

PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cómo y Porqué integrar a un Gimnasio un servicio de PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Lic. Daniel Argibay

Porque PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA en el gimnasio...?

El éxito o fracaso del rendimiento en el gimnasio, y por consiguiente, la continuidad o no del asociado en él, están determinados, entre otros factores, en función de su preparación psicológica para la actividad física que quiere desarrollar. La implementación de un servicio de entrenamiento y orientación psicológica que asesore, oriente y supervise esta actividad sería uno de los factores relevantes para que el socio encuentre continuidad en su entrenamiento y la consiguiente calidad de vida.

Las afecciones psicológicas de la vida cotidiana (estrés, burn-out, depresión, ansiedad, inhibición, etc.) a las que está expuesto el socio, también se expresan en la práctica del gimnasio y esto hace que en lugar de ser una actividad distendida, recreativa y lúdica, muchas veces se transforme en angustiante, con temores, falta de motivación, malhumor, irritabilidad, lesiones recurrentes y abandono de la actividad.

El objetivo de una prestación de Psicología de la Actividad Física dirigida al público usuario de un gimnasio es interpretar e intervenir adecuadamente sobre estos comportamientos de falta de adaptación, de manera tal que el asociado encuentre en gimnasio un lugar de sucesivas y concatenadas satisfacciones y con posibilidad de hacer frente a las posibles frustraciones. Los asociados, como cualquier humano, traen ideas, prejuicios y creencias. Las historias de cada uno de ellos, en ocasiones, pueden causarles algún tipo de perjuicio que no les permiten expresarse y concentrarse plenamente en la actividad. La mayoría de las veces los principales obstáculos están en la persona misma, en sus ideas, en pensamientos pesimistas, falta de confianza e inseguridad bloquean y paralizan. Las habilidades físicas que exigen la actividad física pueden adquirirse y mantenerse mediante entrenamiento psicológico que desplacen estos mecanismos de defensa y sintomáticos.

Muchos de las personas que llegan al gimnasio por preparación o entrenamientos podrían acceder también a los aspectos psicológicos de la actividad para lograr disposición a la realización de la acción deportiva y al despliegue de energías.

Será fundamental entonces comunicar por distintos medios al asociado la importancia de obtener el máximo beneficio de la integración física y psicológica; como también cuales son los indicadores y variables a tener en cuenta para detectar aquellas dificultades que tengan que ver con aspectos psicológicos.

Un servicio de Psicología de la Actividad Física intervendría como soporte, en tanto que será útil al socio para ayudar a comprender que percepciones y temores que tienden a agrandar las dificultades que se presentan en su entrenamiento, restándole capacidad para superarlas.

En la actividad física que desarrolla el socio, como en cualquier otra actividad, se presentan dificultades de orden psicológico, este servicio ofrecerá la ayuda necesaria para superarlas.

Cuales serían los trastornos sobre los que la PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA en un gimnasio podría prestar como prestación directa al socio...?

Afecciones Psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo de los socios

- Baja motivación o desmotivación
- Bajo grado de conciencia

- Baja confianza
- Baja concentración
- Baja integración interpersonal
- Baja orientación al rendimiento
- Baja claridad de objetivos
- Sobre entrenamiento
- Percepción errónea de la imagen corporal
- Baja tolerancia a la frustración
- Vigorexia
- Trastornos adaptativos
- Ansiedad
- Astenia
- Depresión
- Inhibiciones
- Inestabilidad emocional
- Trastornos del sueño
- Somnolencia y apatía
- Irritabilidad
- Fatiga
- Agresividad / hostilidad
- Confusión

Otras patologías que pueden detectarse y que merecerán intervención clínica y seguimiento para optimizar rendimiento y adecuación social.

- Anorexia nerviosa
- Bulimia nerviosa
- Ingesta compulsiva
- Crisis de angustia
- Trastorno obsesivo - compulsivo

Un servicio de Psicología de la actividad Física también podría brindar aportes al Management del Gimnasio.

- Analizar las motivaciones de los practicantes de actividades físicas y deportivas
- Estudiar los factores personales, ambientales y de la propia actividad física que facilitan la practica deportiva.
- Identificar los factores que contribuyen al cumplimiento de un programa de ejercicio físico.
- Diseñar estrategias de conducta para aumentar la practica deportiva entre la población de los socios.

Otras

- Estudiar las variables psicológicas en la iniciación a la actividad física.
- Estudiar los motivos de iniciación, del mantenimiento en programas de actividad física y de sus efectos en la salud psicológica de las personas.

Algunos De los tipos de intervención posibles que, desde la PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, se aplicarían en el trabajo con el socio

- Técnicas Psicoterapéuticas Clínicas
- Técnicas de motivación
- Ejercicios de toma de conciencia
- Técnicas de relajación
- Técnicas de visualización
- Ejercicios de concentración

Interdisciplina con los otros servicio de Salud del Gimnasio

Medicina del deporte

Seguramente se detectan en socios que solicitan soporte médico por afecciones cardiacas, gástricas, etc. características específicas de conducta: competitividad, apuro, impaciencia, desatención de los síntomas de fatiga y dolor, omnipotencia, exageradamente involucrados en el trabajo, ira, hostilidad. Sujetos que hiperactivos, autoexigidos, con mucha necesidad de obtener logros y poca tolerancia a la frustración, susceptibles al enojo, reactivos al estrés. Estas características escapan a los límites clásicos de la medicina, contribuyen a distintas disfunciones médicas (frecuencias cardiacas, gastritis, úlceras, hipertensión arterial, etc.) y favorecen a las enfermedades. La interacción con un servicio de Psicología del deporte sería el soporte, en la recuperación del socio, que le permitirá abandonar conductas nocivas, apropiándose de la actividad física como un hábito que contribuye a su recuperación.

Kinesiología

Las emociones negativas son, en muchos casos, causa de contracturas musculares. Otras lesiones, y muy serias, pueden ser producto del ámbito (accidentes por instalaciones de un gimnasio en condiciones deficientes, calzado inadecuado, elementos deportivos inadecuados, etc), por causas físicas, pero también por causas psicológicas (perdida de concentración, depresión, adicción al deporte, etc).

El desequilibrio de las ansiedades como desencadenante de situaciones de crisis en la vida de un asociado, puede ser una de las variables que predisponen a la lesión.

En el caso de lesiones recurrentes, la derivación al servicio de PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, podría anticipar la propensión a las lesiones que afectan al socio. Los conflictos internos pueden crear estrés, que a su vez, pueden, de forma fácil, llevar a la lesión. Algunos socios que están bajo estrés pueden ver por esto disminuida su habilidad física y deportiva.

Las intervenciones destinadas al socio derivado por el servicio de Kinesiología estarán dirigidas a:

- Conseguir que el socio reproduzca imágenes positivas respecto a su rehabilitación.
- Hacer que adquiera sensación de control sobre su lesión, imaginando el proceso curativo.
- Ensayar por anticipado escenas especialmente estresantes que aparecerán a lo largo de su terapia.
- Eliminar pensamientos que perjudiquen la recuperación.

Medicina Estética

Se han observado en los últimos años un incremento notable de patologías de la imagen corporal, tanto en mujeres como en varones.

El excesivo culto al cuerpo que rige los modelos estéticos de nuestro tiempo rozan los consecuentes cuadros patológicos que lo acompañan, a saber: Bulimia, Anorexia, Adicción a las Cirugías Estéticas, Vigorexia, etc., por nombrar algunas de las modalidades clínicas en las que se manifiestan.

La derivación de un servicio de **Medicina Estética** a un servicio de **Psicología** permitiría fundamentar una posible etiología multicausal de posibles trastornos en relación a la imagen corporal (Distorsión severa de la imagen corporal, y obsesión por ella).

Desde el punto de vista del tratamiento estético, sería de vital importancia la Interdisciplina, ya que; el abordaje psicoterapéutico, los controles médico clínicos, los controles de nutricionistas especializados y la regulación de la actividad física con un programa adecuado, estarían brindando un servicio integral no solo estético sino también saludable, preventivo y efectivo al asociado.

Tabaquismo

No existen fórmulas universalmente eficaces para dejar de fumar. La inmensa diversidad de intereses y valores de los seres humanos harán que una buena motivación para algunos sea un motivo inútil para otros. Es aquí donde un problema puntual puede servir para conocerse un poco mejor, debiendo analizar cuáles son los profundos intereses que movilizan a cada uno mediante entrevistas individuales.

Para que el tratamiento sea efectivo deben cumplirse tres etapas:

- Compromiso a abandonar el hábito y establecimiento de objetivos.
- Tratamiento para dejar de Fumar .
- Mantenimiento y seguimiento individual del abandono del hábito

Teniendo en cuenta esto, un servicio de Psicología que oriente y apoye al socio en la primer y tercera de estas etapas, complementaría y minimizaría las posibilidades de una reincidencia, dando aún más efectividad al tratamiento.

Nutrición

Los riesgos de una mala alimentación pueden incluir excesos y deficiencias; sus efectos van desde la desnutrición a la obesidad. Transformar al acto de comer en un momento de alegría, creatividad y placer, muchas veces no es sencillo sin apoyo psicológico. Lograr la necesaria convicción y el deseo de mejorar la calidad de vida, son aspectos que se pueden trabajar desde el servicio de Psicología, para apoyar a los socios que se acerquen requiriendo un tratamiento nutricional. Del mismo modo, podría haber socios que, por sentir afecciones que tengan que ver con , por ejemplo, su autoestima, consulten al servicio de Psicología y desde allí se interconsulte con el servicio de Nutrición.

En la perspectiva actual de la Actividad Física en el gimnasio, ya no es suficiente contar con una excelente preparación física, técnica, o tener un buen biotipo. También es imprescindible gozar de una excelente preparación psicológica.

La finalidad última de un servicio de PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA sería, entonces, que el socio tenga acceso a recursos para hacer frente a las demandas psicológicas derivadas de su actividad en el gimnasio, consiguiendo aumentar, así, su rendimiento y disfrutar cada vez más de la actividad dentro del gimnasio.