite establecer los valores observados y esperados, hasta poder llegar a la comparación de distribuciones enteras que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de Frecuencias

2. ¿Considera que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo son capacidades que usted desarrolla?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Frecuentemente	10	29%
Rara vez	25	71%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

7. ¿En el Rendimiento Deportivo el estado psicológico le ayuda a conseguir una excelente condición física?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	80%
Frecuentemente	5	14%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total:	35	100%

Frecuencias Observadas

Alternativas	Alternativas				Total
	Siempre	Frecuentemente	Rara Vez	Nunca	
Pregunta 2	0	10	25	0	35
Pregunta 7	30	5	0	0	35
Total	30	15	25	0	70

Frecuencias Esperadas

Alternativas	Siempre	Frecuentemente	Rara Vez	Nunca	Total
Pregunta 2	15,0	7,5	12,5	0,0	35,0
Pregunta 7	15,0	7,5	12,5	0,0	35,0
Total	30,0	15,0	25,0	0,0	70

Comprobación del Chi Cuadrado

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) ²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
Pregunta 2 Siempre	0	15,0	-15,00	225,00	15,00
Pregunta 2 Frecuentemente	10	7,5	2,50	6,25	0,83
Pregunta 2 Rara Vez	25	12,5	12,50	156,25	12,50
Pregunta 2 Nunca	0	0,0	0,00	0,00	0,00
Pregunta 7 Siempre	30	15,0	15,00	225,00	15,00
Pregunta 7 Frecuentemente	5	7,5	-2,50	6,25	0,83
Pregunta 7 Rara Vez	0	12,5	-12,50	156,25	12,50
Pregunta 7 Nunca	0	0,0	0,00	0,00	0,00
Total	70	70,0		X² =	56,66

Modelo Lógico

H₀ = La salud mental **No** incide el rendimiento deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la federación deportiva de Tungurahua.

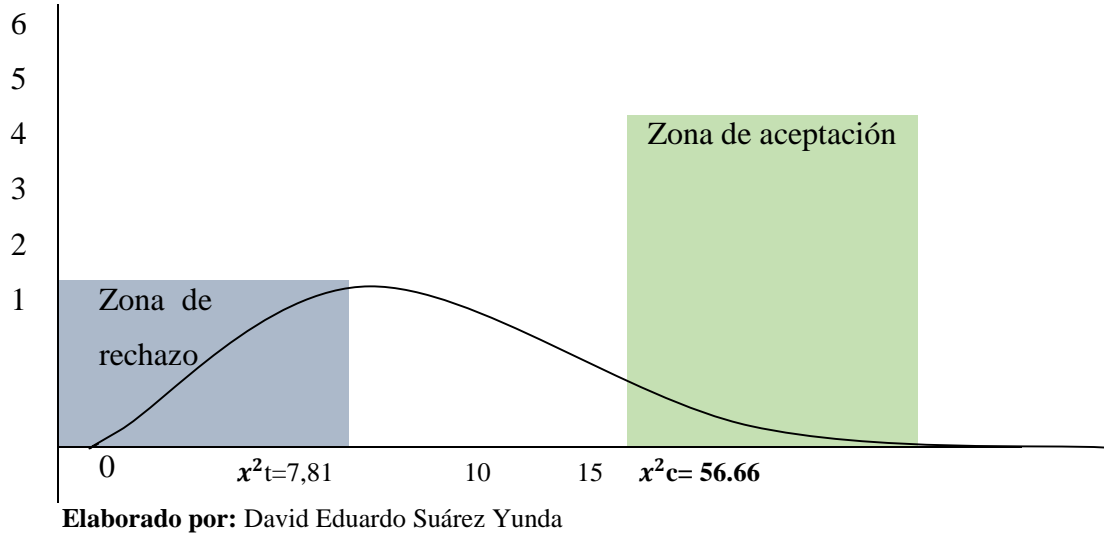
H₁= La salud mental **Si** incide el rendimiento deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la federación deportiva de Tungurahua.

Conclusión

El valor de **X² t= 7.81**, dando como resultado, **X² c = 56.66**, de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La salud mental **Si** incide el rendimiento deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la federación deportiva de Tungurahua.

CAMPANA DE GAUS

Grafico N° 25: Campana de Gauss



CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Probabilidades de un valor superior - Alfa (a)					
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

Elaborado por: David Eduardo Suárez Yunda

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

En los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua, se diagnosticó que la salud mental no es la adecuada, toda vez que no existe una articulación entre la condición física y psicológica de los atletas, se trabaja por separado en cada área, se da más prioridad a la preparación física, dejando a un lado la preparación psicológica y mental, conociendo que los deportistas provienen de diferentes estratos sociales y familiares, en muchos casos llegan de hogares disfuncionales y no estructurados, con una autoestima muy baja y pocas ganas de sobresalir deportivamente, en casos llegan a la práctica del deporte como una salida a los problemas que tienen, su preparación no la llevan de manera integral, practican por practicar sin una planificación técnica –psicológica, y los resultados son poco halagadores en la diferentes competencias que ellos participan.

Se comprobó que el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua, de igual forma no es el correcto, tomando como referencia la conclusión anterior que se desprende que no existe una motivación y una planificación técnica – psicológica que contribuya a la formación integral de cada deportista, para que con una excelente salud mental, pueda realizar su preparación física y de esta manera tener éxitos en sus competencias mediante el mejor rendimiento deportivo y lograr los objetivos planteados, logrando así representar con orgullo a su ciudad y país.

Se determina que no existe un material físico, digital o bibliográfico sobre la temática planteada para que tanto deportistas como entrenadores y público en general puedan tener información sobre cómo mejorar la salud mental para conseguir desarrollar sus destrezas, habilidades y capacidades para obtener un óptimo rendimiento deportivo.

5.2. Recomendaciones

Debe existir una planificación integral para realizar la práctica y formación de los deportistas, toda vez que cada instructor trabaja aisladamente, unos solo la parte física y otros solo la parte psicológica, para de esta forma conseguir atletas de élite con lo cual la provincia tendrá a mediano plazo figuras deportivas que representen a la provincia y al país de una forma competitiva, pero que en primer lugar sean considerados como entes biopsicosociales.

Para conseguir que el rendimiento deportivo sea el óptimo se debe trabajar multidisciplinariamente e interdisciplinariamente, para lo cual es necesario que los profesionales instructores se reúnan, y planteen objetivos comunes para todos los deportistas sin intereses sociales, culturales y económicos, para lo cual los administradores de la Federación deben contratar los mejores perfiles profesionales sean nacionales o extranjeros que garanticen una calidad en la formación integral de los deportistas.

Se debe elaborar un Paper Académico que sirva como fuentes de consulta para diferentes y futuras investigaciones que pretendan realizar los estudiantes de la Carrera, o simplemente como fuente informativa para el público en general.

Bibliografía del Informe Final

Anae, M y otros. (2002). “Hacia la promoción de la salud mental en jóvenes”. Editorial La Habana: Cuba, primera edición.

Becerro. (2009). “Fundamentos Sociológicos”. Editorial Madrid, segunda edición.

Billat, Verónica. (2002). “Fisiología y metodología del entrenamiento: de la teoría a la práctica”. Editorial Madrid.

Cabanyes, J., y Monge, M. (2010). “La salud mental y sus cuidados”. Editorial Panamericana, tercera edición, pág. 488.

Castejón, F. (2001). “Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza”. Editorial Madrid.

Castillo, Isabel., Molina, Javier y Álvarez, Octavio. (2010). “Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios”. Salud Pública de México, *versión impresa* ISSN 0036-3634, vol.52 no.6 Cuernavaca. Revista Scielo.

Castro, F. (2009). “Actividades físico-recreativas para mejorar la calidad de vida”. Editorial Mc. Graw Hill, tercera edición.

Constitución de la República del Ecuador

Díaz, Julio., y Manrique. (2009). “Actividades físico-recreativas para mejorar la calidad de vida”. Editorial Mc. Graw Hill, tercera edición.

Dietrich, Martín. (2001). “Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Paidó- Barcelona.

Escartín, Amparo. (2009). “Psicología social del deporte”. Editorial Buenos Aires, primera edición.

Garay. (2010). “Fundamentación de la ética”. Editorial Madrid, quinta edición.

Giménez, F. (2002). “El deporte dentro del ámbito recreativo: iniciación deportiva, deportiva para todos”. Editorial Mc. Graw Hill, pág. 195-208.

Herrera, L. (2008). “Fundamentaciones Filosóficas”. Editorial Madrid.

Jhonson y Klueber. (1991). “El Rendimiento Deportivo”. Editorial México, segunda edición, pág. 60.

Jiménez, L. (2015). “Relaciones Interpersonales Positivas”. Editorial México, primera edición.

Kawachi, I., Kennedy, B. y Glass, R. (1999). “Determinantes socioeconómicos de la salud”, Editorial México, primera edición.

Lalonde. (2015). “La salud y sus determinantes sociales”. Editorial México, primera edición.

La ley Orgánica de Deporte, Actividad física y Educación física.

Matveev, L. (2007). “El entrenamiento deportivo: Teoría y Metodología”. Editorial Madrid, primera edición.

Organización Mundial de la Salud (1948).

Osada, Jorge y Arriola, Isaías. (2009). “El enfoque de la Salud Mental”. Revista Médica de Chile, *versión impresa* ISSN 0034-9887. Revista Scielo.

Papalia, Diane. (2003). “Desarrollo Humano”. Editorial México- Mc. Graw Hill.

Salazar, Walter., Solís, Ada y Zamuria, Roberto. (1997). “Efecto de la salud mental en el rendimiento deportivo en nadadores de élite”. Revista Costarricense de Salud Pública. Print versión ISSN 1409-1429. Revista Scielo.

Salinero, J., Ruíz, G., y Sánchez, F. (2006). “Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual”. Editorial Madrid, pág. 5-11.

Schmidtz, David. Y Goodin, Robert. (2003). “El bienestar social y la responsabilidad individual”. Editorial Madrid, primera edición.

Vasconcelos, Antonio. (2009). “Planificación y Organización del Entrenamiento deportivo”. Editorial Madrid, segunda edición.

PAPER ACADEMICO

SALUD MENTAL, DEPORTE Y CALIDAD DE VIDA

David Eduardo Suárez Yunda
Carrera de Cultura Física-Universidad Técnica de Ambato
Ambato, Ecuador 2016

1. RESUMEN

Es importante establecer de la mejor manera los aspectos conceptuales entre los términos Salud Mental y Rendimiento Deportivo, para de esta forma comprender las relaciones que se interactúan entre sí, de esta forma fue orientada la investigación, para desarrollar modelos, procesos que deben seguir los deportistas en la práctica del atletismo. Se presentan aportes importantes en este campo, tanto en lo conceptual como en la práctica. Se puede vislumbrar la multidisciplinaridad y la interdisciplinaridad en la práctica del atletismo, tanto en su preparación como en su competitividad deportiva, teniendo como base la salud mental y la calidad de vida de los deportistas, siendo necesario estudiar los efectos interactivos entre estos aspectos directos e indirectos. Precisamente la salud mental está influyendo positivamente sobre los deportistas, para obtener excelentes resultados en su rendimiento. La investigación se realizó en una institución deportiva, en el sector urbano de la ciudad, en la cual se trabajó con 39 personas entre deportistas y entrenadores, que están dedicados a la formación de talentos humanos, para prepararlos física y psicológicamente, para que obtengan logros deportivos a nivel local, nacional e internacional. Desarrollando sus destrezas competitivas, pero siempre y cuando su estado de ánimo, salud mental, autoestima este en los más alto, así lograr formar un deportista integral.

Palabras Claves: Deporte, salud mental, competitividad, rendimiento, autoestima.

2. ABSTRACT

It is important to establish the best way conceptual aspects between the terms Mental Health and Sports Performance, to thereby understand the relationships that interact in this way was oriented research to develop models, processes to be

followed by athletes in athletics. Important contributions presented in this field, both conceptually and in practice. You can glimpse multidisciplinary and interdisciplinarity in athletics, both in preparation and in their sporting competitiveness, based mental health and quality of life of athletes, being necessary to study the interactive effects between these direct aspects and indirect. Precisely mental health is positively influencing athletes to achieve excellent results in performance. The research was conducted in a sports institution in the urban area of the city, where we worked with 39 people between athletes and coaches, who are dedicated to the training of human talent, to prepare them physically and psychologically, to get achievements sports at local, national and international levels. Develop their competitive skills, but as long as your mood, mental health, self-esteem is in the highest, and achieve form an integral athlete.

Keywords: Sport, mental health, competitiveness, performance, self-esteem.

3. INTRODUCCIÓN

Se conoce que la Federación Deportiva de Tungurahua, es una institución dedicada a la formación de talentos o deportistas en las diferentes disciplinas, para lo cual es necesario una disciplina tanto psicológica como física, para lograr los resultados positivos esperados, entra como ciencia la Psicología del deporte por su ámbito participativo, donde se busca rigurosas explicaciones, el uso de conceptos en el deporte, y la investigación básica. (Cantón, 1999).

Debemos empezar estableciendo diferencias entre salud mental, deporte y calidad de vida. *“Deporte se lo puede considerar como la existencia de competiciones, y el sometimiento a las reglas establecidas, que se encuentran amparadas de organizaciones estructuradas e institucionalizadas”*. (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). Se toma el concepto de práctica del ejercicio físico de estos autores como: *“Toda actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada, dirigida a la mejora de la condición física”*.

Estas diferencias entre práctica del ejercicio físico y deporte, se lo trae a colación porque están directamente relacionadas con la salud mental y la calidad de vida de las personas, especialmente de los deportistas. Por poner un ejemplo, al referirnos a algunos factores que se consideran dañinos para la salud mental y el equilibrio emocional de un deportista, como el estrés previo a las competencias que organizan que se puede experimentar en ocasiones cuando los atletas no están preparados, o el malestar emocional relacionado con la presión de conseguir metas establecidas. Se puede indicar que los atletas de la Federación al pensar en la competitividad en el deporte tienen presión, que la misma práctica de ejercicio físico de preparación, tradicionalmente ligado con el empleo del tiempo de ocio y diversión. En cualquier caso, se puede establecer elementos a considerar para establecer la relación entre deporte y salud mental: es importante conocer cuáles son las características de la actividad físico-deportivo que potencialmente pueden afectar a la salud mental, bienestar y calidad de vida, en qué medida puede afectar en el rendimiento deportivo de los atletas, para de esta forma introducir cambios sustanciales en la preparación de los deportistas.

Se debe mejorar la salud mental y el deterioro físico, para practicar actividad físico-deportivo, es así como lo reconoce la Organización Mundial de la Salud, que considera las principales áreas básicas de actuación para los deportistas, que hay que considerarlos importantes, y son las siguientes: Nutrición, tabaco y alcohol, planificación familiar, salud mental, conductas violentas, programas educativos de salud, seguridad ocupacional, salud ambiental, prevención y tratamiento de enfermedades y actividad física.(OMS, 2001).

Las relaciones entre salud mental, deporte y calidad de vida se ubican mejor cuando se considera situaciones específicas, como estilo de vida sedentario que afecta a la población y al deporte que contribuye a la prevención de enfermedades, en cuanto mejora la condición física con rendimientos deportivos halagadores. Se requiere practicar la actividad físico-deportiva de una manera adecuada, como se ha puesto de manifiesto en diferentes investigaciones, donde se demuestra que el ejercicio planificado con cierta moderación, favorece a la salud de las personas. (Pelletier, 1986), y tomando en cuenta estos factores las personas pueden tener una excelente

calidad de vida, con una salud muy buena. (Paffenbarger, Hyde, Wing y Hsieh, 1996).

Se conoce que cuando una persona práctica o realiza actividad deportiva, está relacionada regularmente con el estilo de vida saludable, se pone de manifiesto la actitud positiva tanto psicológicamente como deportivamente. (Pate et al., 1995; Sánchez, García, Landabaso y De Nicolás, 1988). Autores como (Mcauley, Coumeya, Rudolph y Lox, 1994), manifiestan que esta práctica de actividades físicas y deportivas debe mantenerse bastante tiempo para que los efectos sean visibles y de cierta duración.

Se ha visto que es necesario recomendar a la juventud, a quienes quieren realizar alguna actividad física o practicar algún deporte por cuanto mejora el estilo de vida, hábitos de vida de la juventud, la consistencia entre actitudes y conductas nocivas para la salud mental, ya que tiene una relativa independencia de los hábitos deportivos existentes, así como el entorno socioeconómico de la procedencia. Pero se ha encontrado componentes que pueden darse en la práctica de la actividad física-deportiva que afectan la calidad de vida y la salud mental, a quienes practican la adición a la actividad en detrimento de otros valores, la extrema competitividad, el carácter de trabajo obligatorio autoimpuesto, la presencia de violencia o la ausencia de diversión y disfrute (Cantón y Sánchez, 1998, 1999, 2000; Sánchez y Cantón, 1999).

Se puede abordar el componente más psicosocial de las relaciones de la salud mental, deporte y calidad de vida, indicando que esta relación se encuentra en aquellas sociedades que tienen un desarrollo suficiente como para que se pueda practicar de manera generalizada, dedicando tiempo y recursos necesarios. (Argyle, 1999) manifiesta: *“El conjunto de actividades que una persona realiza es su tiempo libre, porque desea hacerlas, sin presiones externas, con el objetivo de divertirse, entretenerse, desarrollarse a sí mismo, o cualquier otro objetivo que no implique beneficios materiales”*

4. METODOLOGÍA

Participantes

En la investigación intervinieron 39 personas entre atletas y entrenadores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Para estructurar las preguntas del cuestionario se operacionalizó cada una de las variables. Variable Independiente: salud Mental, y Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo, dentro de los ítems básicos de los indicadores, se planteó el cuestionario que fue dirigido a entrenadores y atletas de la institución, para luego realizar en análisis e interpretación de los resultados con sus respectivas representaciones gráficas.

La verificación de la hipótesis se lo realizó cruzando 2 preguntas, una de la variable independiente y otra de la variable dependiente, la 2 y 7 respectivamente, en primer lugar se calculó Chi tabulado, se establece 3 grados de libertad, según la tabla este valor corresponde a 7,81, mientras el Chi calculado es de 56,66, lo que cumple con la condición que el Chi.t es menos al Chi.c, por consiguiente se acepta la H1: “La salud mental Si incide el rendimiento deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la federación deportiva de Tungurahua”

Técnicas e Instrumentos

Para la recopilación de la información, se utilizó la técnica de la encuesta con el cuestionario como instrumentos, que fue aplicado a los entrenadores y deportistas de la Federación.

5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Análisis

Se logró alcanzar el 100% de la aplicación de las encuestas a los entrenadores y deportistas.

Se preguntó si consideraban que dentro de la salud mental, la parte psicológicas es importante dentro del bienestar personal, obteniendo como respuestas que el 57% consideran que siempre es así. (Ver gráfico1)

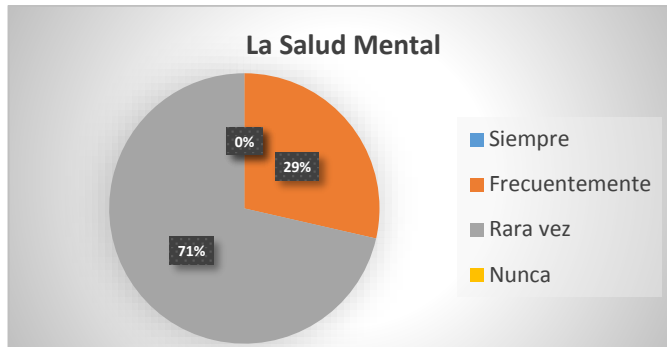


Gráfico 1. Respuesta de la encuesta de los deportistas

Si consideraba que el estado psicológico permite obtener resultados excelentes en la condición física para un gran desempeño deportivo. Ver gráfico 2)

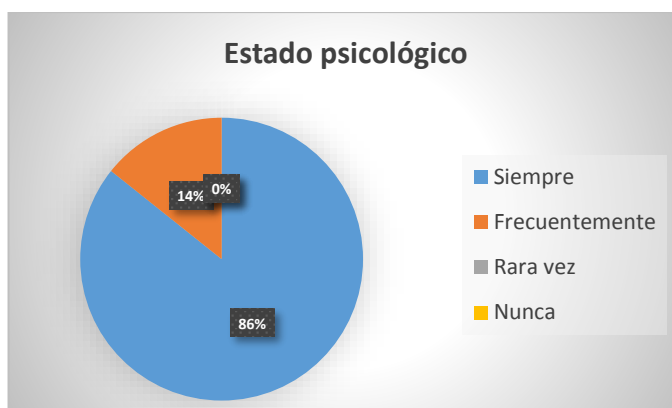


Gráfico 2. Respuesta de la encuesta de los deportistas

Discusión

Dentro de la recopilación de la información, se puede apreciar que los deportistas responden en la mayoría de preguntas que la parte psicológica juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo, tomando en cuenta que la preparación diaria que realizan los atletas debe ser integral, para conseguir los resultados esperados dentro de la competencia a la cual tiene que afrontar.

La parte psicomotriz, volitiva y afectiva no son considerados aspectos importantes dentro de la preparación física de los atletas, algo que no debe ser así, toda vez que un deportista debe sentirse psicológica y físicamente muy bien para que pueda rendir a los máximo, y tenga sus logros esperados.

No se toma en cuenta dentro de la salud mental de los deportistas el grado de estrés o ansiedad que poseen, debido a muchos factores del contexto de los atletas, tanto sociales, económicos, y culturales, que en la mayoría de los casos desconocen los entrenadores, y consideran que solo el ejercicio físico, o actividad que realizan son suficientes para formar y preparar excelentes atletas, cosa totalmente absurda si se considera al deportistas como una unidad biopsicosocial.

La salud mental que traen o poseen los atletas que asisten a la preparación en la Federación poco o nada es tomada en cuenta por los instructores, que solo dan énfasis al aspecto físico en un porcentaje alto, dejando a un lado lo que el deportista siente, lo que le está pasando, su estado de ánimo, sus preocupaciones, entre otras cosas, que no le permiten una concentración total para realizar las actividades físicas con miras a la participación en los diferentes torneos a nivel local, provincial y nacional.

La condición social y económica de los deportistas no son tomados en cuenta para la preparación y formación, existe una discriminación hacia estas personas, pr cuanto llegan con toda la ilusión de convertirse en grandes estrellas, pero aquel tarto los desmotiva, pues no cuentan con los implementos deportivos necesario, alimentación y nutrición adecuada, pero sobre todo no tienen el apoyo y trato que se merecen.

6. CONCLUSIONES

No se posee una planificación integral de entrenamientos para los atletas de la Federación, toda vez que cada profesional que instruye lo realiza de forma aislada, no existe un trabajo multidisciplinario e interdisciplinario en la preparación y formación de atletas, lo que en los últimos años ha ocasionado una debacle en la participación de los atletas de la provincia a todo nivel, llegando inclusive a ocupar

puestos secundarios dentro del ranking nacional, por lo que existe preocupación en las autoridades de la provincia y el país.

Los instructores nacionales y extranjeros no poseen una verdadera formación profesional para estar al frente de los deportistas de la Federación, toda vez que han pasado varios años de trabajo con estos profesionales y los resultados no son los esperados, sufriendo y obteniendo fracaso tras fracaso, no se ha tenido figuras representativas a nivel nacional, y si los hubo han tenido que migrar a otras ciudades donde le garanticen una preparación técnica-científica, y han ido a representar a esas ciudades.

Los deportistas no son tratados como unidades integrales biopsicosociales, por lo que no desarrollan todas sus potencialidades, se cree erróneamente que solo el ejercicio físico rutinario es la forma más adecuada para garantizar formas atletas de élite, dejando a un lado la parte afectiva, volitiva, espiritual de cada uno de ellos, en muchos casos la salud mental de los deportistas no es la óptima por la serie de análisis e investigaciones que se han realizado sobre estos temas por autores que se ha citado. No se articula de una forma eficiente y eficaz la Salud mental, el deporte y la calidad de vida de los deportistas.

Otro de los factores que ha influenciado en la preparación integral de los atletas de la Federación ha sido la pugna política entre los administradores, que ha llevado a perder el presupuesto asignado para cada disciplina deportiva, más aún para el atletismo considerada como una de las más representativas a nivel provincial. Se ha perdido infraestructura deportiva que se ha destruido por el mal manejo administrativo, siendo los únicos perjudicados los deportistas de los cantones y provincia en general.

Los deportistas de condición socio-económica media baja no tienen el apoyo de la Federación para ayudar a conseguir cumplir las metas y sueños que traen cuando ellos ingresan a prepararse, y por tal circunstancia en muchos de los casos se retiran porque tienen que ayudar económicamente a sus familias, o a seguir sus estudios académicos, truncando varios sueños, perdiendo la oportunidad de tener grandes figuras atléticas a nivel nacional e internacional.

Se puede también mencionar que no existe el equipo técnico-científico en la Federación que garantice la formación integral de los deportistas, la planificación de actividades y tareas es presentada por cada instructor de acuerdo a las intereses de su especialidad, más no se realiza interdisciplinariamente, cada profesional trabaja por su lado, lo que ocasiona una confusión en los deportistas, al no saber a quién mismo hacer caso en las indicaciones de su preparación y formación deportiva..

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARGYLE, M. (1996). *The social psychology of leisure*. New York: Pengu Books.

CANTÓN, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando? *Revista de psicología del deporte (Comentarios)*, 8(2), 277-302

CANTÓN, E. y SÁNCHEZ-GOMBAU, M. C. (1998). Valores y hábitos de salud en una muestra de escolares valencianos. *Revista d' Información Psicológica*, 67, 28-35.

CANTÓN, E. y SÁNCHEZ-GOMBAU, M. C. (1999). Estrategias de cambio de actitudes: la intervención mediada psicológicamente en el entrenamiento deportivo. En G. Nieto y E. j. Garcés.

CASPERSEN, C.J., POWWLL, K.E. y CHRISTENSON, G.M. (1985). Physical Activity, exercise and Physical fitness: definitions and distinctions for Health-related. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.

McAULEY, E. y COURNEYA, K.S. (1994). The subjective Exercise Experiences scala: Development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 163-177.

PAFFENBARGER, R.S., HYDE., R.T., WING, AL. y HSIEH, C.C. (1986). Physical Activity, all-cause mortality and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, 314, 605-613.

PELLETIER, K (1986) *longevidad*. Barcelona: Hispano Europea.

PATE, RR. Et al. (1995). Physical Activity and public health: a recommendation from the Centers FOR Disease Control abd Prevention and the American College of Sport medicine. Journal of Americam Medical Association, 273, 402-407.

SÁNCHEZ-GOMBAU, M.C. y CANTÓN, E. (1999). Psicología de la actividad físico deportivo, estilos y hábitos de vida. En F. Guillén (Comp): La psicología del deporte en España al final del milenio (pp. 453-470). Las Palmas G. Canarias: Universidad de las Palmas.

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los entrenadores de la Federación Deportiva de Tungurahua

Objetivo: Mejorar la Salud Mental y el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Instrucciones:

Marque con una “x” la respuesta que considere la adecuada.

1. ¿Dentro de la Salud Mental lo psicológico es una parte dentro del bienestar de los atletas?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

2. ¿Considera que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo son capacidades que desarrollan los deportistas?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

3. ¿En la Salud Mental el estrés es una tensión dentro del bienestar del deportista?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

4. ¿En la Salud Mental los trabajos comunitarios ayudan hacer un ente productivo en los deportistas?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

5. ¿En el Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo alcanzan a corto plazo?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

6. ¿Dentro del Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo consiguen a mediano plazo?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

7. ¿En el Rendimiento Deportivo el estado psicológico ayuda a conseguir una excelente condición física en los deportistas?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

8. ¿Considera que dentro del Rendimiento Deportivo la condición física de los deportistas es muy importante?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

9. ¿La Salud Mental de un deportista contribuye a tener un excelente Rendimiento Deportivo en la competición?

Si ()

No ()

10. ¿Se encuentra capacitado y actualizado sobre la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo de los deportistas?

Si ()

No ()

Gracias por su colaboración

Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua

Objetivo: Mejorar la Salud Mental y el Rendimiento Deportivo de los deportistas de la Selección Juvenil de atletismo de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Instrucciones:

Marque con una “x” la respuesta que considere la adecuada.

1. ¿Dentro de la Salud Mental lo psicológico es una parte dentro del bienestar de los atletas?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

2. ¿Considera que en la Salud Mental lo psicomotriz, volitivo y afectivo son capacidades que desarrollan los deportistas?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

3. ¿En la Salud Mental el estrés es una tensión dentro del bienestar del deportista?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

4. ¿En la Salud Mental los trabajos comunitarios ayudan hacer un ente productivo en los deportistas?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

5. ¿En el Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo alcanzan a corto plazo?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

6. ¿Dentro del Rendimiento Deportivo los logros de los deportistas lo consiguen a mediano plazo?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

7. ¿En el Rendimiento Deportivo el estado psicológico ayuda a conseguir una excelente condición física en los deportistas?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

8. ¿Considera que dentro del Rendimiento Deportivo la condición física de los deportistas es muy importante?

Siempre ()

Frecuentemente ()

Rara vez ()

Nunca ()

9. ¿La Salud Mental de un deportista contribuye a tener un excelente Rendimiento Deportivo en la competición?

Si ()

No ()

10. ¿Se encuentra capacitado y actualizado sobre la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo de los deportistas?

Si ()

No ()

Gracias por su colaboración