

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

"MAYRA GUTIÉRREZ"

"HÁBITOS DE CONSUMO Y LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO
FÍSICO EN TECPÁN"

SARA ABIGAIL TUCUBAL CHOGUAI

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2015

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

“HÁBITOS DE CONSUMO Y LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO
FÍSICO EN TECPÁN”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

SARA ABIGAIL TUCUBAL CHOQUAJ

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2015

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 047-2015
CODIPs. 1489-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

01 de septiembre de 2015

Estudiante
Sara Abigail Tucubal Choguaj
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO OCTAVO (18º) del Acta TREINTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL QUINCE (35-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 31 de agosto de 2015, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“HÁBITOS DE CONSUMO Y LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO EN TECPÁN”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

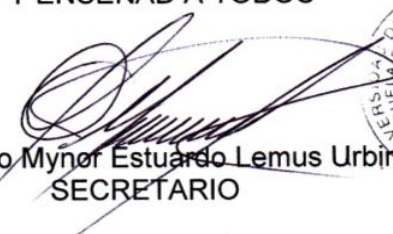
Sara Abigail Tucubal Choguaj

CARNÉ: 2009-16912

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez y revisado por el Licenciado Helvin Velásquez Ramos. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

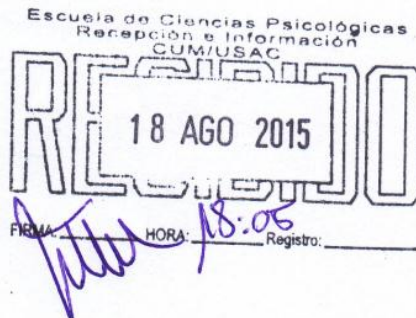
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

CIEPs. 0100-2015
REG: 047-2015



INFORME FINAL

Guatemala, 13 de Agosto 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Helvin Velásquez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“HÁBITOS DE CONSUMO Y LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO EN TECPÁN”.

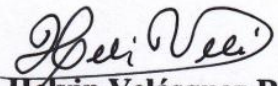
ESTUDIANTES:
Sara Abigail Tucubal Choguaj

CARNE No.
2009-16912

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 11 de Agosto del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 11 de Agosto del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

CIEPs. 0100-2015
REG. 047-2015

Guatemala, 13 Agosto de 2015

M.A Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

“HÁBITOS DE CONSUMO Y LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO EN TECPÁN”.

ESTUDIANTE:
Sara Abigail Tucubal Choguj

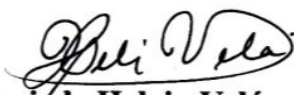
CARNÉ No.
2009-16912

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 11 de Agosto 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Helvin Velásquez Ramos
DOCENTE REVISOR



As/archivo

Guatemala, 04 de agosto de 2015

Licenciado Helvin Velásquez

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología, CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

Escuela de Ciencias Psicológicas

Universidad de San Carlos de Guatemala

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Hábitos de consumo y la motivación para realizar ejercicio físico en Tecpán" realizado por la estudiante SARA ABIGAIL TUCUBAL CHOGUAJ, carné 200916912.

El trabajo fue realizado a partir del 28 de abril del 2014 hasta el 31 de julio del año en curso.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS– "Mayra Gutiérrez", por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Lic. Ronald Giovanni Morales Sánchez
Col. 6919

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Lic. en Educación Física, Deportes y Recreación
Colegiado No. 6919
Asesor de Contenido

Tecpán Guatemala, miércoles 22 de julio de 2015

Licenciado Helvin Velásquez

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología, CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

Escuela de Ciencias Psicológicas

Universidad de San Carlos de Guatemala

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante SARA ABIGAIL TUCUBAL CHOGUAI carné 200916912, realizó en esta institución 2 cuestionarios y entregó 1 folleto a cada una de 35 personas del sexo masculino comprendidas entre 20 a 30 años que asisten a realizar ejercicio físico en el gimnasio. Ejecutando un total de 70 cuestionarios, proporcionado 35 folletos y 4 afiches colocados dentro de la institución como parte del trabajo de investigación titulado: "HÁBITOS DE CONSUMO Y LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO EN TECPÁN", en el periodo comprendido del 25 de mayo al 08 de junio y el día 20 y 21 de julio del presente año en las diferentes jornadas; haciendo un total de 37 horas de trabajo de campo.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución. Sin otro particular, me suscribo.

(F.) 
Jorge Miszael Blanco Sanic



Dueño y encargado del gimnasio: "Roca Gym"

Tecpán Guatemala, Chimaltenango

Teléfono de contacto: 5415-7663

PADRINO DE GRADUACIÓN

FERNANDO ELEAZAR TUCUBAL TETZAGUIC

ABOGADO Y NOTARIO

COLEGIADO 16120

DEDICATORIAS

***A DIOS**, que gracias a su amor divino, he llegado a finalizar una etapa más de la vida que me ha regalado; iluminando mi sendero y siendo la fuente de toda la sabiduría que me ha concedido.*

***A LA VIRGEN MARÍA**, por ser mi modelo de vida e intercesora de mis esperanzas, sueños, deseos y necesidades.*

***A MIS PADRES**, con mucho amor, pues gracias a su sacrificio, esfuerzo, apoyo, exigencias, enseñanzas, y sobre todo por su amor incondicional; hemos llegado a una meta más.*

***A MI ESPOSO**, con mucha gratitud que por su amor, apoyo, respaldo, motivación y complemento; hemos logrado terminar uno de nuestros proyectos.*

***A MIS HERMANOS, ABUELOS, TÍOS y SOBRINA**, con mucho cariño, gracias por su apoyo, motivación y oraciones.*

***A MI DEMÁS FAMILIA**, agradecida por su apoyo y cariño demostrado a mi persona.*

***A MIS AMIGAS DE LA UNIVERSIDAD**, que son parte de mi vida y me han ayudado, apoyado, querido y motivado a concluir una de las facetas que nos unió más allá de un simple compañerismo.*

***A MIS ANGELITOS**, con mucho amor.*

AGRADECIMIENTOS

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA Y A LA ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Por ser la casa de estudios para mi formación profesional.

A MIS CATEDRÁTICOS

Por las enseñanzas, exigencias y preparación profesional y humanitaria que me
han brindado a lo largo de mi carrera.

A MI ASESOR, LICENCIADO RONALD MORALES

Por su orientación, apoyo y conocimientos recibidos para realizar el proyecto, y
por su motivación para llegar a la culminación de éste.

A MI REVISOR, LICENCIADO HELVIN VELÁZQUEZ

Por el apoyo, la guía, la disposición y el esmero dedicado a mi proyecto, durante
el tiempo transcurrido.

AL GIMNASIO ROCA GYM DE TECPÁN GUATEMALA

Por la oportunidad de realizar la investigación en sus instalaciones, por el apoyo
recibido del personal y sobre todo a los participantes que colaboraron a lo largo
del proyecto.

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	1
PRÓLOGO	2
CAPÍTULO I - INTRODUCCIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO	
1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1.2 MARCO TEÓRICO	7
a. Salud Mental	7
Salud mental y personalidad	11
Salud mental en el contexto guatemalteco	18
b. Ejercicio Físico y Salud Mental	22
Ejercicio físico	24
Ejercicio físico en Guatemala	29
Ejercicio físico y trastornos de salud mental	34
c. Motivación	
Motivación y Necesidades	46
Motivación y Ejercicio Físico	49
d. Hábito de consumo	
Hábito	54
Hábitos de consumo	57
Hábitos de consumo deportivos	59
1.1.3 DELIMITACIÓN	65

CAPÍTULO II – TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
2.1 TÉCNICAS	66
2.2 INSTRUMENTOS	68
CAPÍTULO III – PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
3.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y DE LA POBLACIÓN	74
3.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	75
a. Motivos para realizar ejercicio físico	76
b. Hábitos de consumo deportivo	78
c. Consumo deportivo y motivación para realizar ejercicio físico	86
3.3 ANÁLISIS GLOBAL DE LA INTERPRETACIÓN DE DATOS	91
CAPÍTULO IV – CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1 CONCLUSIONES	93
4.2 RECOMENDACIONES	94
BIBLIOGRAFÍA	95
ANEXOS	100

RESUMEN DEL PROYECTO

Título: “Hábitos de consumo y la motivación para realizar ejercicio físico en Tecpán”.

Autora: Sara Abigail Tucubal Choguaj

El propósito de la investigación llevada a cabo fue aportar conocimientos sobre la salud física y los hábitos de consumo en personas jóvenes del área rural de Guatemala con 35 personas del sexo masculino comprendidas entre las edades de 20 a 30 años, que asisten al gimnasio Roca Gym de Tecpán Guatemala en sus diferentes jornadas que se encuentra ubicado en la 5ª avenida 2-14, zona 3 de Tecpán Guatemala, Chimaltenango; investigación que fue ejecutada durante el segundo trimestre del año 2015. El objetivo primordial fue determinar la relación entre los hábitos de consumo de los participantes y las motivaciones para realizar ejercicio físico.

Existentes investigaciones que plantean que los efectos del ejercicio físico no son sólo beneficiosos desde el punto de vista de salud física sino desde el punto de vista de salud en general. Por lo que las motivaciones son críticas en cuanto a la realización de las actividades físicas estructuradas. Sobre todo si se relaciona con los hábitos de consumo desde la perspectiva de satisfacer un deseo sobre una necesidad.

Los alcances propuestos para este proyecto fueron determinar los hábitos de consumo en ropa y accesorios deportivos mediante un cuestionario a las personas participantes, al mismo tiempo establecer las motivaciones que tienen para realizar ejercicio físico, enfocando a la motivación extrínseca en una demanda externa o autoaprobación con énfasis en la aprobación social. De esta manera poder establecer la relación de los hábitos de consumo deportivo y las motivaciones para realizar ejercicio físico de los participantes masculinos que asisten al gimnasio Roca Gym de Tecpán Guatemala.

Dentro de las técnicas se encontraron la técnica de muestreo no probabilístico por intención y en las técnicas de recolección de datos se realizó la encuesta personal e impersonal. Con respecto a los instrumentos con los que se trabajó, se encuentra la ficha del consentimiento informado que se brindó al encargado de la institución, dos cuestionarios siendo: el Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico definitivo de 48 ítems, el cual evaluó los motivos relacionados con la práctica de ejercicio físico de forma impersonal; y el cuestionario sobre hábitos de consumo deportivo de forma personal, con el que se obtuvo información de los individuos sobre el comportamiento para gastar recursos disponibles en artículos relacionados con el consumo deportivo. Por último, se brindó un folleto a cada participante sobre elementos teóricos relacionados entre los hábitos de consumo deportivo y las motivaciones para realizar ejercicio físico, resultado de la investigación. Y también afiches que incluían frases motivadoras y cómo mantener un estilo de vida saludable.

En conclusión, el consumo deportivo que presentaron los participantes está asociado a la calidad y beneficios que se manifiestan en marcas reconocidas más no tiene una relación significativa con las motivaciones para realizar ejercicio físico, que son motivaciones intrínsecas y extrínsecas combinadas dirigidas a un estilo de vida saludable.

PRÓLOGO

El ejercicio físico es uno de los factores que determina la calidad de vida del ser humano, no se pone en duda sino más bien es una de las estrategias que se utilizan con las personas para un mejoramiento de la calidad de vida. Ya que a través de los beneficios físicos se aportan beneficios psicológicos, por lo que es utilizado en ocasiones por psicólogos en cuanto a instauración y mantenimiento de hábitos de comportamiento y agente de cambio; pero el psicólogo debe conocer los motivos y factores que llevan a una persona a practicar el ejercicio físico. De igual manera, las personas que lo realizan deben tener motivaciones psicológicas individuales, conociéndolas en un carácter consciente o inconscientemente.

Dentro de la población existen diferentes hábitos de consumo que también se integran al estilo de vida de cada persona el cual conlleva comportamientos observables destinados para la satisfacción de necesidades o de deseos. Así pues, existen estudios previos sobre los hábitos de consumo y su impacto en el campo de las ciencias de la comunicación, y en las ciencias económicas; sin embargo en el campo de la psicología no se aborda esta visión de habituación al consumo, el cual puede tener un efecto en la vida física, social y psicológica de los individuos al involucrar motivaciones en la elección de un producto, una marca o un servicio. Un ejemplo claro, de un servicio es el gimnasio que promueve la salud física, no obstante se ha convertido en una necesidad dentro de las personas sobre todo en el ámbito social, ya que es muy común observar y escuchar que se relacione el consumo de dicho servicio con la clase social a la que los individuos pertenecen. También lo son los hábitos de consumo en ropa deportiva, siendo el uso de marcas reconocidas demostrando una estratificación social mayor dentro de las personas que realizan ejercicio físico.

Es importante trabajar en esta temática y a la misma vez en su relación con las motivaciones para realizar el ejercicio físico, puesto que se debe tener un

conocimiento asertivo de las motivaciones reales de las personas que satisfacen esas necesidades con la asistencia al gimnasio. Trazando en el periodo del 25 de mayo al 08 de junio esa relación de hábito de consumo y las motivaciones de realizar ejercicio físico que 35 jóvenes de sexo masculino de 20 a 30 años del “Gimnasio Roca Gym” de Tecpán Guatemala han marcado. Por lo tanto, fue de interés realizar esta investigación promoviendo la calidad de vida mediante información que acerca de lo que en la vida diaria se puede observar, aquellos deseos que se satisfacen innecesariamente mediante el consumo y su habituación a estos. Y que al mismo tiempo tienen una relación con la salud física que se han hecho observar es más un hábito de consumo que un servicio para la salud.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, se proporcionaron folletos con todos estos elementos teóricos a las personas que participaron en la investigación; para una adecuada finalidad de lo que representa el ejercicio físico para su salud tanto física como mental, mostrando como el consumo ciega las necesidades por los deseos o las falsas ilusiones que se vende en el mercado, y las motivaciones más importantes en la práctica del ejercicio físico. El proyecto presentado sirve de igual forma a estudios posteriores de investigación en la Escuela de Ciencias Psicológicas, ya que plantea una herramienta innovadora que puede ser aplicada en otra población dentro del contexto guatemalteco; o bien ser la base para realizar otras investigaciones sobre el consumo en la tecnología, el impacto social de la salud física, entre otros temas relacionados. De igual forma abastecer de conocimientos teóricos a la Universidad de San Carlos de Guatemala, en cuanto a la recopilación de datos acerca de temas no investigados y poder identificar otros problemas de la sociedad.

Concluyendo se agradece al gimnasio Roca Gym de Tecpán Guatemala, tanto al encargado como a las participantes por el apoyo a la realización del proyecto de investigación, por la disponibilidad de tiempo, espacio y recurso humano.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema a investigar: “hábitos de consumo y su relación con la motivación para realizar ejercicio físico en personas de sexo masculino comprendidas entre los 20 a 30 años que asisten al gimnasio Roca Gym de Tecpán Guatemala.”

La Organización Mundial de la Salud, en 1987 definió la promoción de la salud como “el proceso de capacitar a la población para que aumente el control sobre su propia salud y la mejore”. Impulsando así a un individuo hasta una comunidad hacia un alto nivel de bienestar, una mejor calidad de vida y el disfrute del alto nivel de salud posible. Al mismo tiempo se enuncia el concepto de salud mental definido 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. De tal manera, la salud mental debe ser promovida en los individuos en primera instancia puesto que el bienestar es el resultado de la interacción de factores externos e internos evidenciándose en la adaptación y participación de cada individuo en su entorno.

El contexto global en el que vivimos se registra que los problemas de salud mental han aumentado, uno de ellos son los trastornos asociados a la imagen corporal y a las dietas. Estas manifestaciones clínicas tienen vínculos estrechos con los factores sociales que agobian de manera cotidiana; un claro ejemplo es la publicidad asfixiante que promete ilusiones y conduce a la tendencia del consumo. Son muchas las personas que a pesar de tener un buen nivel de vida, de bienestar aparente, con satisfacciones a casi todas sus necesidades, y poder

adquisitivo; confunden el bienestar de la felicidad. Tratando de cubrir necesidades no afrontadas, ocultar miedos, inseguridades, aspectos negativos de la imagen corporal y edificar un “yo” aceptable; en todo aquello que consumen.

El comportamiento del consumidor es definido como “el comportamiento que los consumidores muestran al buscar, comprar, utilizar, evaluar y desechar los productos y servicios que, consideran, satisfarán sus necesidades. (...) se enfoca en la forma en que los individuos toman decisiones para gastar sus recursos disponibles (tiempo, dinero y esfuerzo) en artículos relacionados con el consumo.”¹ Los actos constantes y repetitivos de satisfacer una necesidad a partir de adquirir y consumir, son resumidos como hábitos de consumo. Así pues se han observado a individuos que a partir de estos hábitos se ven influenciados por aumentar sus niveles de satisfacción personal a través de la satisfacción de deseos, y no precisamente como una necesidad.

Dentro de la población se presentan actividades principales para la adquisición de bienes innecesarios o servicios adicionales. El ejercicio físico es un ejemplo de estos servicios, en especial si se trata de realizarlo asistiendo a un gimnasio; con lo cual satisfacen sus deseos de estatus social, apariencia física, valoración de sus pares, satisfacción material, uso de marcas o servicios que son de sectores con mayor capacidad económica. Por lo tanto, se fomenta en cada una de las personas diferentes motivaciones para poder asistir a realizar ejercicio físico en un gimnasio. Pues la motivación, se describe como el énfasis de una persona hacia un determinado medio para satisfacer una necesidad, creando o aumentando el impulso necesario para que ponga en obra esa acción o bien para dejar de hacerla, por lo que este estado interno, activará, dirigirá y mantendrá esa conducta.

¹ León G. Schiffman y LAZAR Kanuk, Leslie. COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR. Prentice-Hall, México, 2005. Página consultada: 8.

Así, la motivación de cada una de las personas que asiste a un gimnasio dependerá de la satisfacción de sus necesidades o de sus deseos. Y en esta investigación se pretende determinar su relación existente con los hábitos de consumo en cuanto a prendas deportivas, en el gimnasio Roca Gym de Tecpán Guatemala en 35 personas de sexo masculino comprendidas entre las edad de 20 a 30 años, en sus diferentes jornadas. Dando respuesta a interrogantes como ¿Qué son los hábitos de consumo? ¿Qué es la motivación? Y ¿cuáles son las principales motivaciones para realizar ejercicio físico de los consumidores? No obstante, también se responderán preguntas como ¿Qué relación tiene el ejercicio físico con la salud mental? ¿Cuáles son los tipos de motivación? Y ¿qué trastornos mentales tienen cierta relación con el ejercicio físico?

1.1.2 MARCO TEÓRICO

SALUD MENTAL

La salud mental es parte integral de la salud y el bienestar, tal como refleja la definición de salud que figura en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La salud mental, como otros aspectos de la salud, puede verse afectada por una serie de factores socioeconómicos que tienen que abordarse mediante estrategias integrales de promoción, prevención, tratamiento y recuperación que impliquen a todo el gobierno.

“Los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen no solo características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales tales como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida, las condiciones laborales o los apoyos sociales de la comunidad. La exposición a las adversidades a edades tempranas es un factor de riesgo prevenible bien establecido de los trastornos mentales.

Dependiendo del contexto local, algunas personas y grupos sociales pueden correr un riesgo significativamente mayor de sufrir problemas de salud mental. Entre estos grupos vulnerables se encuentran (aunque no siempre) miembros de las familias que viven en la pobreza, las personas con problemas de salud crónicos, los niños expuestos al maltrato o al abandono, los adolescentes expuestos por vez primera al abuso de sustancias, los grupos minoritarios, las poblaciones indígenas, las personas de edad, las personas sometidas a discriminaciones y violaciones de los derechos humanos, los

homosexuales, bisexuales y transexuales, los prisioneros o las personas expuestas a conflictos, desastres naturales u otras emergencias humanitarias.

A pesar de la necesidad simultánea de más servicios sociales y de salud mental debido al aumento de las tasas de trastornos mentales y suicidio, así como a la aparición de nuevos grupos vulnerables, como los jóvenes desempleados. En muchas sociedades los trastornos mentales relacionados con la marginación y el empobrecimiento, la violencia y el maltrato doméstico, el exceso de trabajo y el estrés suscitan una creciente preocupación, especialmente para la salud de la mujer.”²

Los sistemas de salud todavía no han dado una respuesta adecuada a la carga de trastornos mentales; en consecuencia, la divergencia entre la necesidad de tratamiento y su prestación es grande en todo el mundo. En los países de ingresos bajos y medios, entre un 76% y un 85% de las personas con trastornos mentales graves no reciben tratamiento; la cifra es alta también en los países de ingresos elevados: entre un 35% y un 50%.

El número de profesionales sanitarios especializados y generales que se ocupan de la salud mental es manifiestamente insuficiente en los países de ingresos bajos y medios. Los movimientos de la sociedad civil en pro de la salud mental no están bien desarrollados en los países de ingresos bajos y medios. Solo hay organizaciones de personas con trastornos mentales y discapacidades psicosociales en el 49% de los países de ingresos bajos, en comparación con el 83% de los de ingresos elevados; con respecto a las asociaciones de familiares, las cifras correspondientes son del 39% y el 80%. De la misma forma la disponibilidad de medicamentos básicos para los trastornos mentales en la atención primaria es considerablemente baja (en comparación con los medicamentos disponibles para las enfermedades infecciosas o incluso para

² Organización Mundial de la Salud. PLAN DE ACCIÓN SOBRE SALUD MENTAL. 2013-2020. Impreso en Ginebra, Suiza. 2013, página consultada: 07.

otras enfermedades no transmisibles), y su uso se ve limitado por la falta de profesionales sanitarios cualificados con las facultades necesarias para prescribir medicamentos.

La Asamblea Mundial de la Salud ha puesto su atención en impulsar el “estilo de vida saludable” en todo el mundo. El Organismo Mundial de la Salud adoptó el 22 de mayo 2,004 la “Estrategia Mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud”, éstas estrategias alientan a los gobiernos a fortalecer sus políticas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, y a diseminar más información acerca de los grupos alimentarios beneficiosos y la actividad física. El estado socioeconómico del paciente también influye hacia su salud física y mental.

Las medidas preventivas en psiquiatría son similares a las de otras especialidades médicas, consistentes en disminuir la incidencia de la enfermedad y la prevalencia de la enfermedad. Las medidas tendentes a reducir la incidencia tiene por objeto la prevención de casos nuevos. Las medidas dirigidas a disminuir la prevalencia pretenden disminuir el número de personas enfermas en un momento de tiempo o en un año cualquiera. La reducción de la incidencia de nuevos casos de trastorno (atención primaria), la disminución de la duración del trastorno por medio de una efectiva intervención precoz (atención secundaria) y la prevención de las complicaciones a largo plazo (atención terciaria) son las tres medidas que sirven para reducir la prevalencia de un trastorno en la población.

a) ATENCIÓN PRIMARIA:

La atención primaria es la prevención de un estado específico no deseable, ya sea de la alteración de sentimientos, ideas, una pauta de reacción no deseable, una reacción de estrés, una enfermedad determinada, un estado patógeno. En las técnicas de atención primaria pueden clasificarse en dos

amplios grupos, uno que se compone de métodos biotécnicos y el segundo que se compone de métodos psicosociales.

Los métodos biotécnicos subrayan cosas tales como las intervenciones somáticas, la ingeniería, los análisis de sangre, la supresión de las sustancias tóxicas y los suplementos vitamínicos. Y los métodos psicosociales exigen cambios de los hábitos o estilos de vida individuales, las intervenciones de grupo, las intervenciones familiares y el desarrollo de sistemas de apoyo comunitario. Las técnicas de prevención psicosocial, pretenden mitigar la miseria humana, el malestar emocional, el afecto disfórico, la inadaptación y las crisis relacionales. Para fines de los enfoques preventivos, la teoría de las crisis, las actividades de intervención en crisis, el conocimiento de los procesos de grupos pequeños, el aprendizaje vivencial y el asesoramiento anticipatorio asumen una especial importancia.

b) ATENCIÓN SECUNDARIA:

La atención secundaria disminuye la prevalencia de enfermedades psiquiátricas acortando el curso de éstas. Este nivel se caracteriza a menudo como medicina o psiquiatría terapéutica o curativa. La intervención secundaria precoz y efectiva puede reducir no sólo la duración, sino también la gravedad de la enfermedad y mortalidad a causa del trastorno.

c) ATENCIÓN TERCIARIA:

Se dirige a reducir el defecto residual de una enfermedad mental crónica de dos maneras relacionadas. Una forma es mediante la prevención de las complicaciones de los trastornos y la otra es mediante un programa activo de rehabilitación, ambas están estrechamente relacionadas.

Salud Mental y Personalidad

No existe una definición universalmente aceptada de personalidad. Etimológicamente persona procede del latín, hace alusión a la máscara de actor con la que se acentuaban los rasgos más característicos del hombre o mujer representados. En la clínica no hay, pues, ninguna posibilidad de observación inmediata de la personalidad, sino que su tipificación es el producto de una inferencia, del establecimiento mental de una categoría a partir de las características y de las conductas de cada sujeto. Cada escuela psicológica sostiene y defiende un modelo teórico de personalidad.

Gilford en 1959, tras pasar revista a muchas definiciones de personalidad, las clasificó en cuatro grupos:

- 1) Definiciones de conjunto: toman en cuenta todos los procesos o actividades de que es capaz un individuo (intereses, hábitos y habilidades). Estas definiciones, sin embargo, no se interesan en el aspecto integrativo de la personalidad.
- 2) Definiciones integrativas: enfatizan especialmente la organización de la personalidad.
- 3) Definiciones de totalidad: subrayan la integración o forma, no los componentes o partes de la personalidad.
- 4) Definiciones que tienen que ver con el ajuste del individuo al ambiente: dan relevancia a factores de adaptación individual.

Todas las definiciones tienen mucho en común a pesar de tratar el problema desde marcos conceptuales diferentes. Para el DSM IV: “son los patrones de conducta profundamente entramados, que incluyen el modo en que uno se relaciona, percibe y piensa el entorno y sí mismo”.

“Características de la Personalidad

- Unidad. Centrarse en lo propio y característico del individuo, armonizando la unidad y continuidad.
- Estructura durable. Construir una organización personal, continua y persistente.
- Dinámica de cambio. Disponible a un desarrollo dinámico y permanente. Los cambios se producen dentro de una línea de comprensibilidad psicológica que da continuidad de sentido a la personalidad.
- Relacionabilidad. Abierto a la riqueza del mundo circundante.
- Organización e integración. La personalidad no es solo una suma, una totalidad de funciones.
- Temporalidad. La personalidad es temporal porque es siempre la de un individuo que vive históricamente.
- Permanente y fija. Es la configuración única, que toma en el transcurso de la historia de un individuo, el conjunto de los sistemas responsables de su conducta.
- Dinamismo. No es un proceso cerrado o estático.
- Estabilidad. A lo largo del tiempo.
- Se presenta como una variable intermedia, se afirma como un estilo a través de la conducta y por medio de ella.
- Asintomática. Deprovista de ansiedad.
- Egosintónica. No siente los síntomas como propios.”³

La estructura de la personalidad se conforma con la integración complementaria y sumatoria de:

- Temperamento: siendo el componente más profundo de la personalidad. Expresa la forma verbal del ser del individuo. Es hereditario y biológico,

³ Cortese, Elisa N., “et al”. PSICOLOGÍA MÉDICA. SALUD MENTAL. Nobuko, Buenos Aires, Argentina, 2004, página consultada: 79

conformado por los impulsos y los sentimientos vitales. Es cuerpo más instinto.

- **Carácter:** es la forma habitual en que un sujeto organiza su conducta en función de sus propios impulsos internos, su propio sistema de valores y las exigencias culturales del mundo externo. Sería entonces, el aspecto exterior de la personalidad; son rasgos grabados observables con un valor diferencial que permite identificar al individuo.

“Características de la Personalidad Normal

La Normalidad es la capacidad para desempeñarse de forma independiente y competente, que permite obtener una sensación de satisfacción y bienestar.

- 1) Autodominio y autoconocimiento.
- 2) Responsabilidad de acciones.
- 3) Correcta percepción y adaptación a la realidad.
- 4) Madurez afectiva.
- 5) Estabilidad emocional.
- 6) Cultivo intelectual.
- 7) Educación de la voluntad.
- 8) Vivir con valores éticos.
- 9) Elaboración de un proyecto existencial.
- 10) Vida espiritual.”⁴

La personalidad de un individuo, enmarcada en los factores micro y macro sociales de salud, no sólo se refiere a cómo es la persona, a sus variables reales sino también a la representación cognitiva subjetiva que la persona tiene de sí mismo, al autoconcepto. El autoconcepto es la percepción de sí mismo, es un elemento esencial como auto-regulador del proceso adaptativo de la persona a sus circunstancias ambientales. El autoconcepto es el primer factor de autorregulación de la persona, que hace e intenta hacer aquello que cree que es.

⁴ Ibíd. Página: 84.

Pues proporciona tres funciones básicas: proporciona identidad al sujeto, integración histórica a su experiencia vivida y niveles mínimos aceptables de autoestima. La autoestima por su parte, hace referencia a cómo se aprecia el propio individuo, a la evaluación que hace de su autoconcepto. Tradicionalmente ha sido asociada a la motivación de logro, a la sociabilidad, al ajuste profesional, y en definitiva a componentes afectivos positivos hacia uno mismo que colaboran en la consecución de estrategias conductuales de salud.

Expertos han establecido que hay una relación directa entre el carácter y la personalidad de cada individuo y las enfermedades que afectan nuestra salud. Es así como cada tipo de personalidad es propensa a un grupo específico de enfermedades. Para los psiquiatras y psicólogos, el comportamiento humano -al ser diferente en cada persona- puede tener factores genéticos que lo determinan y que los hacen más susceptibles a ciertos males, según la tolerancia de su sistema nervioso.

“Según el tipo de personalidad, cada uno podría desarrollar enfermedades mentales o físicas. El ejemplo más claro es que aquellas personas de carácter amigable son más felices y por ende tienen menos probabilidades de padecer depresión. Lo contrario le ocurre a quienes son emocionalmente inestables y de baja autoestima.

En tanto, la personalidad también podría desencadenar otros daños a la salud como cáncer o trastornos cardíacos. Se han realizado varios estudios al respecto, gracias a los cuales los cardiólogos han determinado que las afecciones al corazón también son provocadas por la forma en que la gente ve la vida y la personalidad. Por ejemplo, si la gente tiene una visión positiva frente a la vida, es menos probable que sufran un infarto. En cambio, aquellos que son negativos serán más propensos a ellos.”⁵

⁵ Altonivel.com.mx [En línea] CÓMO INFLUYE EL CARÁCTER Y LA PERSONALIDAD EN LA SALUD. 07 de noviembre de 2011. [Fecha de consulta: 01 de mayo de 2015] Disponible en: <http://www.altonivel.com.mx/12102-como-influye-el-caracter-y-la-personalidad-en-la-salud.html>

La personalidad ha representado las características estructurales y dinámicas de los individuos que se reflejan en respuestas más o menos específicas en diferentes situaciones. Estas propiedades permanentes han dado origen a numerosos enfoques en relación con *rasgos y tipos de personalidad* y desarrollos teóricos y empíricos que las relacionan con variables implicadas en procesos de ausencia de bienestar.

Las TENDENCIAS DE PERSONALIDAD pueden ser definidas como un conjunto de características de personalidad muy específicas (biológicas y psicosocioculturales), que se organizan en forma de estrategias comportamentales, que nos permiten tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder, a corto, mediano o largo plazo, tanto los satisfactores de nuestras carencias, como lo es el estado de paz, equilibrio, homeostasis o tranquilidad, que se encuentra en peligro de perderse, o que ya se ha perdido.

No aparecen de forma aislada sino cada persona, a partir de la experiencia y la evaluación que hace de sí misma, como producto del contacto con su biología y su psicosocioculturalidad, va conformando un territorio personal, imagen personal o yo, en donde se registran los aspectos reales o que tiene de base, y aquellos que se ubican en un ideal o que pretende alcanzar, con la finalidad de ser más competitivo, tener una mejor jerarquía, y ser más fácilmente aceptado y no rechazado por los demás y por él mismo, con el objetivo de contar con mayores posibilidades de tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder los satisfactores que le cubren sus necesidades y que le pueden llevar más seguramente a un estado de paz.

“Sin embargo, en esta situación que se genera al interior del territorio personal, imagen personal o yo, no solamente no se consigue un estado de paz, sino que por el contrario, se produce un estado de tensión o de conflicto, que hace surgir y prevalecer la estrategia de tolerar y controlar, que como se ha expuesto, se considera la estrategia por excelencia, mediante la cual, se van

construyendo y desarrollando tanto las tendencias de personalidad, como las reacciones del miedo y las formas del miedo; se trata de trastornos de personalidad de mayor envergadura, donde no hay soluciones fáciles para cada una de las carencias que tenemos los seres humanos.”⁶

Desde la perspectiva de análisis del comportamiento, solamente se contempla la posibilidad de que se vayan construyendo tres tendencias de personalidad fundamentales, que son:

“La tendencia de personalidad que representa la salud mental por excelencia: En la cual, se tiene a una persona que acepta y rechaza abiertamente, que no se reprime, no tiene remordimientos, no se apega a nada ni a nadie, que es segura, confiada, que se protege a sí misma, que es responsable, libre, amorosa, feliz. No tolera ni controla. Vive conforme consigo mismas, tanto biológica, como psicosocioculturalmente.

Las que tienen tendencias de personalidad fuerte: Las personas con una tendencia de personalidad fuerte, tienden a ser impositivas, autoritarias, ególatras, son manipuladores, persuasivos, quieren ser líderes. Se complementan de características de personalidades débiles para compensar su fuerza y no ser vistos y rechazados como malas personas. Buscan ser independientes, aunque frecuentemente necesiten del comentario y de la comparación que hacen con otros para legitimar su independencia. Regularmente muestran un locus de control interno. Pretenden hacerse cargo de sí mismas.

Las que tienen tendencias de personalidad débil: Las personas con una tendencia de personalidad débil, presentan bajos niveles de autoestima, se

⁶ Valdez M., José L. “et al”. LAS TENDENCIAS DE PERSONALIDAD. ORIGEN, DEFINICIÓN, DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN, EVALUACIÓN Y ALTERNATIVAS DE INTERVENCIÓN PARA LOGRAR UNA MEJOR SALUD MENTAL. Universidad Autónoma del Estado de México, México, 2010, página consultada 382.

sienten incomprendidos sociales e individuales, se muestran sumisos, dejados dependen enormemente de los demás. Frecuentemente ocupan sus características y debilidades para llamar la atención, para ser ayudados, apoyados, protegidos, queridos, seguros, compadecidos, para ser valorados, aceptados etc. El rechazo les reafirma su postura de debilidad. Se compensan siendo impulsivos, gritones, quejosos, pero no logran hacerse cargo de sí mismos. Muestran regularmente un locus de control externo. Les resulta más cómodo depender de otros. No siempre se hacen cargo de sí mismas.”⁷

Las variables de personalidad pueden ser el factor determinante del que dependen las prácticas saludables o las conductas de riesgo. Las conductas de riesgo o las conductas saludables serían específicamente expresión y manifestación de la personalidad, de su estructura y de sus procesos. Desde esta perspectiva, las variables de personalidad estarían en el origen de la práctica del ejercicio físico o del sedentarismo, de la alimentación saludable o de sus excesos, de conductas de riesgo como fumar y beber en exceso o de conductas saludables, de acciones inseguras en los contextos laborales o de prácticas seguras en el trabajo.

Mientras algunas disposiciones, como los sesgos de optimismo irreales y los mecanismos automáticos negativos estarían relacionados con las conductas de riesgo, otras variables positivas de la personalidad, como las competencias emocionales, las cogniciones positivas, las variables positivas de personalidad como fortaleza, alta autoestima, sentido de autoeficacia y la concepción de la vida dentro de un sentido general de coherencia estarían en el origen de las conductas saludables.

⁷ Ibíd. Página consultada: 386

Salud Mental en el contexto guatemalteco

El contexto de la sociedad guatemalteca se ha distinguido por sus principales características siendo estas: multiétnica, multilingüe y pluricultural. En Guatemala viven los pueblos indígenas maya, garífuna y xinca, los cuales representan a más de la mitad de la población. Frente a estas poblaciones, una minoría blanca concentra todo el poder, ejerciendo un importante papel en los aspectos económicos, culturales y políticos del país. En esta inequidad es donde la población indígena sufre una exclusión social, a todos los niveles.

Según afirma la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, los indígenas en Guatemala han sido históricamente discriminados por razones étnicas y actualmente componen la población pobre o en extrema pobreza. Además, el largo conflicto armado evidenció de manera dramática la exclusión y la discriminación hacia estos pueblos: en torno al 83% de la población maya murió de manera indiscriminada.

“Apartados de la sociedad, relegados de la vida política e invisibilizados en la historia de su país, aproximadamente el 40% de los indígenas viven en extrema pobreza, mientras que cerca del 80% son pobres, padeciendo los índices de alfabetización y de ingresos más bajos de la sociedad guatemalteca. Estos datos colocan a la infancia indígena en una situación preocupante, ya que en torno al 67% de los niños y niñas indígenas padecen desnutrición crónica.

Si hablamos de Salud, las estadísticas demuestran que la población indígena no suele hacer un uso frecuente de los servicios sanitarios. Este hecho se explica debido a que sólo el 5% de los guatemaltecos indígenas tienen cobertura de salud en comparación con el 18% que poseen los ladinos.

En referente a la educación el panorama continúa siendo desalentador. Los guatemaltecos indígenas entre 15 y 31 años presentan un promedio de 3,5 años de escolaridad, mientras que los ladinos alcanzan los 6,3 años. En 2000,

sólo el 53% de la población indígena entre 15 y 64 años podía leer, frente al 82 % de los ladinos.”⁸

La vida institucional y la convivencia social en el país están condicionados por la vigencia de un conjunto de códigos sociales, políticos y económicos atados a la historia, a las relaciones sociopolíticas y productivas tradicionales y a las causas que dieron origen al conflicto armado, que en las condiciones actuales exacerban los problemas de antaño y generan nuevos puntos de conflicto. Un intenso ambiente de violencia y criminalidad que afecta a la población de manera generalizada y que es provocado por fenómenos diferenciados como el narcotráfico y el crimen organizado, la delincuencia común, las pandillas juveniles o "maras", la intolerancia social y la violencia con motivación política.

Además del impacto social que genera este clima de inseguridad, la vigencia de un entorno así conlleva efectos nefastos para la institucionalidad política del país, la cual se encuentra sumida en un profundo deterioro y es incapaz de responder a las demandas sociales. Esto, entre otras cuestiones, por el uso que históricamente han hecho del aparato institucional los grupos poderosos en beneficio de sus intereses, la incursión de redes y estructuras criminales dentro de las instituciones estatales y la falta de visión de las autoridades de turno. Los derechos humanos, particularmente económicos y sociales, son incumplidos e inobservados en la medida en que las condiciones actuales locales e internacionales empujan cada vez más a que estos problemas se acentúen.

En Guatemala, durante 1997 y como consecuencia de los Acuerdos de

⁸ iepala.es [en línea] [Fecha de consulta: 02 de mayo de 2015] Disponible en: <http://iepala.es/cooperacion-al-desarrollo/donde-estamos/america-central-y-caribe/subregiones/convenio-regional-en-america/contexto/guatemala/contexto-social-320/>

Paz el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, con la cooperación técnica de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) elaboró y comenzó la implementación de un Programa Nacional de Salud Mental (PNSM). Este plan tiene un enfoque amplio e integral de los factores psicosociales de la salud humana, formando parte de la política de extensión de cobertura y acercamiento de los servicios de salud a la comunidad. Aun así, por ser un país con una historia marcada por violencia, racismo, desigualdad, pobreza y agregándole situaciones traumáticas como el Conflicto Armado, desastres naturales, es complejo el tema de Salud Mental; siendo limitantes en la realización de aportes de la Psicología hacia el mejoramiento de los niveles de salud de los guatemaltecos.

En el Código de Salud, en el libro II, título I, en su capítulo II De los Estilos de Vida Saludables, en su artículo 40. Salud Mental, considera: “El Ministerio de Salud y las demás instituciones del Sector dentro de su ámbito de competencia, velarán por la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud mental, a nivel del individuo, la familia y la sociedad, a través de la red comunitaria e institucional, dentro del marco de atención primaria de salud y privilegiando los enfoques de atención ambulatoria.”

Más sin embargo, según en el Informe sobre el Sistema de Salud Mental de Guatemala (IESM) señala que la salud mental no es prioridad para los gobiernos. Se evidencia con la limitada asignación presupuestaria por parte del Ministerio de Salud: solamente contrató a tres profesionales que dirigen el Programa Nacional de Salud Mental. Así mismo, en la publicación periódica de “El Periódico”, “en el país hay 40 establecimientos (entre públicos y del Seguro Social) dedicados, o con alguna unidad para atender la salud mental; uno atiende niños y adolescentes, los otros 39, adultos. El IESM explica que estos sitios están centralizados y que algunos son atendidos por personal sin

experiencia en trastornos de la mente. Según este mismo informe, hay 10.7 profesionales de esta área por cada 100 mil habitantes.”⁹

La salud mental como un aspecto psicosocial debe de ubicarse dentro del marco dinámico de las relaciones que las personas establecen en su ambiente social, histórico, cultural y psicológico. La salud mental como bienestar físico y emocional hace referencia a un equilibrio positivo de afectos en el que las experiencias emocionales positivas predominan sobre las negativas, tomando como criterio la intensidad y frecuencia de los estados afectivos y, en particular, el equilibrio entre afectividad negativa y positiva.

La Salud Mental en Guatemala se rige por un modelo clínico basado en un enfoque individual e institucional, que tiende a la atención de aquellas personas que solicitan los servicios para la resolución de su problemática. Cabe considerar que la crisis humanitaria que vive Guatemala, ha permitido la promoción de acciones que incluyen el desarrollo del aspecto psicosocial a través de propiciar la Salud Mental por medio de proyectos comunitarios.

Aunque, los logros que se han obtenido hasta la fecha en Guatemala no son satisfactorios porque existe una combinación de crisis económica, sociopolítica en donde la falta de apoyo institucional y afectiva ha permitido situaciones adversas y desfavorables que agudizan las condiciones de vida y la salud mental en los guatemaltecos, la extrema pobreza como consecuencia del desempleo y subempleo genera hambre, desnutrición, analfabetismo y enfermedades principalmente en mujeres y niños. A esta situación se le agrega la carencia de políticas educativas que estén de acuerdo a la realidad. Existe deterioro de las condiciones sanitarias, deficiencia en los servicios de prevención del campo médico y paramédico, ésta situación origina el escenario dentro del

⁹ Choc, D. LA SALUD MENTAL NO ES PRIORIDAD. *El Periódico* [En línea] 2012. [Fecha de consulta: 28 de abril de 2015]. Disponible en: elperiodico.com.gt/es/20121028/pais/219819

cual convive la sociedad guatemalteca, creando condiciones deficientes que deterioran la salud mental, la situación actual de inseguridad, corrupción e insatisfacción a las necesidades más urgentes de los guatemaltecos que afecta a la población con menos recursos económicos y emocionales.

Esta caracterización de la realidad facilita determinar los sectores donde más impacto ha tenido la crisis del sistema siendo los más pobres los que directamente sufren, sienten y manifiestan las consecuencias de ésta problemática debido a que son los más vulnerables por el alto costo de la vida, desempleo, subempleo, y el mínimo acceso a la asistencia sanitaria. Estos grupos viven diariamente experiencias de carencias afectivas, económicas y de servicios generando situaciones estresantes que afectan profundamente el aspecto psicosocial que provocan sentimientos de impotencia, desconfianza, inseguridad, que influyen e intervienen en el proceso de crecimiento y desarrollo de la potencialidad del ser humano.

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD MENTAL

En el libro de Psicología de la Salud y Calidad de Vida, “Algunos autores han propuesto la idea de dos estilos de vida:

1. *Estilo de vida saludable* con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc., y
2. *Estilo de vida libre* caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.”¹⁰

¹⁰ Oblitas Guadalupe, Luis A. PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA. 3ª ed. Thomson, México, 2009. Página Consultada: 29.

Una forma de vivir de manera individual y colectiva sería el estilo de vida saludable, por lo tanto, instituciones y/u organizaciones tratan de promocionar este estilo para una mejora de vida que conlleva a un estado de salud.

Los programas sistemáticos de ejercicios físicos según varios estudios comprobados son esenciales para la salud psicofísica de las personas, entre los beneficios que brinda se pueden mencionar que:

- “Mantiene la presión sanguínea entre los valores normales.
- Disminuye el riesgo de desarrollar afecciones cardíacas.
- Reduce el riesgo de sufrir un accidente cerebral.
- Aumenta el nivel de colesterol HDL, se atenúa la menor propensión a padecer arterosclerosis.
- El peso corporal se mantiene dentro de parámetros normales, de acuerdo con la estatura, edad y sexo de la persona.
- Contribuye a prevenir la osteoporosis.
- Disminuye la ansiedad, contribuye a experimentar un estado de bienestar físico y psicológico y previene o ayuda a superar estados depresivos.
- Ayuda a tolerar y superar las diversas molestias y trastornos propios del envejecimiento.”¹¹

La promoción de estilos de vida saludables implica conocer comportamientos que mejoran la salud de los individuos. Oblitas afirma que “realizar una actividad física de modo regular es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada. También es útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad.”¹²

¹¹ Ibíd. Página 72.

¹² Ibíd. Página 89.

Tanto la comunidad científica como la población en general conocen de los beneficios que causa en el organismo el realizar ejercicio físico. Está bien documentado que el ejercicio físico tienen un impacto en la calidad de vida psicológica, pues contribuye a experimentar un estado de bienestar físico y psicológico, por lo que se considera que cualquier persona, no importando si es un niño, adolescente o adulto, puede ejercer algún tipo de ejercicio según su condición y que a la vez tiene consecuencias beneficiosas a corto y largo plazo. La salud mental va de la mano con la salud física y viceversa, por lo que ambos deben de incrementarse al mismo tiempo.

Ejercicio físico

Aunque los manuales de prescripción de ejercicio físico y las distintas investigaciones utilizan los términos; actividad física y ejercicio físico indistintamente, es más adecuado hablar de ejercicio físico, debido a que no toda la actividad física produce un estímulo positivo para la salud.

La actividad física es definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a argumentos sustanciales en el gasto energético”.¹³ Hacer las compras, lavar el auto o regar las plantas, cualquier trabajo manual se puede considerar una actividad física pues es una acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. El ejercicio físico es un término que describe “el conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física.”¹⁴ Se pueden mencionar algunos ejemplos, como las clases de aerobics, pasear en bicicleta o nadar. Es necesario distinguir del ejercicio físico aquellas actividades de tiempo libre o de ocio que se compren-

¹³ González Aramendi, José Manuel. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y VIDA: BENEFICIOS, PERJUICIOS Y SENTIDO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. Etor-Ostoa, España, 2003. Página consultada: 28.

¹⁴ *Ibíd.* Página 29.

den durante los momentos de no ocupaciones, también del juego pues, es una ocupación libre pero estructurada con objetivos de diversión con reglas obligatorias y al mismo tiempo aceptadas libremente. El deporte es otro término que se encuentra vinculado con el ejercicio físico pero que no corresponden a lo mismo. Existen varias definiciones de deporte, una de ellas es “la ejecución de ejercicio muscular, habitual y voluntario con el deseo de progresar, asumiendo cierta dosis de riesgo.”¹⁵ Otra definición, lo destaca como un juego con normas y valores, sometido a reglas y con fines de integración, superación y logro de buenos resultados. Pero no cabe en duda, que el deporte integra un aspecto competitivo en mayor medida a la de las actividades y ejercicios físicos.

El ejercicio físico implica una actividad física proyectada a una meta de forma repetitiva y organizada, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de las personas. Esta última se refiere a un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, en otras palabras, implica una buena salud y energía para participar en actividades físicas.

Es necesario señalar que el ejercicio físico puede asumir formas muy diferentes de manera fisiológica. Ya sea la modalidad del ejercicio seleccionado por el individuo se puede realizar tanto al aire libre o bajo techo; la actividad realizada bajo techo frecuentemente se realiza en instituciones que se dedican a prestar servicios y programas de entrenamiento, denominados gimnasios o clubes de salud.

Un club de salud no es diferente de cualquier otro negocio, las ganancias se basan en la venta de membresía o clases. Atrae a amas de casa, ejecutivos de negocios, profesionales, entre otros. Un factor clave para que la gente se inscriba en un club de salud es la vanidad, la mayoría de la gente desea perder peso o reducir sus medias y conservar así una apariencia esbelta y juvenil. Por

¹⁵ Ibíd. Página 30.

lo que existen programas que utilizan máquinas y tratamientos químicos en vez de actividad física, sólo por llegar a este fin. En un club de salud se proporcionan clases en un programa de ejercicio bien planeado. Desafortunadamente, muy poca gente participa en forma activa en un programa de ejercicio por razones de salud, pues el consumidor no está bien informado sobre los valores derivados de la buena condición física. No es de sorprender que la gente piense en su apariencia externa signifique su estado de salud. Sino debe estar informado de la buena condición física, así como del criterio usado para seleccionar un club de salud, como las instalaciones, la limpieza y el espacio, también deberá tener un personal altamente entrenado y calificado, integrado por instructores, gerente y director. La salud y los deseos de embellecerse están en proceso ascendente, y que esas modas novedosas para adquirir condición física que son a menudo costosas, generalmente inútiles y a veces peligrosas, no son la respuesta. Se debe seguir un programa de ejercicio prescrito individualmente y siguiendo una dieta nutricionalmente balanceada; la salud y la seguridad es la más alta prioridad. Se recomienda que hagan énfasis en pruebas de tensión cardiovascular, el corazón y los pulmones del participante. Así mismo se debe incluir la intensidad, frecuencia, duración del ejercicio y tipo del mismo, para cada uno. Otro factor a considerarse, es el horario en que pueden usarse las instalaciones y entender completamente los términos del contrato de futuros servicios para la membresía. Un club de salud o de deporte ofrece un lugar para hacer ejercicio pero también una diversidad de aparatos que ofrecen ayudar a crear un programa equilibrado, variado e interesante.¹⁶

Cualquier programa de ejercicio, la salud y seguridad del participante tiene la más alta prioridad; el participante debe ser animado a mantener un registro exacto de su altura, peso, medidas corporales, ingestión y gasto de calorías, ritmo cardíaco, y ejercicios. La práctica de ejercicio o deporte es muy importante

¹⁶ Fordham, Sheldon L. LA INDUSTRIA DE LOS CLUBES DE SALUD Y EL USUARIO. En su: *Educación Física y Deportes*. Editorial Limusa, México, 1989. pp. 327 -337.

para la salud de las personas, la vida sedentaria favorece la acumulación de tensiones y el desarrollo de tipos de alteraciones físicas y emocionales. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana ya que es uno de los factores que determina la calidad de vida del ser humano, produciendo efectos moderados pero positivos y continuados sobre el bienestar psicológico. En ocasiones es utilizado por psicólogos en cuanto a instauración y mantenimiento de hábitos de comportamiento y agente de cambio, siendo también complemento de utilidad para programas de rehabilitación de alcoholismo y abuso de sustancias. Y de la misma manera el psicólogo debe considerar las motivaciones que influyen en la realización de actividad física sistemática de los individuos y para la adherencia a los programas.

Beneficios del ejercicio físico:

Sobre el sistema circulatorio:

Al hacer ejercicio el cuerpo reacciona con un mayor movimiento del caudal sanguíneo: el corazón late más deprisa y se produce vasodilatación de los capilares. A la larga el corazón se adapta al ejercicio continuo:

1. Aumenta el volumen sistólico (la cantidad de sangre puesta en movimiento por minuto) y esto hace que las cavidades del corazón se ensanchen y se fortalezcan las paredes del músculo cardíaco, mejorando su contracción.
2. Eliminando mejor las sustancias nocivas del propio sistema circulatorio (se deshecha el colesterol y se evitan posibles infartos y anginas de pecho) y de los músculos.
3. Los músculos además utilizan más eficazmente el oxígeno en sus procesos metabólicos.
4. Incrementa la red capilar llegando a más vasos y a más zonas del organismo, de modo que mejora la limpieza y la alimentación celular.

Como consecuencia de todo esto se resiste más y el corazón está más sano, se evita la arterioesclerosis y otros problemas circulatorios.

Sobre el sistema respiratorio:

Aporte de oxígeno lo suministran principalmente los pulmones con un aumento de la frecuencia pulmonar. A la larga el sistema respiratorio se adapta:

1. Aumentando la fuerza y la resistencia de los músculos respiratorios.
2. Manteniendo limpia y flexible la superficie alveolar con lo que el intercambio gaseoso es más eficaz.
3. Manteniendo más tiempo el aire inspirado en los pulmones con lo que se aprovecha mejor todo el oxígeno.

Como consecuencia de todo esto cada vez se puede hacer esfuerzos mayores, la recuperación se hace antes y los pulmones están más limpios.

Sobre el aparato locomotor:

El ejercicio físico obliga a trabajar más al músculo y el cuerpo reacciona utilizando más fibras musculares y haciéndolas más resistentes. A la larga el cuerpo se adapta:

1. Haciendo más resistentes las fibras musculares y a la vez más flexibles (si se trabaja la flexibilidad específicamente, claro).
2. Mejorando la eficacia de los procesos metabólicos y ahorrando energía sin producir tantas sustancias de desecho.
3. Se fortalecen los tendones, las articulaciones son más estables y los huesos se fortalecen.

Como consecuencia se pueden manejar cargas mayores, se producen menos lesiones cotidianas y se evitan las artrosis y dolores musculares y articulares debidas a la pasividad.

Desde los aportes fisiológicos/biológicos el ejercicio físico da un mayor control de peso y pérdida grasa corporal, fortalecimiento de la masa muscular, control de la presión arterial elevada, mejoramiento del perfil de los lípidos

sanguíneos, prevención o retraso de la resistencia a la insulina, incremento de la capacidad cardiovascular y respiratoria, mantenimiento de la masa ósea o reducción de la pérdida de la misma. En la perspectiva psicosocial, da un fortalecimiento de la autoestima y la imagen personal, reducción de la depresión, el estrés, el insomnio y detonadora de la socialización. En el aporte de forma cognitivas, mejora la atención, la memoria y, por tanto, un mejor desempeño del aprendizaje en general y de la resolución de problemas, así como la disminución del riesgo de enfermedades como el mal de Parkinson's, la demencia, la demencia senil y el Alzheimer. Aunque no es muy mencionado, el ejercicio físico aporta en el ámbito de producción y empleo, pues se ha documentado un incremento de la productividad, disminución de incapacidades permanentes, mejoramiento de la imagen institucional y reducción del costo de los servicios médicos, el ausentismo y el estrés relacionado con el trabajo. En la educación formal, también aporta a un mejoramiento del desempeño académico y de la interrelación entre maestros y alumnos, disminución del ausentismo y de desórdenes de la conducta, prevención de la delincuencia juvenil, el alcoholismo y del abuso de drogas, así como el incremento del sentido de la responsabilidad.

Por lo tanto, es necesario hacer hincapié en que estudios han demostrado la importancia del ejercicio físico en el mantenimiento y conservación de la salud, no solamente de forma física sino integral.

Ejercicio Físico en Guatemala

Según el estudio Wellbeing de TNS, compañía líder en investigación de mercado que revela los hábitos de la población en relación con los deportes; que fue realizado entre junio y septiembre de 2007, totalizando más de 3000 entrevistas a la población general (en Guatemala la cobertura de la muestra fue en la ciudad capital), en cinco países de América Latina: Argentina, Brasil, Chile, Guatemala y México. Define que la mitad de los latinoamericanos realiza

ejercicio físico para mantenerse en forma, la otra mitad tiene una vida sedentaria.

Esta investigación, revela que la actividad física es más frecuente entre los hombres (61% contra 47% entre las mujeres), crece con el nivel socioeconómico (73% en los niveles superiores, 47% entre los estratos más bajos); y disminuye a medida que aumenta la edad (65% entre los más jóvenes, 41% entre los más viejos). En Guatemala un 52% hace ejercicio regularmente (por lo menos una vez por semana) y el 48% no lo hace.

TNS preguntó también sobre las motivaciones principales para la realización de ejercicio físico. Los resultados muestran que existen múltiples factores subyacentes: razones de salud/ consejo médico, pérdida o mantenimiento de peso, combate del estrés y diversión se mencionan en similar proporción. Mientras los hombres privilegian los aspectos recreativos (diversión) de las actividades que realizan, las mujeres están fundamentalmente influenciadas por cuestiones de salud y el control/ pérdida de peso. La diversión es el factor de atracción principal para los más jóvenes, mientras que la posibilidad de mitigar el estrés adquiere relevancia entre las personas de mediana edad, quienes típicamente deben lidiar con el balance entre el crecimiento profesional y la de familia. La salud se torna un objetivo más claro a medida que aumenta la edad. La importancia asignada al ejercicio físico según lo recapitulado por la TNS, independientemente de que éste se realice o no. Dada una escala del 1 al 10, en Guatemala fue de 6.9.¹⁷

Según la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, en Guatemala establece que la educación tiene como fin el desarrollo integral de la persona humana y determina que es obligación del Estado procurar el más completo bienestar físico, mental y social; así mismo reconoce la promoción de

¹⁷ TNS. HÁBITOS DE LA POBLACIÓN EN RELACIÓN CON LOS DEPORTES. TNS [en línea] agosto, 2007. [Fecha de consulta: 12 de abril de 2015] Disponible en: www.tns-ri.com.mx/pdf/WELLBEING_WORLD_HEART_DAY.pdf

la educación física, el deporte escolar y la recreación física. Pero sobre todo que cada individuo tiene el derecho a la práctica de la educación física, la recreación física y el deporte. Se encuentra en esta ley que es un factor importante de desarrollo humano, y esenciales para la promoción social de la comunidad.

Las poblaciones de participación se establecen en las siguientes:

- a. Población escolar: matriculada en los distintos centros educativos escolares oficiales y privados.
- b. Población no federada: la que no se encuentra registrada en ningún centro educativo escolar ni a ninguna actividad federada.
- c. Población federada: es la que se encuentra registrada participando en la estructura de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y del Comité Olímpico Guatemalteco.

Por ende cualquier guatemalteco puede disfrutar de salud física, aunque la poca cultura física y deportiva que existe es un obstáculo para gozar de un bienestar integral.

De acuerdo a lo establecido por esta ley, existen cuatro tipos de sistemas que impulsan la actividad física, ejercicio físico y/o deporte:

- a. *Sistema de Educación Física:* Corresponde al Ministerio de Educación. Se integra con modalidades de deporte y recreación física escolar en el ámbito extracurricular. Dicho Ministerio será representado por la Dirección General de Educación Física –DIGEF-.

Este sistema tiene como objetivo interinstitucional de carácter general, lograr desde su ámbito escolar la iniciación y formación de la actividad física, sistemática como parte de la cultura general de la sociedad, en órdenes de actividad física desarrollo físico y mejora de los niveles de salud en función de una elevación de la calidad de vida. En cuanto a su objetivo interinstitucional de

carácter específico persigue articular la actividad deportiva y recreativa escolar en sus modalidades extradocente y extraaula en proceso de promoción, formación selección y participación.

- b. *Sistema de Deporte no Federado*: Corresponde a la esfera de acción gubernamental del Ministerio de Cultura y Deportes, y a los sectores del deporte militar y rehabilitación social de los Ministerios de la Defensa y Gobernación en la esfera no gubernamental, corresponde entre otros al sector, universitario, privado y popular.

Su objetivo interinstitucional de carácter general es, la promoción y la estimulación de la ejercitación física y el deporte para todos, en la búsqueda de contribuir a la consolidación de la cultura física entre toda la población no comprendida en los sistemas anteriores. Como objetivo interinstitucional de carácter específico, persigue articular sus programas de masividad deportiva con procesos de selección, orientación y formación de reserva deportiva a nivel intersistemático.

- c. *Sistema de Recreación Física Nacional*: Corresponde a la esfera de acción gubernamental, dentro de sus instancias respectivas, a los Ministerios de Educación, Cultura y Deporte y Trabajo y Prevención Social. En la esfera no gubernamental corresponde a los sectores, laboral, empresarial y popular.

El sistema de recreación física nacional persigue como objetivo interinstitucional promover la democratización de la recreación y la participación masiva de los ciudadanos en la utilización sana del tiempo libre.

- d. *Sistema de Deportes Federado*: Corresponde a la esfera estatal autónoma y se representa por medio de sus organismos rectores: la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y el Comité Olímpico Guatemalteco.

El objetivo interinstitucional de carácter general es, promover y garantizar la actividad física con fines propiamente de competitividad, especialización y perfeccionamiento deportivo. En cuanto al objetivo interinstitucional de carácter específico, la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala persigue la articulación de las federaciones nacionales a procesos de búsqueda, descubrimiento, selección, preparación y competitividad deportiva de medio y alto rendimiento a nivel ínter sistemático. En relación al objetivo interinstitucional de carácter específico, el Comité Olímpico Guatemalteco, persigue la articulación de procesos de preparación superación, y perfeccionamiento deportivo, en la búsqueda de logros y resultados que reflejen el alto rendimiento del deporte nacional.

Un nuevo programa nacional llamado "Sí, Deporte" es un plan de desarrollo a nivel nacional para mejorar las actuaciones internacionales de los deportistas guatemaltecos. El programa incluye becas y apoyo financiero para atletas destacados que deben trasladarse a otras ciudades para entrenar en instalaciones adecuadas y también la construcción de complejos deportivos en muchas ciudades del país. Cualquier niño o joven puede practicar un deporte con entrenadores profesionales sin costo alguno gracias a este plan, algo que no tiene precedentes en países centroamericanos.

A pesar de no haber obtenido ninguna medalla olímpica ni grandes actuaciones en campeonatos mundiales, en Guatemala el deporte es una parte importante para el país. El deporte más popular es el fútbol y es también el más practicado. Los partidos de la selección nacional son seguidos con gran entusiasmo y prácticamente paralizan a gran parte de la población.

A lo largo de la historia guatemalteca se han practicado varios deportes y ha habido deportistas destacados en varias ramas. "El Gimnasio Olímpico fue bautizado con el nombre del gran atleta Teodoro Palacios Flores, y referente al béisbol el principal diamante de Guatemala lleva el nombre de uno de sus

principales exponentes, como lo es Enrique "Trapo" Torrebiarte. Además, el estadio más grande del país con capacidad para cuarenta mil espectadores lleva el nombre de Mateo Flores, en honor a dicho deportista muy querido, que consiguió el primer lugar en la Maratón de Boston, Estados Unidos en el año de 1952. Así mismo, el Gobierno de Guatemala construyó la ciudad de los deportes, en donde se entrena y se selecciona a quienes representarán al país en las competencias nacionales e internacionales."¹⁸

Además del fútbol, en la actualidad, el ciclismo se ha destacado en competencias a nivel nacional e internacional, y cada año se lleva a cabo la Vuelta Ciclística a Guatemala, donde participan velocistas de muchos países. Existen otros deportes que se practican en Guatemala, como el baloncesto, el béisbol, el atletismo y otros de menor impacto como el montañismo, el remo o el hipismo, existiendo canchas de baloncesto en todo el país. También en los departamentos existen complejos deportivos, con canchas de fútbol, baloncesto, piscinas y gimnasios para practicar lucha olímpica, levantamiento de pesas, boxeo, esgrima y otros. Los deportes en los que se ha destacado Guatemala son: Taekwondo, Bádminton, Boxeo, Fútbol, Karate, Vela y Marcha Atlética.

Ejercicio Físico y Trastornos de Salud Mental

La falta de ejercicio es uno de los principales factores de riesgo para la salud. No solo afecta al individuo, sino que en cierto sentido se ha convertido en una obligación social. La inadecuada combinación de la falta de ejercicio y estrés psíquico afecta de modo especial el sistema nervioso vegetativo, produciendo alteraciones hormonales y bioquímicas que tiene efectos negativos en la salud: se genera una constante situación de disponibilidad a la defensa y la lucha; y en

¹⁸ Robles, Elsa. EL DEPORTE EN NUESTRO PAÍS GUATEMALTECO. deGuate.com [en línea] 26 de octubre de 2012. [Fecha de consulta: 01 de mayo de 2015] Disponible en: http://www.deguate.com/artman/publish/futbol/el-deporte-en-nuestro-pais-guatemalteco.shtml#.VVOcekjT8_4

el mundo actual nada puede resolverse con la huida ni la lucha.

De tal forma, que aquellas enfermedades consecuencia de la falta de ejercicio pueden manifestarse de formas muy diversas y que afectan órganos muy distintos. Las enfermedades producidas por la falta de ejercicio afectan los siguientes ámbitos:

- Sistema cardiovascular.
- Aparato locomotor.
- Metabolismo.
- Sistema hormonal.
- Sistema nervioso vegetativo.
- Sistema nervioso central.

Por ende, el estilo de vida no saludable se manifiesta con la falta de ejercicio de los individuos. Y que no trae consigo esos beneficios como combatir el estrés, controlar el nivel sanguíneo de azúcar, prevenir enfermedades, prolongar la vida, renovar la imagen, aumentar la autoestima, elevar los niveles de relajación, reducir la tensión, mejorar la calidad del sueño, frenar la depresión, entre otros, pero sobre todo incrementar el bienestar en general.

En todo caso, el ejercicio físico toma partida en el tratamiento de muchas enfermedades, incluyendo aquellos diagnósticos clínicos de la salud mental que requieren del ejercicio físico como parte del tratamiento, por ejemplo la depresión; entre los efectos que tiene es reducir la ansiedad y la depresión, incrementar los sentimientos de autoestima y en particular los relacionados con la apariencia física, mejorar la capacidad para afrontar el estrés social. De la misma manera con la obesidad, aunque también forma parte del papel para la prevención de la misma.

De la misma manera, el ejercicio físico es usado como una pauta en diagnósticos de trastornos mentales. Ya que toda práctica de ejercicio físico, por

muy sana que sea, cuando es practicado de una forma excesiva puede alterar su efecto beneficioso y provocar daños a la salud. Así también, se debe tomar en cuenta que el ejercicio físico no es un remedio curativo y no puede compensar todos los errores cometidos en otros aspectos de la vida con respecto a los hábitos y la alimentación.

La PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL se ha revelado como uno de los factores que inciden y condicionan con más intensidad las elecciones alimentarias entre los diferentes grupos sociales. En las últimas décadas se ha extendido masivamente entre la población los comportamientos alimentarios dirigidos a incidir por ese medio sobre la imagen corporal; así, a través de la abstinencia o de la selección alimentaria, con la ayuda o sin ella de otros factores como lo es el ejercicio físico, se ha llegado a generalizar una serie de mecanismos individuales dirigidos a adecuar la imagen corporal a unos criterios estéticos predeterminados y orientados hacia la delgadez. Y se ha advertido que la realización de dietas alimentarias inapropiadas, pueden abarcar desequilibrios nutricionales hasta la generación de trastornos alimentarios tales como la anorexia o la bulimia.

La imagen corporal se compone de varias variables:

Aspectos perceptivos: precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones.

Aspectos cognitivos-afectivos: actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc.

Aspectos conductuales: conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación,

la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc. La percepción, la evaluación, la valoración, la vivencia del propio cuerpo está relacionada con la imagen de uno mismo como un todo, con la personalidad y el bienestar psicológico; señala que la imagen corporal es el modo en el que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo.

La publicidad tiene un papel importante, dentro de la percepción de la imagen corporal. La finalidad principal de la publicidad es “vender un producto y para lograrlo, convierte el producto en un objeto de deseo, recurriendo a distintas técnicas y estrategias. Por ejemplo, se idealizan sus propiedades para volverlo más atractivo para el público destinatario o se asocia el producto a valores apreciados por la sociedad, éxito, poder, belleza, etc.”¹⁹

En lo que se refiere a belleza física dentro de la sociedad y que se difunde en los medios de comunicación, se enfoca a la mujer que sigue los parámetros del físico perfecto, y consigo tiene autonomía, juventud, poder económico; siendo los valores más aplaudidos dentro de la sociedad. La mayoría de mujeres que aceptan la imagen que es dada mediante los medios de comunicación como la imagen que deben proyectar, su autoestima se ve afectada seriamente al comparar su verdadera imagen con la figura idealizada proyectada en la publicidad.

No obstante, la publicidad que se ha integrado a la sociedad de una forma en la que aparenta ser y no es; pues ya no es un simple medio de información sobre las cualidades materiales de los productos de consumo sino se presentan en ella como objetos ideales. La publicidad como una comunicación persuasiva mantiene el objetivo de convencer y, con una variable no verbal otorgándole mayor énfasis al aspecto físico de los protagonistas de un anuncio, formando parte del constructo significativo del mensaje publicitario.

¹⁹ García P., Noelia. LA MUJER EN LA PUBLICIDAD. Universidad de Salamanca, España, 2011, página consultada: 4.

La preocupación por el aspecto físico, la autoimagen y la sobrevaloración del cuerpo afecta a mujeres y a hombres de igual manera – en especial en la adolescencia. “En los varones, el estereotipo culturalmente establecido, y transmitido por los medios de comunicación de masas, ejerce una mayor presión social hacia un ejercicio físico que propicie una imagen de fuerza y potencia, mientras que los modelos femeninos reflejarían más una actividad física dirigida a la consecución de una imagen corporal que mezcla un cuerpo delgado con un cuerpo definido y fibrado.”²⁰

Las alteraciones de la imagen corporal pueden concretarse en dos aspectos. La alteración cognitiva y afectiva: insatisfacción con el cuerpo, sentimientos negativos que nuestro cuerpo suscita. Y las alteraciones perceptivas que conducen a la distorsión de la imagen corporal; inexactitud con que el que se estima el cuerpo, su tamaño y su forma.

De esta manera, se desencadenan otros complejos al tener alteraciones de la percepción de la imagen corporal; como lo es la dismorfofobia, la vigorexia y el papel central que juega en los trastornos de alimentación.

Se debe tomar en cuenta que las alteraciones perceptivas, la preocupación y el malestar acerca de la imagen corporal pueden ser un síntoma presente en distintos cuadros clínicos o puede ser un trastorno en sí mismo. “Así, en la esquizofrenia es habitual que existan alucinaciones perceptivas y visuales de tipo somático; en la manía los pacientes se ven más atractivos y más delgados; en la depresión más viejos y feos, en la transexualidad existe una falta de correspondencia entre los órganos sexuales y la identidad de género. En todos estos casos, las alteraciones de la imagen corporal son un síntoma más

²⁰ Fanjul P., Carlos y González O., Cristina. LA INFLUENCIA DE MODELOS SOMÁTICOS PUBLICITARIOS EN LA VIGOREXIA MASCULINA: UN ESTUDIO EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES. 16(31), Zer, España, 2011, página consultada: 271.

dentro del cuadro que presenta el paciente y no son abordados específicamente.”²¹

En el trastorno dismórfico corporal, la preocupación puede referirse a partes del cuerpo, o aspectos como defectos faciales, la forma, tamaño, peso, simetría de partes del cuerpo y olores. En una variante de la dismorfofobia, la VIGOREXIA o dismorfia muscular, la preocupación se centra en obtener un cuerpo hipermusculado, por lo cual las personas, en especial las del sexo masculino, las conduce a pasar horas en el gimnasio y consumir hormonas y anabolizantes esteroideos para aumentar su masa muscular, con el riesgo que conlleva para la salud. Las personas con este trastorno, se ven excesivamente delgadas a pesar de tener un cuerpo muy musculoso, presentan pensamientos reiterados de preocupación y rituales, y evitar situaciones donde puede ser observado su cuerpo.

“La Vigorexia o Dismorfia Muscular se encuentra en un grupo de trastornos denominados Dismorfias Corporales, sufridos por aquellas personas que no se sienten a gusto con su propio cuerpo y se obsesionan con la mejora de ciertos defectos físicos. Esta patología formaría parte del grupo de trastornos obsesivos compulsivos y comparten cierta predisposición biológica.”²² Aunque la práctica habitual de algún deporte tiene numerosas ventajas y no debe ser confundida, ni se considera factor de riesgo para padecer la vigorexia. El ejercicio físico y la dieta son efectivos para el mantenimiento del peso, pero en individuos susceptibles esta combinación puede contribuir al desarrollo de un desorden en la alimentación.

²¹ Salaberria, Karmele; Rodríguez, Susana y Cruz, Soledad. PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL. UPV/EHU, Fac. de Psicología, Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. España. 2007, página consultada: 174.

²² Gutiérrez C., Carlos F., y Ferreira, Robert. VIGOREXIA: ESTUDIO SOBRE LA ADICCIÓN AL EJERCICIO. UN ENFOQUE DE LA PROBLEMÁTICA ACTUAL. (Tesis en especialidad en Educación Física). Universidad de Antioquia, Medellín, España, 2007 página consultada: 30.

Los aspectos sociales que intervienen son, los medios de comunicación en donde el cuerpo es el que debe adaptarse a la moda; los intereses económicos, la presión ejercida por el consumo de la creciente industria de belleza; la difusión de estar en forma, como un sinónimo de delgadez asociado a la práctica de ejercicio físico más o menos compulsivo y dietas restrictivas, convirtiendo la práctica del deporte en una lucha asfixiante por conseguir el cuerpo ideal. También el rechazo social del sobrepeso, en la sociedad la obesidad sufre el desprestigio social al alejarse de la “figura perfecta”. Y la sociedad del consumo, que juega con la necesidad de las relaciones entre lo real y la ficción, haciendo presión desde los medios de comunicación.

En los TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN, aparece la insatisfacción con la imagen corporal y preocupaciones centradas de un modo global con el peso o tamaño del cuerpo y de modo específico en las partes relacionadas con expectativas de maduración sexual y social. Las personas con trastornos de alimentación manifiestan pensamientos centrados en la delgadez y conductas motoras como la realización de dietas, uso de laxantes y purgantes, ejercicio físico excesivo y evitación de situaciones.

“En los casos donde existen alteraciones de la imagen corporal, los síntomas se presentan en cuatro niveles de respuesta que se ponen de relieve especialmente cuando el paciente se enfrenta a situaciones en las que puede ser observado:

Nivel psicofisiológico: respuestas de activación del Sistema Nervioso Autónomo (sudor, temblor, dificultades de respiración, etc.).

Nivel conductual: conductas de evitación, camuflaje, rituales de comprobación y tranquilización, realización de dieta, ejercicio físico, etc.

Nivel cognitivo: preocupación intensa, creencias irracionales, distorsiones perceptivas sobreestimación y subestimación, auto-verbalizaciones negativas

sobre el cuerpo. Las preocupaciones pueden ser patológicas, obsesivas, sobrevaloradas e incluso delirantes.

Nivel emocional: insatisfacción, asco, tristeza, vergüenza, etc.”²³

La ANOREXIA NERVIOSA es el trastorno del comportamiento alimentario más conocido, en su mayoría comienza con una dieta para perder peso y, en la medida que esto no se logra, perder peso se convierte en el objetivo central. Nada parece tener más importancia que este propósito, por encima de recomendaciones y cualquier otra meta. A este deseo de adelgazar se une con igual intensidad el temor a la recuperación, vivido claramente como pánico a engordar.

Paralelamente, cada vez se tiene más distorsionada su imagen corporal. Se ven gordas y gordos aunque hayan perdido mucho peso. Se miran mucho al espejo, se pesan muchas veces y preguntan con insistencia por su imagen. A veces realizan un ejercicio excesivo y continuado con la única finalidad de perder peso.

Los métodos empleados para bajar de peso son consumir muy poca cantidad de alimentos y realizar un ejercicio excesivo e intenso. En otros casos, en las llamadas anorexias purgativas (vómitos, uso de laxantes y de diuréticos), se alterna con períodos de ayuno para conseguir esa anhelada disminución de peso.

“Manifestaciones físicas:

- Pérdida de peso, suelen pesar un 15% menos de lo que les corresponde.
- Realización excesiva de ejercicio físico.
- Amenorrea, es decir, pérdida de varios periodos menstruales consecutivos.

²³ Salaberria, Karmele; Rodríguez, Susana y Cruz, Soledad. PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL. UPV/EHU, Fac. de Psicología, Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. España. 2007, página consultada: 174 – 175.

Manifestaciones conductuales:

- Evitan ingerir determinados alimentos, como pasta o pan, por considerarlos más calóricos.
- Realización de ayunos.
- Evitación de comidas con otras personas.

Manifestaciones psíquicas:

- Miedo irracional a engordar.
- Obsesiones con adelgazar, grasas, calorías, dietas, peso corporal, etc.
- Distorsión severa de la imagen corporal, se ven gordos a pesar de estar por debajo del peso normal, o creen que una parte de su cuerpo es demasiada grasa.
- Preocupación desmedida por el peso y la figura.
- Irritabilidad.
- Dificultad a la hora de exponer sus sentimientos.
- Aislamiento social.
- Negación del hambre así como cualquier problema relacionada con su alimentación.”²⁴

Entre las características comunes de la anorexia y la vigorexia, se pueden indicar las siguientes: Preocupación por la figura, autoimagen distorsionada, baja autoestima, introvertidos, factores socioculturales, tendencia a la automedicación, edad de aparición, modificaciones de la dieta.

En lo que respecta a la BULIMIA NERVIOSA, es más difícil de detectar pues las personas que lo padecen pueden pasar desapercibidas ante los ojos de cualquiera. Tienen un peso y tamaño dentro de la normalidad, que presenta atracones (consumir gran cantidad de alimentos de forma compulsiva y en poco

²⁴ Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid. A, B, C... ANOREXIA, BULIMIA Y COMEDOR COMPULSIVO. MANUAL PARA DOCENTES. Madrid, España, 2011, página consultada: 13

tiempo) seguidos de vómitos, con abuso de laxantes, diuréticos y práctica excesiva de ejercicio, con el fin de contrarrestar la gran cantidad de alimento ingerido y poder así controlar el peso.

Al igual que en la Anorexia, existe una preocupación obsesiva por el control del peso y la autoestima de la persona está en función de la valoración que hace de su cuerpo. Muchas personas que padecen este trastorno lo mantienen oculto durante meses y años ante la ignorancia de los familiares y amigos, debido a la vergüenza y al sentido de culpabilidad. Se oculta de los demás pero también de sí mismo.

El cuadro se inicia cuando la persona se empieza a encontrar insatisfecha con su cuerpo y quiere adelgazar. Puede iniciar una dieta, a veces sin éxito, y el vómito se les presenta como la manera “ideal” de comer sin engordar. Se inicia así un círculo vicioso: los vómitos provocan la necesidad de comer, lo cual refuerza el vómito. Del supuesto control con la alimentación se pasa al descontrol. En el inicio del cuadro bulímico, la persona trata de controlar, recurre a todo tipo de procedimientos, pero fracasan en muchas ocasiones y comen sin parar, habitualmente a escondidas, eligiendo normalmente alimentos prohibidos (de alto contenido calórico) que ingieren con voracidad y en muy poco tiempo.

“Manifestaciones físicas:

- Aspecto aparentemente saludable, suelen estar entre el peso normal o el sobrepeso.
- En fases avanzadas, pueden presentar diferentes marcas física relacionadas con los vómitos autoinducidos como pueden ser señales en los dedos, corrosión del esmalte dental, etc.

Manifestaciones conductuales:

- Episodios repetitivos de atracones seguidos de purgas (vómitos, ejercicio excesivo, uso de laxantes, etc.).

- Ingesta rápida y a escondidas, con frecuencia por la tarde o noche.
- Caos alimentario, comienzan y abandonan con facilidad dietas de adelgazamiento, carecen de regularidad en las comidas, etc.

Manifestaciones psíquicas:

- Durante los atracones tiene sensación de pérdida de control, de no poder parar de comer, por eso, una vez terminado el atracón, devienen sentimientos de malestar, culpa y rechazo hacia sí mismos.
- Impulsividad que se refleja en una gran dificultad para contener la expresión de sentimientos, conductas, actitudes, etc.
- Obsesión con el peso y la figura corporal.”²⁵

El trastorno por atracón o COMEDOR COMPULSIVO es una patología muy frecuente. Se caracteriza por atracones recurrentes en los que no existe conducta compensatoria inapropiada típica de la bulimia nerviosa, por ejemplo, la autoinducción del vómito, abuso de laxantes u otros fármacos, ayuno o ejercicio físico excesivo. La obesidad, definida como el aumento de la grasa corporal de reserva generalmente acompañada de aumento del peso corporal cuya distribución y persistencia condiciona la salud del individuo. Es un factor de riesgo conocido para enfermedades crónicas. La obesidad es la consecuencia más notoria del trastorno por atracón, pero es tratada como una enfermedad más.

“Manifestaciones físicas:

- Con manifestaciones similares al trastorno bulímico pero sin manifestar las conductas purgativas bulímicas. Al no realizar estas conductas compensatorias, es frecuente que estas personas tengan sobrepeso u obesidad.
- Como consecuencia inevitable del exceso de peso y de la mala alimentación,

²⁵ Ibíd. Página consultada: 14.

tienen problemas de salud, diabetes, hipertensión, colesterol elevado, etc.

Manifestaciones conductuales:

- Episodios repetitivos de atracones.
- Ingesta rápidas y a escondidas, con frecuencia por la tarde o noche.
- Caos alimentario, comienzan y abandonan con facilidad dietas de adelgazamiento, carecen de regularidad en las comidas, etc.

Manifestaciones psíquicas:

- A veces, cuando un defecto es muy visible, la persona que lo padece tiende a justificar todos los acontecimientos negativos que le suceden como consecuencia de este defecto. De esta manera, las personas que presentan un trastorno por atracón tienden a atribuir cualquier fracaso a su exceso de peso. Así, sus relaciones sociales pueden estar muy limitadas, teniendo escasos amigos y pensando que es muy difícil vivir en una sociedad donde se rechaza radicalmente a las personas “gordas”.
- Impulsividad que se refleja en una gran dificultad para contener la expresión de sentimientos, conductas, actitudes, etc.
- Debido a los continuos fracasos que tienen en sus intentos por adelgazar, la depresión y la ansiedad suelen ser dos trastornos mentales que se presentan frecuentemente unidos al trastorno por comedor compulsivo.
- Obsesión con el peso y la figura corporal.”²⁶

El ejercicio físico excesivo es entonces una de las manifestaciones en algunos problemas de salud mental, sin embargo es el uso que se le da lo que hace que pueda ser un síntoma; o una forma de cuidar la salud física y emocional si se practica de la forma que más convenga a la persona. Por lo que es necesaria la atención a estos trastornos dentro de la salud mental, previendo y tratando, para el bienestar integral de los individuos y que tengan un estilo de vida saludable.

²⁶ Ibíd. Página consultada: 15.

MOTIVACIÓN

Motivación y Necesidades

En la vida cotidiana se escucha la palabra motivación en cualquier lugar, “necesito motivarme para hacer mis tareas”, “es que la niña está desmotivada”, “es un hombre motivado, por todo lo que ha logrado”, en fin, un sinnúmero de frases. Pero se utiliza tanto que en ocasiones desaparece el verdadero significado o se emplea de una forma incorrecta, y se desconocen los procesos motivacionales. Es necesario definir desde varias perspectivas la motivación.

Desde el punto de vista de la psicología del deporte y el ejercicio la motivación es la dirección e intensidad de los individuos en su esfuerzo, la enfocan en el logro de objetivos, es estrés competitivo y toman en cuenta las motivaciones intrínseca y extrínseca. “La dirección del esfuerzo hace referencia a la disposición del individuo con relación a una situación determinada, es decir, si va por ella, se le aproxima o es atraído por ella. (...) La intensidad del esfuerzo hace referencia a la cantidad de esfuerzo que una persona pone en determinada situación.”²⁷

Para la Psicología de la Motivación, la motivación se define como un proceso, constituido por necesidades, intereses y motivos. Que se encuentra en cada individuo en constante transformación y ligada a un carácter subjetivo, es decir, propio de cada persona, y una naturaleza objetiva, en íntima conexión con lo externo a la persona. Por lo que afirman que la motivación no nace con los individuos, exceptuando las necesidades fisiológicas. Debido a las experiencias del sujeto al confrontar la vida cotidiana la motivación evoluciona y se configura como una actividad única en cada persona. El medio social configura entonces las necesidades e intereses y utiliza distintos mecanismos que lo refuerzan o desestimulan.

²⁷ Weinberg, Robert Smith y GOULD, Daniel. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEL EJERCICIO FÍSICO. 4ª ed., Editorial Médica Panamericana, España, 2010. Página consultada: 52.

“Las necesidades, aunque sentidas por el sujeto como carencias o ausencia, insatisfacciones que requiere llenar, están íntimamente relacionadas con la vida real, con la cotidianidad. No pueden ser satisfechas sin tomar en cuenta el medio social y familiar, no son un mero acto individual. Sólo se satisfacen con el concurso de otros, o con la ayuda de circunstancias que faciliten su logro o permitan alcanzar los medios para subsanar la carencia.”²⁸ La presencia de otras personas en un ambiente o contexto de comportamiento limita y dirige los patrones individuales motivados de respuestas; las respuestas sociales en la situación presente dependen de los muchos aprendizajes sociales, de las actitudes, valores y fines sociales adquiridos mediante experiencias anteriores en el hogar y en la escuela, y mediante otras interacciones sociales.

La necesidad impulsa al hombre a actuar y encontrar los medios para satisfacer sus demandas, guiados por necesidades de todo tipo que varían en intensidad, duración y finalidad; según su objeto-meta. El hambre obtiene su satisfacción de la comida y no del vestido, la necesidad de pertenecer a un grupo se llena por la actividad en ese grupo y el afecto que allí se reciba; por lo que un objeto-meta se refiere a que un objeto que llena la necesidad no puede ser sustituido por otro, el cual es la finalidad de la necesidad. Los individuos se forman una serie de ideas, conceptos y nociones acerca de lo que necesitan, de forma que la actividad de buscar y encontrar maneras de dar satisfacción a sus necesidades está guiada por éstas últimas. Las cuales comprenden de componentes cognoscitivos: atención, percepción, memoria y pensamiento.

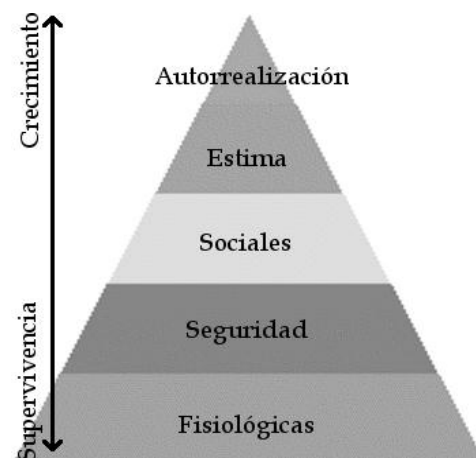
Las necesidades también tienen un elemento afectivo, la carga emocional dependerá del grado de carencia del individuo. El placer al satisfacer una necesidad, la emoción de buscar los medios para llenar la carencia o el amor que se le da a algo que se desea, son ejemplos del componente afectivo.

²⁸ Abarca, Sonia. PSICOLOGÍA DE LA MOTIVACIÓN. EUNED, Costa Rica, 2006. Página Consultada: 8.

La motivación y las emociones estimulan la acción. “La motivación puede hacer sentir, pensar y comportarse de manera muy diferente a las personas. Cuando hay interés el comportamiento es activo, selectivo, constante, persistente y dirigido a cumplir una meta; por el contrario, cuando no hay motivación, priva la indiferencia, el desánimo, incluso la apatía y pereza; lo que hace evidente la relación que hay entre estados emocionales y motivación.”²⁹

El psicólogo humanista estadounidense Abraham Maslow propone una teoría psicológica en la que se acomodan las necesidades humanas en una jerarquía, en otras palabras en un orden en la que las necesidades deben satisfacerse en forma de pirámide. Las bases primarias de la motivación corresponden a instintos innatos que promueven la satisfacción de necesidades fisiológicas fundamentales como la respiración y la alimentación.

Las necesidades fisiológicas se regulan mediante un mecanismo, la homeostasis, que se encuentra en la base de la pirámide. Posteriormente y en orden ascendente se situarían las necesidades de seguridad, estabilidad, protección, evitación de la incertidumbre, que es fuente de ansiedad. En el siguiente nivel están la relación social, la evitación de la soledad, el sentido de



pertenencia, la busca de afectos, el ser querido y el amar. Continuando hacia arriba la necesidad de estima, la consideración y el amor propio y a los otros. Y culminando la cúspide de la pirámide en la necesidad de autorrealización, la realización de las potencialidades de la persona. La motivación de muchas personas está desarrollada en un imaginario de deseos, una visión de logros, un

²⁹ Tirado Segura, Felipe “et al”. PSICOLOGÍA EDUCATIVA: PARA AFRONTAR LOS DESAFÍOS DEL SIGLO XXI. McGraw-Hill, México, 2010, Página consultada: 95.

proyecto de vida, una identificación de identidades personales, una aspiración de llegar a ser; los deseos generan una serie de esfuerzos considerables, cotidianos y conectados para alcanzar el éxito deseado.

Etimológicamente, el término motivo proviene del Latín *moveré* que alude a la idea de movimiento que se asocia estrechamente a consideraciones dinámicas y al mismo tiempo conlleva a una explicación del porqué de ciertas conductas. “Un motivo no es una conducta, sino aquello que explica la conducta. La conducta es un dato, un hecho, mientras que los motivos son constructos, interpretaciones de tales hechos. En consecuencia los motivos se infieren o inducen a la conducta.”³⁰ La motivación es un fenómeno psicológico de importancia que consiste en la voluntad o deseo de realizar una actividad, y las causas que impulsan a realizar acciones con las que se busca satisfacer una necesidad o deseo, dirigidas a un propósito. Otra definición es el énfasis de una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o acción, o bien para que deje de hacerlo.

Motivación y Ejercicio Físico

Algunas explicaciones de la motivación la cual activa, dirige y mantiene la conducta se basan en factores internos y personales, como necesidades, intereses y curiosidad; mientras que otros señalan factores externos y ambientales, como recompensas, presión social, castigo, entre otros. En el análisis de motivación se hace distinción de la motivación intrínseca y extrínseca, pero que al ser combinados puede producir un nivel máximo de motivación. De hecho, la motivación extrínseca puede ser útil para iniciar una actividad, pero

³⁰ Cosacov, Eduardo. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA. 5ª ed., Editorial Brujas, Córdoba, Argentina, 2005. Página consultada: 291.

ésta puede ser después mantenida mediante los motivadores intrínsecos y viceversa. A continuación se define de forma clara y concisa dos tipos de motivaciones:

La MOTIVACIÓN INTRÍNSECA, es cuando la motivación es autorregulada, existe un grado de reflexión y una autodeterminación por las acciones que se realizan. Las actividades que se realizan se hace sobre todo por el placer que producen, y no porque lleven a obtener recompensas externas por realizarlas. Proviene del interior de las personas. “Existen 3 tipos de motivación intrínseca:

- *Motivación intrínseca hacia el conocimiento*, donde el sujeto se compromete en una actividad por el placer y la satisfacción que experimenta mientras intenta aprender.
- *Motivación intrínseca hacia la ejecución*, en la cual el sujeto se compromete en la actividad por placer mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo.
- *Motivación intrínseca hacia la estimulación*, donde el sujeto se compromete en la actividad para experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos.”³¹

La MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA, se basa en incentivos externos dados por las consecuencias, como las recompensas o evitar los castigos. Algunos pueden pensar que es superficial o vacía sin embargo, es una fuerza poderosa para llegar a los objetivos. Esta motivación es más fácil de crear que motivación intrínseca. Existen 4 tipos de motivación extrínseca:

- *Regulación externa*. Es la forma menos auto-determinada de motivación extrínseca. La conducta se realiza para satisfacer una demanda externa o por

³¹ Moreno, Juan A. y Martínez, Antonio. IMPORTANCIA DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICODEPORTIVA: FUNDAMENTOS E IMPLICACIONES PRÁCTICAS. En: *Cuadernos de Psicología del Deporte*. [En línea]. España, 2006. pp. 7-10. [Consultado el 25 de enero de 2015]. Disponible desde: <http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>

la existencia de una recompensa. El individuo practica ejercicio para obtener un incentivo externo (una recompensa, el reconocimiento de los demás, etc.).

- *Regulación introyectada.* Está asociada a las expectativas de auto aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego. Los motivos de participación en una actividad son principalmente el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa. El sentimiento de culpabilidad y obligación interna marca el deseo de practicar el ejercicio físico.
- *Regulación identificada.* La conducta es altamente valorada y el individuo la juzga como importante, por lo que la realizará libremente aunque la actividad no sea agradable. En esta se valoran los beneficios del ejercicio físico y la importancia que tiene su práctica.
- *Regulación integrada.* En este caso, la conducta se realiza libremente. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades. Sería el caso de las personas comprometidas con la práctica físico-deportiva porque forma parte de su estilo de vida activo o saludable.³²

La motivación intrínseca y la motivación extrínseca se ven involucradas en la práctica del ejercicio físico. Ya que conocer los procesos motivacionales en el caso de la conducta de ejercicio físico ayudaría a optimizar el inicio y la continuación de la práctica de actividad física, así como reducir el abandono. Una teoría motivacional que ha ganado peso en el ámbito de las conductas saludables es la TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN de Edward Deci y Richard Ryan. Esta teoría es un enfoque sobre las condiciones del contexto social que facilitan contra las que previenen los procesos naturales de la automotivación y el desarrollo psicológico saludable. “Es una teoría general de la motivación y la personalidad que incluye una serie de mini-teorías que comparte

³² Ibíd. Página consultada 11.

la meta-teoría de las perspectiva organísmica y la existencia de necesidades básicas. Dichas mini-teorías son: la teoría de la evaluación cognitiva, que estudia los efectos de los contextos sociales sobre la motivación intrínseca; la teoría de la integración organísmica, que se ocupa del concepto de internalización, es decir, de cómo las personas integran las prescripciones y valores externos; la teoría de la orientación causal, que aborda las diferencias individuales en las conductas de autodeterminación y la búsqueda de entornos que apoyen tal autodeterminación; por último, la teoría de la necesidades básicas, que elabora el concepto de necesidades básicas y sus relaciones con la salud psicológica y el bienestar.”³³

La teoría de la evaluación cognitiva, tiene como objetivo especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca. Se enfoca hacia las necesidades fundamentales de competencia y autonomía. Si los individuos participan en una actividad que han elegido y sobre la que tienen el control mejorará la motivación intrínseca; en cambio si existe alguna percepción de control por un factor externo, la motivación intrínseca probablemente disminuirá. Una práctica de ejercicio físico estaría dirigida al placer, disfrute y satisfacción que se obtiene, y se considera la forma de motivación más autodeterminada.

La teoría de la integración orgánica, busca detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la interiorización e integración de éstos en la regulación de las conductas. La desmotivación interna o externa se produce cuando el individuo no valora una actividad, al no sentirse competente para ejecutarla o por no conseguir el resultado que esperaba. Se incluyen la motivación intrínseca y extrínseca. Esta desmotivación refleja entonces la falta de intención de comprometerse con un comportamiento.

³³ Gámez Armas, Elena y Marrero Hernández, Hipólito. ¿POR QUÉ HACEMOS LO QUE HACEMOS?: DIMENSIONES BÁSICAS DE LA MOTIVACIÓN. Ediciones IDEA, España, 2006. Página consultada: 202.

La teoría de las necesidades básicas, se refiere a las necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Un aspecto natural de los seres humanos que se aplican a todas las personas, sin tener en cuenta el género, grupo o cultura. La autonomía se refiere a ser la fuente de la propia conducta (tomar decisiones, tener libertad para elegir). La competencia se refiere a la sensación de eficacia por parte del individuo, en la interacción con el ambiente social y la experimentación de oportunidades para ejercer sus capacidades (sentirse eficaz y capaz de cumplir con los objetivos). La relación se identifica con un sentimiento de conexión con los otros así como de ser aceptado (mantener una relación amistosa con las personas).

La teoría de las orientaciones de causalidad, se define como aquellos aspectos duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación, y el grado de libre determinación de su conducta. Se pueden describir tres tipos de orientaciones causales que guían la regulación de los individuos:

- La orientación de control. Existe un control dentro del entorno o de la persona. Cuando es así las personas buscan, seleccionan o interpretan cómo controlar los sucesos.
- La orientación de autonomía. Se refiere a las personas con alto grado de capacidad de elección, de iniciación y regulación de la conducta; organizando sus acciones con base en metas personales e intereses, por lo cual se encuentran motivados de manera intrínseca.
- La orientación impersonal. Incluye a las personas que experimentan su conducta más allá del control intencional de la misma.

Esta teoría descrita anteriormente hace hincapié sobre la teoría motivacional que más relevancia ha tenido en el ámbito del ejercicio físico. Varios componentes de la Teoría de la Autodeterminación se asocian con consecuencias conductuales, afectivas y cognitivas más positivas, dando promoción de comportamientos más saludables.

HÁBITOS DE CONSUMO

Hábito

Los hábitos son adquiridos y se asemejan a las funciones en que requieren la cooperación del organismo y del medio ambiente. De acuerdo a la Real Academia Española la palabra hábito proviene del Latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. Pero la repetición no es mera esencia del hábito.

Los hábitos no son lo mismo que las costumbres. Las costumbres son una repetición de actos que no necesariamente se hacen de modo consciente y libre. Un acto no es automático si pide un planteamiento consciente y un control cada vez que debe ejecutarse, por lo que si hay una serie de actos secuenciales, acciones que están vinculadas con la acción que se pretende, posibilitará que los hábitos se automaticen.

La palabra hábito expresa “esa clase de actividad humana que es influida por actividades previas y, en ese sentido, adquirida; que contiene en sí misma un cierto ordenamiento o sistematización de elementos menores de acción. (...) La esencia del hábito es una predisposición adquirida hacia formas o modos de reacción y no hacia actos en particular, a menos que en condiciones especiales, éstos sean la expresión de una forma de comportamiento. (...) no simple repetición de actos específicos. Significa voluntad.”³⁴

Para la psicología los hábitos son cualquier acto que se adquiere por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Aunque los hábitos se modifican unos a otros constantemente. Las circunstancias novedosas pueden despertar interés en un principio, pero la repetición o exposición prolongada ante la misma circunstancia causa habituación, una adaptación que genera una

³⁴ Dewey, John. EL LUGAR DEL HÁBITO EN LA CONDUCTA. En su: Naturaleza humana y conducta: introducción a la psicología social. Fondo de Cultura Económica, México, 1964. pp. 48 – 49.

familiaridad que incluso puede llegar a la saciedad.

Según el libro Curso Elemental de Psicología, hay 3 clases de hábitos:

- “Hábitos biológicos. Nuestro organismo se habitúa, con más o menos facilidad, a nuevas condiciones del medio ambiente. Es sabido que los animales y el hombre tienen que pasar por un proceso de aclimatación cuando se trasladan de un país frío a uno tropical, o la inversa, hasta que llegan a habituarse; la primera noche que pasamos en la ciudad después de una larga temporada en el campo, no podemos conciliar el sueño, los ruidos no nos dejan dormir; pero al cabo de unos cuantos días nos hemos habituado al estrépito de la ciudad.
- Hábitos motores. Infinidad de hábitos motores llenan nuestra vida cotidiana: vestarnos, desvestarnos, bañarnos, tomar el desayuno, encaminarnos a nuestro trabajo, conducir un automóvil, escribir en máquina, etc.
- Hábitos mentales. Baje este epígrafe comprendemos los hábitos de tipo intelectual, como el de calcular, hasta los de carácter moral, como el de cumplir puntual y concienzudamente sus obligaciones, o su opuesto, el del incumplimiento y la pereza.”³⁵

Para William James, uno de los padres de la psicología moderna, en su artículo “Habit” desarrollo su idea de plasticidad cerebral y lo que implicaba en el comportamiento animal y humano. Para él, existen dos clases de hábitos: “Los hábitos que obedecen a una tendencia innata se consideran instintos; aquellos debidos a la educación son denominados habitualmente como actos de razón.”³⁶ Por una parte aquellos que son innatos y vienen determinados por la naturaleza, a los que se suelen llamar instintos, hábitos muy arraigados en las especies. Y aquellos hábitos que se adquieren a lo largo de la vida, que son aprendidos.

³⁵ Velázquez, José M. CURSO ELEMENTAL DE PSICOLOGÍA. Selector, México, 1997, Página consultada: 320.

³⁶ Alcover, Carlos M. y Rodríguez M., Fernando. *Psychologia Latina. Plasticidad Cerebral y Hábito en William James: un Antecedente para la Neurociencia Social*. 3(1): 2, 2012.

“Ambos dirigen la mayor parte de la vida, y cualquiera que persiga el estudio del comportamiento de la mente deberá establecer cuáles son sus límites. Los hábitos tienen importantes consecuencias en la vida real de los individuos: simplifican los movimientos requeridos para obtener determinado resultado, los más exactos y disminuye la fatiga; y también reducen la atención consciente con que se ejecutan los actos, automatizando la conducta y haciéndola más fluida, aunque la conciencia es capaz de detectar cualquier desviación y rectificación de inmediato.”³⁷

Según James, las funciones inferiores se ocupan del comportamiento automático, mientras que las funciones superiores de los procesos intelectuales, exclusivo de los humanos. Por lo que el ser humano es capaz de cambiar o abandonar hábitos que tenga establecidos y adquirir nuevos. Las influencias externas que penetran en el cerebro ahondan vías (refuerzan hábitos) o crean otras nuevas (establecen nuevos hábitos). Y dichas influencias externas, en consecuencia, modifican tanto la estructura como el funcionamiento cerebral: éste es el pleno sentido de la plasticidad cerebral.

“En su artículo, William James da tres pautas muy claras:

- **Determinación**

Para lograr la adquisición de un nuevo hábito, o el abandono de uno viejo, debemos lanzarnos con una iniciativa lo más fuerte y decidida posible. Debemos tratar de concatenar todas las circunstancias que podrían reforzar los objetivos correctos. Propicia un contexto que potencie tu nuevo camino, adquiere compromisos incompatibles con el viejo hábito, realiza un compromiso público, si la ocasión lo permite. En resumen, rodea tu decisión de todas las ayudas que se te ocurran. Esto dará a tu nuevo comienzo tal ímpetu que la tentación de abandonarlo tardará más en aparecer.

³⁷ Ibíd.

Y cada día en que no recaigas en el viejo hábito, alejará aún más la posibilidad de dicha recaída.

- **Disciplina**

No te permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito esté realmente implantado en tu vida. Cada recaída es como dejar caer un ovillo que estás tratando de enrollar; un simple descuido logra deshacer muchas de las vueltas que pasaste horas liando. La continuidad del entrenamiento es la clave que hace que el sistema nervioso funcione de forma infalible... Es sorprendente con cuánta rapidez un deseo muere de hambre si nunca se alimenta.

- **Motivación e iniciativa**

Aprovecha la mínima oportunidad para actuar de acuerdo con los cambios que decidas hacer, y cada aliciente emocional que experimentes, que te guíe hacia los hábitos que aspiras a adquirir. No es el momento para que se desarrollen, sino para que produzcan reacciones en tu interior, resoluciones y aspiraciones que comuniquen tu nuevo estado al cerebro.”³⁸

Hábitos de consumo

Uno de los tantos hábitos que el humano adquiere a lo largo de su vida son los hábitos de consumo. Se entiende que el consumo implica el uso que el comprador hace del producto adquirido, sin embargo existe un consumo compulsivo que involucra aquellas prácticas que, aunque se llevan a cabo para mejorar la autoestima, son inapropiadas, excesivas y nocivas para las vidas de los involucrados. El consumidor es la persona que identifica una necesidad o deseo, realiza una compra y luego desecha el producto durante las tres etapas del proceso de consumo.

³⁸ Samastah.com William James, PSICOLOGÍA DEL HÁBITO. Junio, 2014 [Fecha de consulta: 07 de febrero de 2015] Disponible en: <http://www.samastah.com/21-dias-para-cambiar-un-habito-la-gran-idea-de-williams-james/>

El consumo es la “actividad que consiste en el uso de bienes y servicios para la satisfacción de las necesidades o deseos humanos individuales o colectivos.”³⁹ Por lo tanto se puede concluir que es un proceso económico asociado a la satisfacción de los individuos y que también puede proceder de los deseos.

El comportamiento del consumidor debe ser definido, pues está gobernado por el hábito. Todas las personas son consumidores, ya que regularmente se usa o se consume “alimento, ropa, vivienda, educación, vacaciones, necesidades, lujos, servicios e incluso ideas. (...) El comportamiento del consumidor describe dos tipos distintos de entidades: el consumidor personal y el consumidor organizacional. El consumidor personal compra bienes y servicios para su consumo propio, para uso de su familia o como obsequio para un amigo. (...) El consumidor organizacional, incluye empresas con propósitos de lucro o sin ellos, dependencias gubernamentales (locales, estatales y nacionales) e instituciones (escuelas, hospitales, etc.), todos los cuales deben comprar productos, equipo y servicios para mantener en marcha sus organizaciones”⁴⁰

En todo hábito, incluyendo el del consumo, se puede distinguir dos fases; una de formación y otra de estabilidad. La primera es el periodo en el que se adquiere el hábito, y la segunda al ser adquirido se realizan los actos habituales con la máxima facilidad y de manera automática. “El acto va transformándose y perfeccionándose durante el período de adquisición. (...)El hábito sigue transformándose todo el tiempo que dura la vida del individuo; pero estas transformaciones de la fase de estabilidad son insignificantes y lentas.”⁴¹

³⁹ Instituto Nacional de Estadística – INE –, *Índice de Precios al consumidor – IPC – y Costo de la Canasta Básica Alimentaria y Vital: Diciembre 2014*. Guatemala, enero, 2015, página consultada: 36.

⁴⁰ León G. Schiffman y Lazar Kanuk, Leslie. COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR. Prentice-Hall, México, 2005. Página consultada: 8.

⁴¹ Velázquez, José M. CURSO ELEMENTAL DE PSICOLOGÍA. Selector, México, 1997, Página consultada: 321.

Hábitos de consumo deportivo

Los hábitos de consumo, se adoptaran, cambiaran y serán estables conforme el consumidor satisfaga sus necesidades o sus deseos. “Entendemos por hábitos de consumo a determinados modos de proceder de los consumidores al realizar sus compras, hábitos adquiridos por la repetición de actos iguales o semejantes originados por costumbres, usos y tendencias instintivas. (...) Los hábitos adquiridos por el uso de la radio, de la televisión, del teléfono, del coche propio, de los deportes... han dado origen a nuevas costumbres.”⁴²

El deporte es un sistema que se abre a la complejidad caracterizada por el continuo cambio de la sociedad avanzada. “Constituye un elemento social influenciado por las diferentes transformaciones que se van produciendo, a las que debe adaptarse (deporte ocio-recreación, vinculación turismo-deporte-naturaleza, nuevas tecnologías, etc.), lo que nos está llevando a un aspecto sobre el que debemos reflexionar: el consumismo deportivo”⁴³

Actualmente, la práctica deportiva es más generalizada y con mayor accesibilidad. El estilo de vida que conlleva deportes, goza de prestigio, ya que se relaciona con una vida saludable y con valores positivos, lo que hace que estén creando nuevas necesidades de consumo y negocios alrededor de una “nueva realidad social”.

La creciente cobertura televisiva relacionada al deporte y el mundo de la moda, como la aparición de nuevas actividades recreativas deportivas, es quien influencia a la práctica del consumismo deportivo. “Está generando una serie de

⁴² Herrero O., José A. MONÓLOGO DE UN VENDEDOR: 5 TEMAS DE MARKETING INTEGRAL TÉCNICO-EMPRESARIAL. Ediciones Díaz de Santos, Madrid, España, 2007, página consultada: 32 – 33.

⁴³ Romero G., Santiago. DEPORTE Y CONSUMO. *EduSport* [en línea]. 2010. [Fecha de consulta: 07 de febrero de 2015] Disponible en: http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo15/articulo_15.php

segmentos de mercado que demanda no sólo practicar un determinado deporte, sino rodearse de todos los utensilios, vestimentas y accesorios necesarios para la puesta en acción. (...) Los gastos de publicidad televisiva han aumentado considerablemente y, en especial, los dirigidos a la juventud, que se estima consumen más del 70% de los artículos para el deporte.”⁴⁴

“Para la gente más joven y popular, la ropa deportiva hace referencia a las prácticas deportivas y a las marcas instituidas. El valor de la marca es importante incluso cuando los niveles de ingresos son bajos. (...) los jóvenes de clases populares rechazan los productos de rebajas y prefieren las verdaderas marcas llevadas por los mejores deportistas. (...) La difusión de los bienes deportivos se explica al mismo tiempo por el aumento del número de practicantes y por las compras de los consumidores que no practican deporte, ya que gran parte de la ropa, accesorios, calzado y equipamiento no es utilizado para la práctica deportiva. Si tantos bienes deportivos se ven desviados de su uso inicial, es que su función simbólica es esencial. La preocupación por el signo, por una apariencia deportiva y relajada es más importante que el uso, los resultados o la técnica de los productos. La etiqueta deportiva conoce un éxito real más allá del deporte ya que abraza una importante diversidad de consumos.”⁴⁵

Algunos consumidores buscan el equilibrio entre la función y el estilo; se ejercitan para obtener resultados, pero quieren verse bien mientras lo hacen. Los competidores deportivos serios se ejercitan intensamente, viven en su ropa deportiva y la aman; por ello, buscan desempeño y función. Las decisiones sobre los gastos de consumo en ropa, artículos o accesorios deportivos desarrolla la demanda deportiva. Una persona activa físicamente podrá distinguirse por sus hábitos deportivos, motivaciones y el tipo de ejercicio o deporte que practica. Sin

⁴⁴ Ibíd.

⁴⁵ Desbordes, Michel; Ohl, Fabien y Tribou, Gary. ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO: ANÁLISIS DEL CONSUMO DEPORTIVO. Editorial Paidotribo, España, 2001, 554 p.

embargo cualquier que sea el producto deportivo debe satisfacer directamente la demanda de los usuarios activos y pasivos al mismo tiempo.

En Guatemala el Índice de Precios al Consumidor (IPC) “mide la evolución de la variación de los precios medios de los bienes y servicios de una canasta representativa del consumo de los hogares de una determinada área geográfica, con referencia a un período de tiempo.”⁴⁶ El IPC del año 2014 tiene como base para su cálculo, diciembre de 2010, según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos Familiares (2009-2010). Para un mayor alcance está dividido por división de gasto y por región. Las regiones de Guatemala son:

Región I / Metropolitana	Guatemala
Región II / Norte	Baja Verapaz y Alta Verapaz
Región III / Nororiental	El Progreso, Izabal, Zacapa y Chiquimula
Región IV / Suroriental	Santa Rosa, Jalapa y Jutiapa
Región V / Central	Sacatepéquez, Chimaltenango y Escuintla
Región VI / Suroccidental	Sololá, Totonicapán, Quetzaltenango, Suchitepéquez, Retalhuleu y San Marcos
Región VII / Noroccidental	Huehuetenango y Quiché
Región VIII / Petén	Petén

El Instituto Nacional de Estadística (INE), informa en su base de datos que durante el mes de diciembre del año 2014, el IPC por región en forma ascendente, en la división de gasto de *Prendas de vestir y calzado*, la *Ropa deportiva para hombre*; es la siguiente:

- Región IV con un índice de 106.80;
- Región VIII con 109.12;
- Región VII con 111.61;
- Región I con 111.63;

⁴⁶ Instituto Nacional de estadística (Guatemala). *Estadística* [en línea]: *Base de datos. Índice de Precios al Consumidor*. [Fecha de consulta: 07 de febrero de 2015] Disponible en: <http://www.ine.gob.gt/index.php/estadisticas-continuas/indice-de-precio-al-consumidos>

- Región III con 112.81;
- Región V con 113.23;
- Región II con 113.56y
- Región VI con 114.96.

En cuanto al IPC por región en forma ascendente, en la división de gasto de *Recreación y cultura*, los *Implementos deportivos* fueron:

- Región VII con un índice de 105.68;
- Región I con 105.96;
- Región IV con 106.71;
- Región II con 107.01;
- Región VI con 108.12;
- Región V con 109.26;
- Región VIII con 112.49 y
- Región III con 114.96.

Con resultados del primer mes del año 2014 en los mismos aspectos, el último mes ha tenido un aumento en el índice en todas las regiones. En Guatemala, no se ha considerado el consumo de ropa femenina deportiva sino solo masculina; así también el consumo deportivo en su amplio tema no es enfatizado ni la demanda deportiva.

MARCAS O PRODUCTOS DEPORTIVOS

“Es cierto que, no en pocas ocasiones, la televisión u otros medios, e incluso algunas instituciones educativas, presentan como valores formativos lo que es simplemente consumo y negocio. (...) Es difícil oponer resistencia a una tendencia que invade a la sociedad en general, por lo que hemos de abogar por el fomento de una actitud crítica y reflexiva sobre el consumismo, abogando por un equilibrio entre lo bueno y necesario y lo no relevante. De ahí que debamos prestar atención a las siguientes situaciones:

- El profesor/entrenador que vende camisetas o material deportivo.
- Los posibles negocios en prendas deportivas de los centros e instituciones; unas veces bien utilizados como medidas higiénicas, e incluso para evitar discriminaciones en vestimentas; otras, con el único fin del lucro empresarial.
- El profesor/entrenador cuya vestimenta es siempre de la misma marca, lo que hace pensar en un contrato en exclusividad y en un compromiso para incidir en el grupo de estudiantes o equipo.
- No crear competitividad entre los estudiantes o equipos por los últimos modelos en ropa deportiva.
- Reflexionar sobre el esfuerzo de conseguir las cosas.
- No acostumbrar a los estudiantes ni equipos a grandes medios y materiales desde el principio. Debemos establecer una escala de valores de forma progresiva.
- Dudar de las ofertas de grandes instalaciones deportivas que pueden no ser correspondidas con los adecuados profesionales de la Educación física y el deporte (conocimientos y titulación necesaria para ejercer la actividad).
- Darle valor a todo lo que se tiene.
- Potenciar el respeto y mantenimiento en buenas condiciones del material y las instalaciones.”⁴⁷

En definitiva, desde la educación física y el deporte la influencia de los medios de comunicación y de la fiebre consumista que invade a las personas, lo importante para niños, jóvenes y adultos es el hábito del ejercicio físico, la salud y el deporte en sí mismo, en lugar de la ropa o de las instalaciones en la que se realice.

En el mercado deportivo, “Nike, Inc., diseña, desarrolla y comercializa

⁴⁷ Romero G., Santiago. DEPORTE Y CONSUMO. *EduSport* [en línea]. 2010. [Fecha de consulta: 07 de febrero de 2015] Disponible en: http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo15/articulo_15.php

productos de calzado, ropa, equipo y accesorios. Nike es el vendedor más grande de calzado deportivo y ropa deportiva en el mundo, con 30% de participación de mercado a nivel mundial. (...) La sociedad ayuda a relacionar la excelencia del atleta con la percepción de la marca.”⁴⁸ Nike, en sus investigaciones de mercado descubrió que el mercado en masa se puede influenciar por la preferencia de un pequeño grupo de atletas importantes, por lo que sus patrocinios fueron a celebridades. También dividió el mercado en tres diferentes grupos, el atleta principal, los atletas participantes y el consumidor influido por la cultura del deporte.

Sport City, Sports N’ More, Elite Sport, Anais, son unos ejemplos de empresas que se ubican en Guatemala dedicadas a la comercialización de productos deportivos, incluyendo ropa, calzado y accesorios. Entre las marcas más conocidas están Nike, Adidas, Reebok, Under Armour, Speedo, Puma, entre otras.

Las marcas, es innegable, tienen un valor importantísimo para el consumidor, pero éstas no sustituyen a los productos. Las marcas por sí no pueden ser objeto de transferencia comercial. Todas las marcas, incluyendo las mejores del mundo, constituyen productos que identifican su procedencia o a su fabricante, por lo cual los consumidores se identifican con las marcas y viven un sinnúmero de experiencias. Esta relación debe entenderse desde el punto de vista de marcas ligadas necesariamente a productos, pues la realidad se presenta de esta manera. La marca de éstos orientará, no sólo al consumidor sino a las personas en general, sobre su presunta calidad y su precio original.

⁴⁸ Malhotra, Naresh K.; Dávila M. José F. J. y Treviño R. Magda E. INVESTIGACIÓN DE MERCADOS: UN ENFOQUE APLICADO. 4ª ed., Pearson Educación, México, 2004, página consultada: 380.

1.1.3 DELIMITACIÓN

La investigación titulada “hábitos de consumo y su relación con la motivación para realizar ejercicio físico en Tecpán”, se llevó a cabo del 25 de mayo al 08 de junio y los días 20 y 21 de julio del presente año, en el gimnasio Roca Gym de Tecpán Guatemala, Chimaltenango; con 35 personas de sexo masculino comprendidos entre las edades de 20 a 30 años de edad.

Teniendo como objetivo primordial aportar conocimientos sobre la salud física y los hábitos de consumo en personas jóvenes. Determinando los hábitos de consumo deportivos que presentan como la utilización de marcas en la ropa y calzado deportivo con la que se ejercitaban, el consumo en sector de mayor reconocimiento social, el consumo en cuanto a cantidad y calidad, consumo de otros artículos relacionados a la ejercitación física y el motivo del consumo.

De la misma manera, se establecieron los aspectos motivacionales para realizar ejercicio físico predominando la diversión y bienestar, prevención y salud positiva, y fuerza y resistencia muscular. Así con otras preguntas poder determinar la relación existente entre los hábitos de consumo deportivos y las motivaciones para la práctica del ejercicio físico; como lo fue el reconocimiento de nivel socioeconómico, la percepción y preocupación de la apariencia, el reconocimiento social por el uso de productos deportivos de marca, y la percepción de los demás en cuanto a competición y afiliación.

Ya con los resultados más importantes, se proporcionó un folleto el cual enmarca los temas de estilos de vida, ejercicio físico, hábitos de consumo y de qué manera influye el consumo deportivo en la práctica del ejercicio físico.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 TÉCNICAS

2.1.1 Técnica de Muestreo:

No probabilístico por intención: En este tipo de muestreo no todos los sujetos de la población tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos; en general se seleccionaron aquellos que siguieron determinados criterios procurando que fuera la muestra representativa.

Circunstancia por la cual en esta investigación la muestra con la que se trabajó fue un grupo de 35 personas, de sexo masculino que realizan ejercicio físico en las diferentes jornadas del gimnasio: Roca Gym; entre las edades de 20 a 30 años.

2.1.2 Técnicas de Recolección de Datos:

Encuesta: Procedimiento para la recolección de información en una población concreta, siendo ésta la muestra. Estrategia de investigación que se basó en las declaraciones verbales de la muestra, realizando consultas para conocer el estado de opinión de cada sujeto sobre el tema que se investigó.

TÉCNICA	PROCEDIMIENTO		
	Horario / Día		Forma de aplicación
Cuestionario AMPEF (Autoinforme de Motivos para la	<u>Nocturno</u>		Dentro de las instalaciones del gimnasio “Roca Gym”, Se seleccionó a la muestra, con ayuda del encargado del
	Lunes 25 de mayo	De 18:00 a 20:30 horas.	

Práctica de Ejercicio Físico) definitivo, de 48 ítems.	Martes 26 de mayo	De 18:20 a 20:20 horas.	ubicado en 5a avenida 2-14, zona 3. Tecpán Guatemala, Chimaltenango, Guatemala.	gimnasio. Aplicándose de manera impersonal.
	Viernes 29 de mayo	De 18:15 a 19:30 horas.		
	<u>Vespertino</u>			
	Miércoles 27 de mayo	De 15:20 a 18:30 horas.		
	Jueves 28 de mayo	De 15:20 a 18:30 horas.		
	<u>Matutino</u>			
	Viernes 29 de mayo	De 09:30 a 12:30 horas.		
	Sábado 30 de mayo	De 09:45 a 13:00 horas.		

Cuestionario sobre hábitos de consumo deportivo.	<u>Nocturno</u>		Dentro de las instalaciones del gimnasio "Roca Gym", ubicado en 5a avenida 2-14, zona 3. Tecpán	Se aplicó de manera personal a la muestra seleccionada en la semana anterior.
	Lunes 01 de junio	De 18:20 a 20:40 horas.		
	Martes 02 de junio	De 17:45 a 20:30 horas.		

	Viernes 05 de junio	De 18:30 a 19:45 horas.	Guatemala, Chimaltenango, Guatemala.
	Lunes 08 de junio	De 18:20 a 19:20 horas.	
	<u>Vespertino</u>		
	Miércoles 03 de junio	De 16:30 a 19:30 horas.	
	Jueves 04 de junio	De 15:50 a 18:50 horas.	
	<u>Matutino</u>		
	Viernes 05 de junio	De 09:45 a 11:45 horas.	

2.2 INSTRUMENTOS

2.2.1 Ficha de consentimiento informado: El fin de esta ficha dentro de la investigación fue proveer al encargado de la institución una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella.

2.2.2 Cuestionario AMPEF (Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico) definitivo, de 48 ítems: Consistió en un formato de preguntas,

estructurado y codificado para facilitar su tabulación, síntesis y análisis de los resultados.

El objetivo fue evaluar los motivos relacionados con la práctica de ejercicio físico, que permitió distinguir a las personas activas de las sedentarias en cuanto a los dos estilos o formas de vida diferente: el estilo saludable y el no-saludable.

Fue un cuestionario personal con una escala de 0 a 10, siendo éste último el verdadero según para la persona. Aspectos motivacionales que evaluó el cuestionario:

1. Peso e Imagen Corporal.
2. Diversión y Bienestar.
3. Prevención y Salud Positiva.
4. Competición.
5. Afiliación.
6. Fuerza y Resistencia Muscular.
7. Reconocimiento Social.
8. Agilidad y Flexibilidad.
9. Control de Estrés.
10. Desafío.
11. Urgencias de Salud.

2.2.3 Cuestionario sobre hábitos de consumo deportivo: Se realizó de forma personal a las 35 personas que participaron en la investigación, el principal objetivo fue obtener información de los individuos sobre el comportamiento de consumo en cuanto a ropa y accesorios deportivos. Incluyendo lo que compran, en dónde lo compran, el motivo de uso y lo que consume con qué fin lo hace.

Objetivo	Pregunta	Criterio de elaboración	Criterio de evaluación
Establecer los motivos para realizar ejercicio físico.	1. Usted asiste al gimnasio por:	Motivo para realizar ejercicio.	- Salud - Aspectos sociales - Rendimiento deportivo - Otro
Determinar la relación del motivo de la práctica de ejercicio físico y los hábitos de consumo.	2. ¿Cómo considera su nivel socioeconómico?	Reconocimiento de nivel socioeconómico.	- Alto - Medio - Bajo
	3. ¿Cómo describe su atuendo para asistir al gimnasio?	Percepción de la apariencia.	- Cómodo - Correcto - Atractivo
Determinar los hábitos de consumo deportivo.	4. ¿Cuál es la marca de ropa que utiliza para asistir al gimnasio?	Utilización de marcas en ropa deportiva.	- Nike - Adidas - Under Armour - Otra - No es de marca reconocida
	5. ¿En dónde compra la ropa que utiliza para asistir al gimnasio?	Consumo en sector de mayor reconocimiento social.	- En tiendas de Tecpán Guatemala. - En Chimaltenango - En la capital - Otro
Determinar los hábitos de consumo deportivo.	6. ¿Cree que existe alguna diferencia entre la ropa deportiva sin marca y la ropa deportiva de alguna marca reconocida?	Percepción de marcas.	- No - Sí. Por qué

Determinar la relación del motivo de la práctica de ejercicio físico y los hábitos de consumo.	7. ¿Trae consigo una toalla para la sudoración?	Preocupación por el aspecto físico.	- No - Sí
Determinar los hábitos de consumo deportivo.	8. ¿Cuál es el precio que considera que es el apropiado para “un buen” calzado deportivo, en este caso de tenis?	Percepción de la calidad relacionada al gasto de consumo en calzado deportivo.	- Entre Q.150 a Q.300 - Entre Q.300 a Q.500 - Entre Q.500 a Q.700 - Entre Q.700 a Q.900 - Más de Q.900
	9. ¿En dónde compra su calzado deportivo o tenis?	Consumo en sector de mayor reconocimiento social.	- En tiendas de Tecpán Guatemala. - En Chimaltenango - En la capital - Otro
	10. ¿Cuántos pares de calzado deportivo o tenis tiene?	Consumo en calzado deportivo relacionado a cantidad.	- 1 a 2 - 3 a 4 - Más de 4
	11. ¿De qué marca o marcas es su calzado deportivo o tenis?	Utilización de marcas en calzado deportivo.	- Nike - Reebok - Adidas - Otro
Determinar la relación del motivo de la	12. ¿Utiliza algún tipo de reproductor de música a la hora de	Reconocimiento social por uso de otros artículos.	- No - Sí.Cuál

práctica de ejercicio físico y los hábitos de consumo.	realizar ejercicio?		
Determinar los hábitos de consumo deportivo.	13. ¿Utiliza guantes al utilizar las máquinas?	Consumo de artículo deportivo.	- No - Sí
Determinar la relación del motivo de la práctica de ejercicio físico y los hábitos de consumo.	14. ¿Piensa que utilizar productos deportivos de marca ayuda a sentirse socialmente aceptado?	Reconocimiento de los demás por utilizar artículos deportivos de marca.	- No - Sí
	15. ¿Cree que los demás hombres que asisten al gimnasio, visten igual que usted?	Percepción de los demás por competición.	- No. Por qué - Sí. Por qué
	16. ¿Con las personas que se junta o con quien viene acompañado, visten igual que usted?	Percepción de los demás por afiliación.	- No. Por qué - Sí. Por qué
Determinar los hábitos de consumo deportivo.	17. Si tuviera que comprar ropa deportiva ¿Qué elegiría? Teniendo en cuenta que ambas opciones valen lo mismo.	Uso de marcas.	- Una playera deportiva de marca - Una playera deportiva sin marca y una pantaloneta
	18. ¿Qué es lo más importante en la ropa o accesorios deportivos?	Motivo de utilizar ropa deportiva.	- La calidad - La marca - El uso que se le da

Determinar la relación del motivo de la práctica de ejercicio físico y los hábitos de consumo.	19. ¿Usted asistiría al gimnasio si no tuviera ropa deportiva de marca?	Percepción de reconocimiento social.	- No - Sí
--	---	--------------------------------------	--------------

2.2.4 Folletos: Instrumento que se utilizó con objetivo de proporcionar elementos teóricos sobre el tema de investigación a la muestra, incluyendo los resultados más importantes de la investigación. Proporcionándolos el día 20 de julio en las diferentes jornadas.

2.2.5 Afiches: Consistió en un material impreso que transmitió un mensaje visual con difusión de información siendo su objetivo proporcionar elementos teóricos del tema de investigación hacia toda la población, incluyendo frases motivadoras y de mantener un estilo de vida saludable tanto mental como físicamente. Colocándolos el día 21 de julio en las instalaciones del gimnasio.

CAPÍTULO III

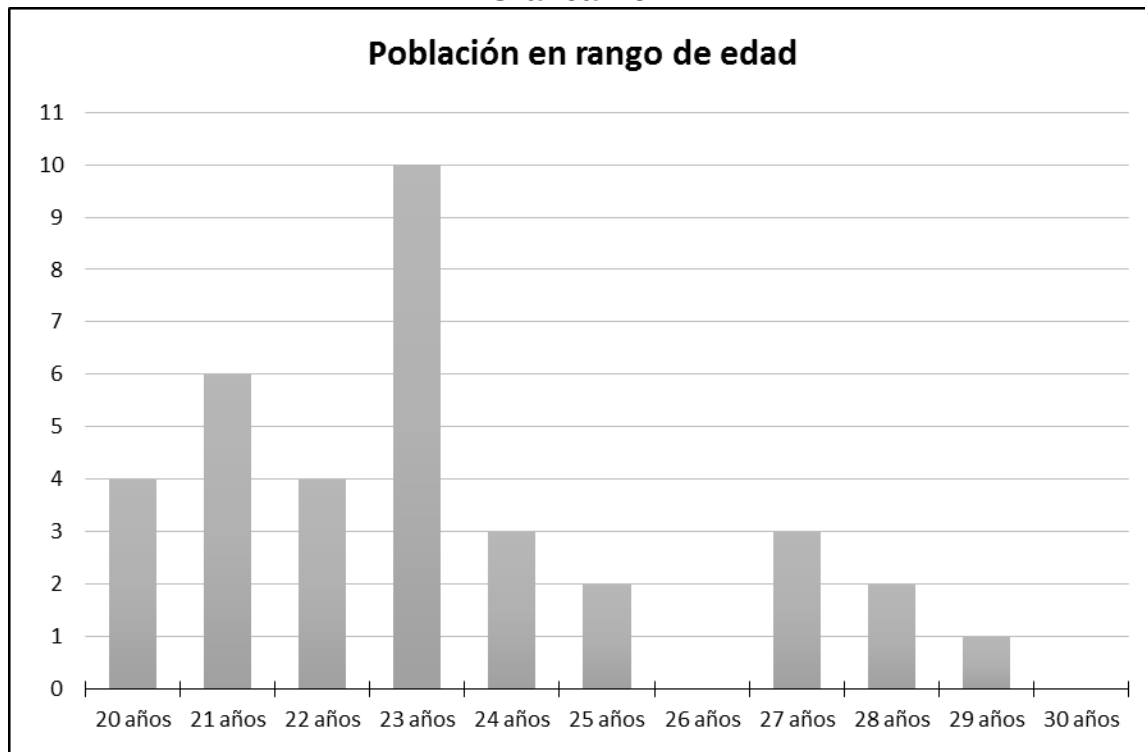
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y DE LA POBLACIÓN

La investigación se llevó a cabo en el gimnasio “Roca Gym”, ubicado en 5ª avenida 2-14 zona 3 de Tecpán Guatemala, Chimaltenango; contando con 35 personas de sexo masculino comprendidas entre las edades de 20 a 30 años que realizan ejercicio físico en dicho gimnasio en sus diferentes jornadas.

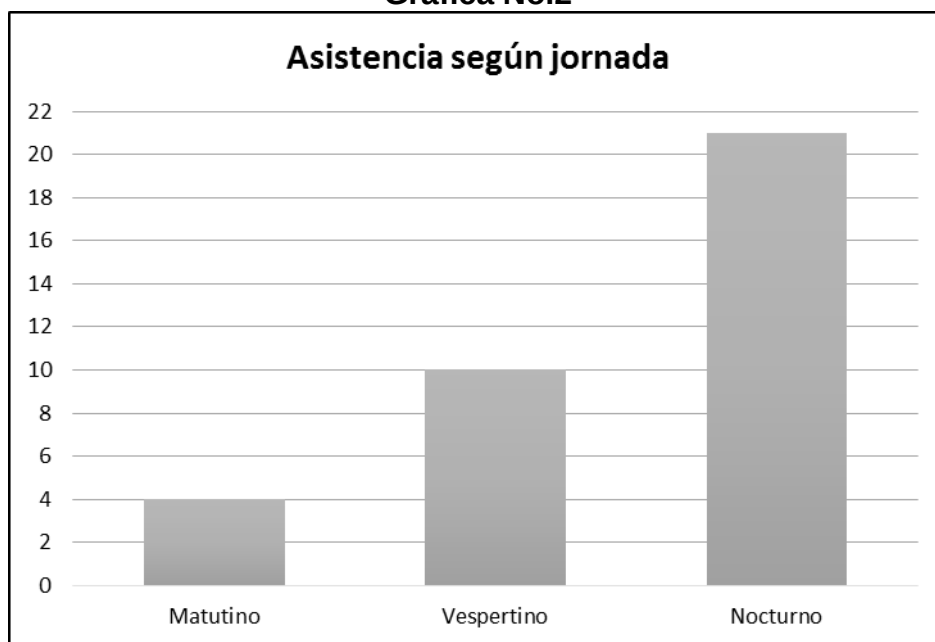
A continuación se presentan dos gráficas de barra que comprenden, la cantidad de hombres que participaron en la investigación según su edad y según la jornada a la que asisten al gimnasio.

Gráfica No.1



Fuente: Cuestionarios aplicados a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Gráfica No.2



Fuente: Cuestionarios aplicados a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

3.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

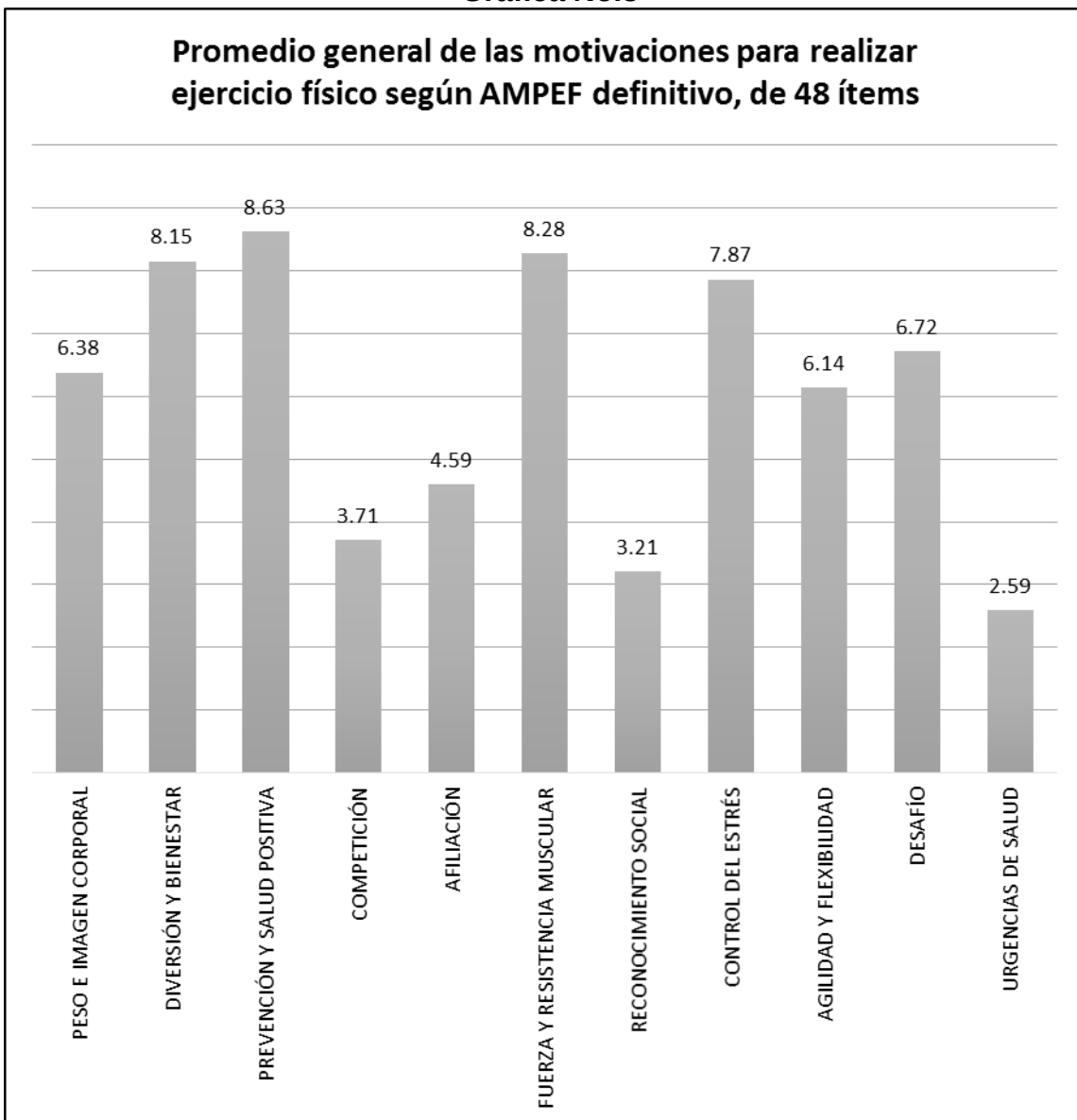
Este capítulo comprende el análisis e interpretación de los resultados los cuales fueron obtenidos durante el trabajo de campo; el primer instrumento ejecutado fue el Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) definitivo de 48 ítems, y el segundo el Cuestionario sobre hábitos de consumo deportivo; los cuales los datos fueron tabulados con su respectivo análisis. Concluida la obtención de los datos se derivó a codificarlos, tabularlos y utilizar la sistematización que permitió la elaboración y representación en tablas y gráficas estadísticas y de esta manera dar respuesta a las interrogantes planteadas al inicio del proceso.

A continuación se presenta de forma detallada las gráficas e interpretación de los datos obtenidos de la muestra, en base a los objetivos planteados en la investigación, reflejando los siguientes resultados:

MOTIVOS PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Para establecer las motivaciones de los participantes para realizar ejercicio físico se ejecutaron ambos cuestionarios, Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico y la primera pregunta del Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo.

Gráfica No.3

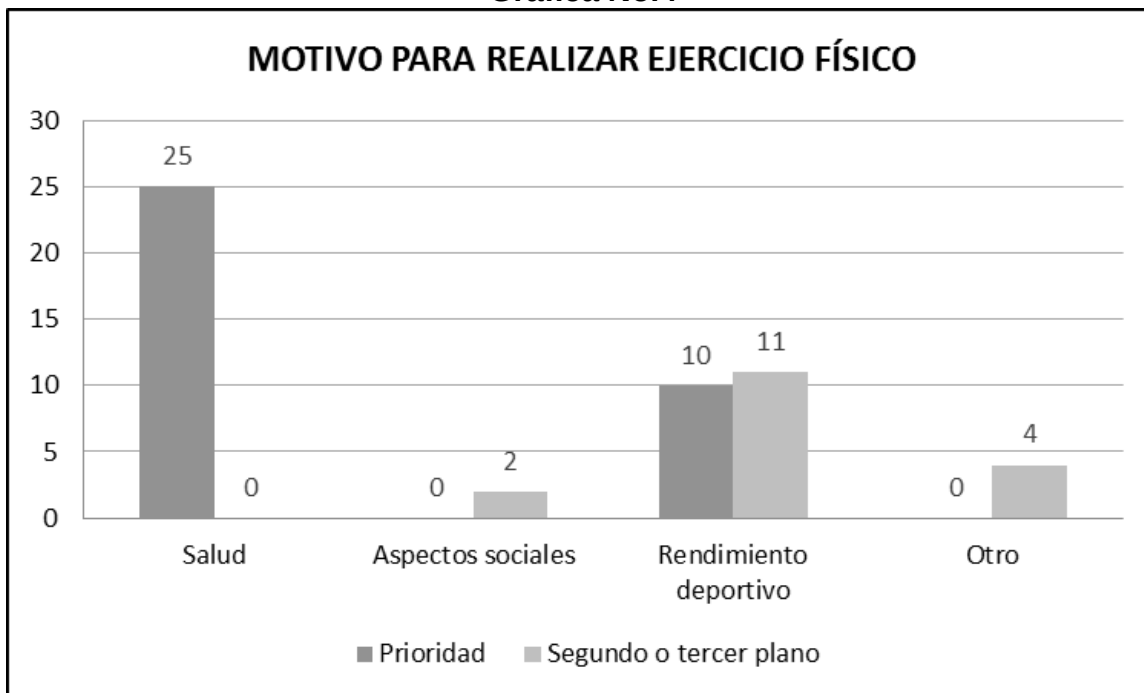


Fuente: AMPEF definitivo de 48 ítems, aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

Según el AMPEF, el cual califica en una escala de 0 a 10 siendo éste último el verdadero según para la persona; el resultado de manera general refleja que el factor de PREVENCIÓN Y SALUD POSITIVA tiene el promedio más alto siendo de 8.63, que indica que el ejercicio físico que practican los sujetos es para evitar posibles problemas de salud y para mantener o mejorar la salud actual. Se dirige también a seguir un estilo de vida activo y saludable, pero se distingue de las “urgencias de salud”. El factor de FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR, continúa con un promedio de 8.28, indicando que se practica ejercicio físico para mejorar específicamente el componente muscular de la condición física (tener más fortaleza y más resistencia). El factor de DIVERSIÓN Y BIENESTAR, refleja un promedio de 8.15, que indica que el objetivo de la práctica de ejercicio físico es obtener sensaciones relacionadas con el bienestar, la diversión, la autosatisfacción, la carga de energías o el sentirse bien.

Gráfica No.4



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

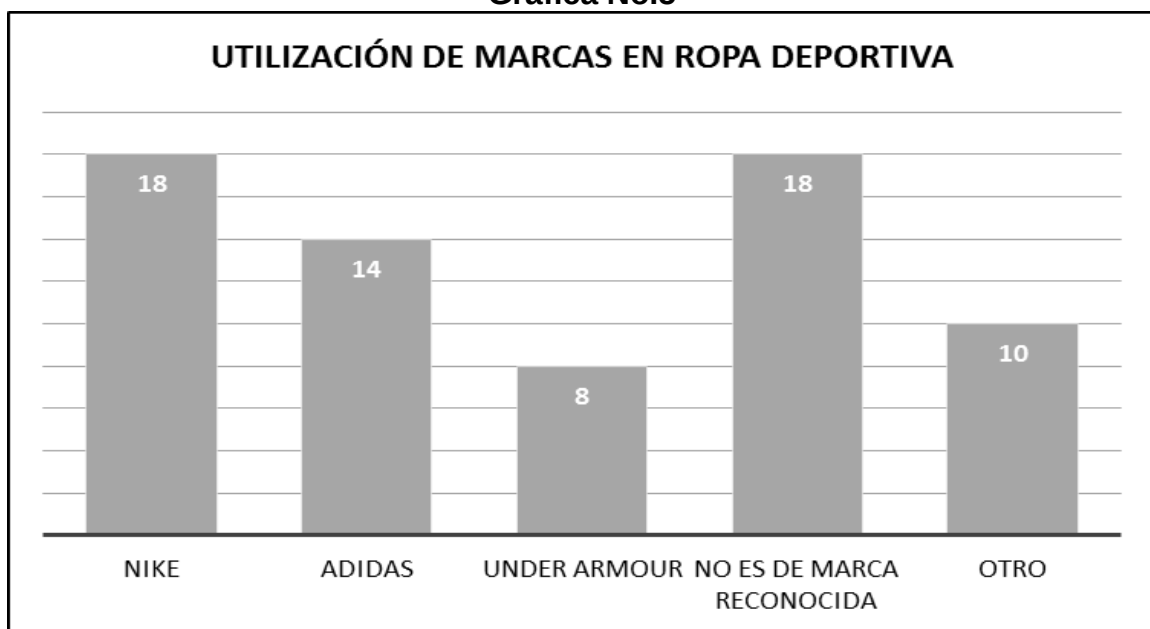
Un 71% de los participantes practica ejercicio físico en el gimnasio por SALUD y el 29% por RENDIMIENTO DEPORTIVO; sin embargo, de los participantes que se ejercitan por motivos de salud el 44% practica también por rendimiento deportivo, pero en un segundo o tercer plano. Así pues de igual forma un 6% lo realiza por aspectos sociales y un 11% por otras razones como mejorar el aspecto físico o tener un cuerpo tonificado.

HÁBITOS DE CONSUMO DEPORTIVO

Para conocer los hábitos que los participantes tienen en el consumo de prendas o accesorios deportivos, el Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo contiene preguntas que se debieron relacionar para poder determinarlos. Siendo estos los resultados.

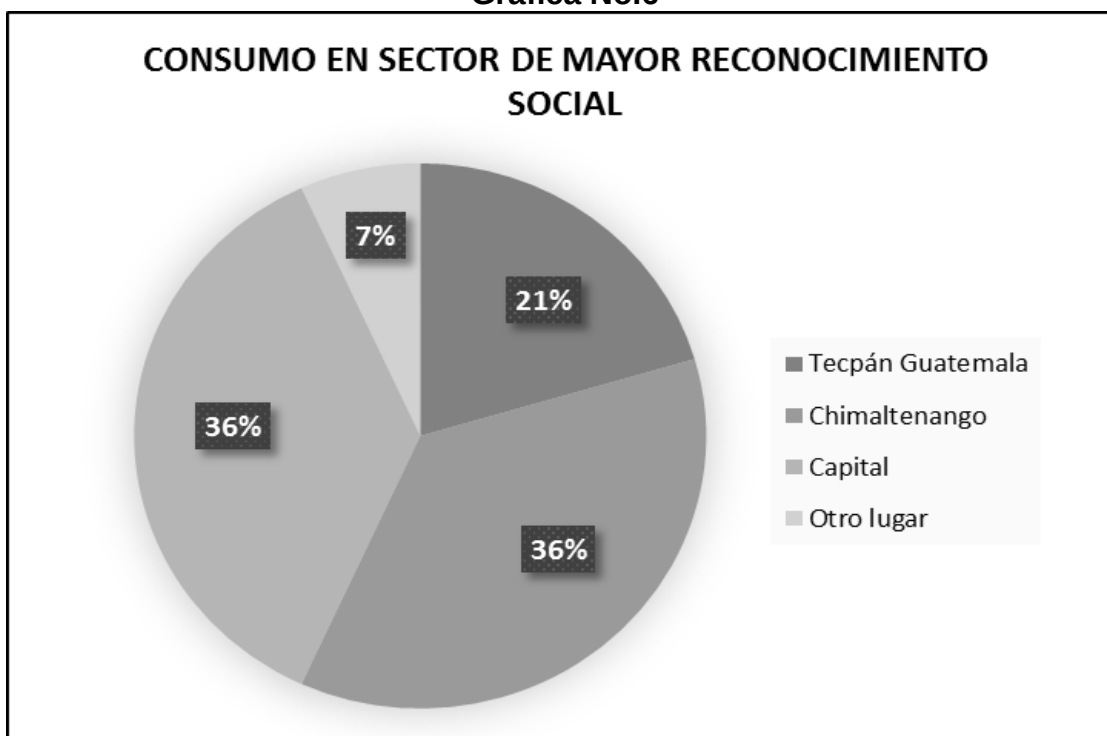
Ropa deportiva:

Gráfica No.5



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Gráfica No.6

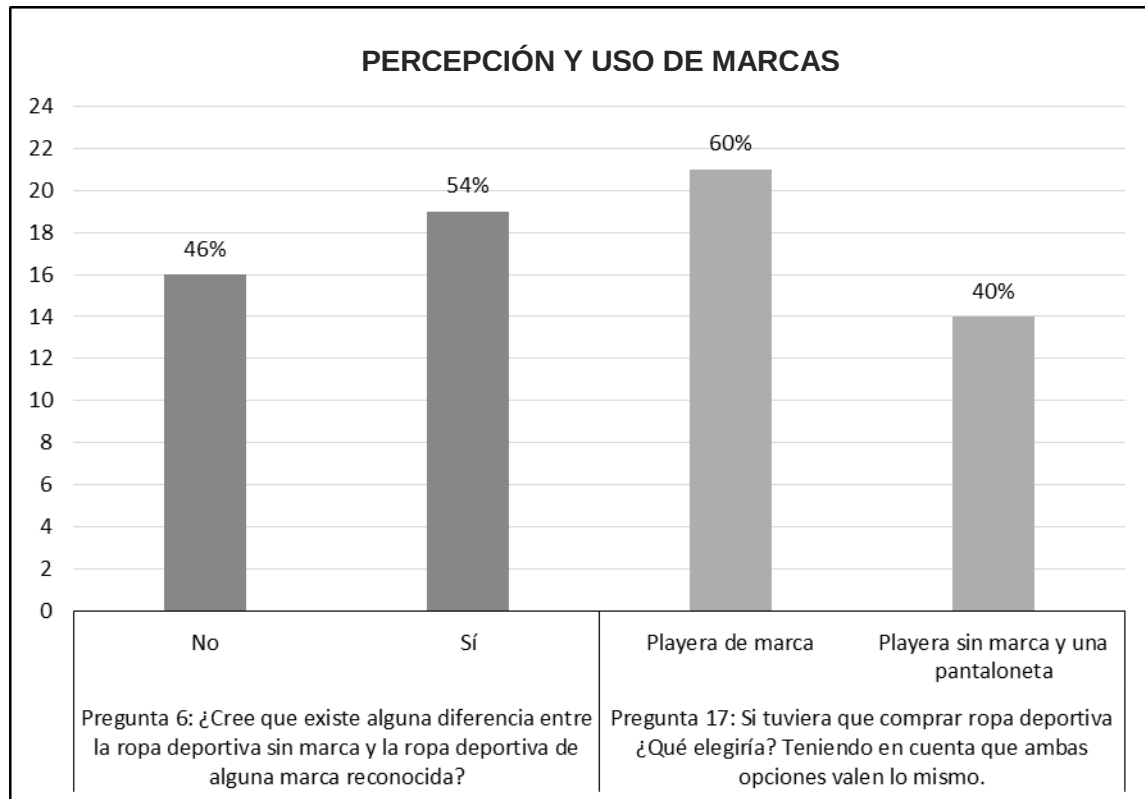


Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

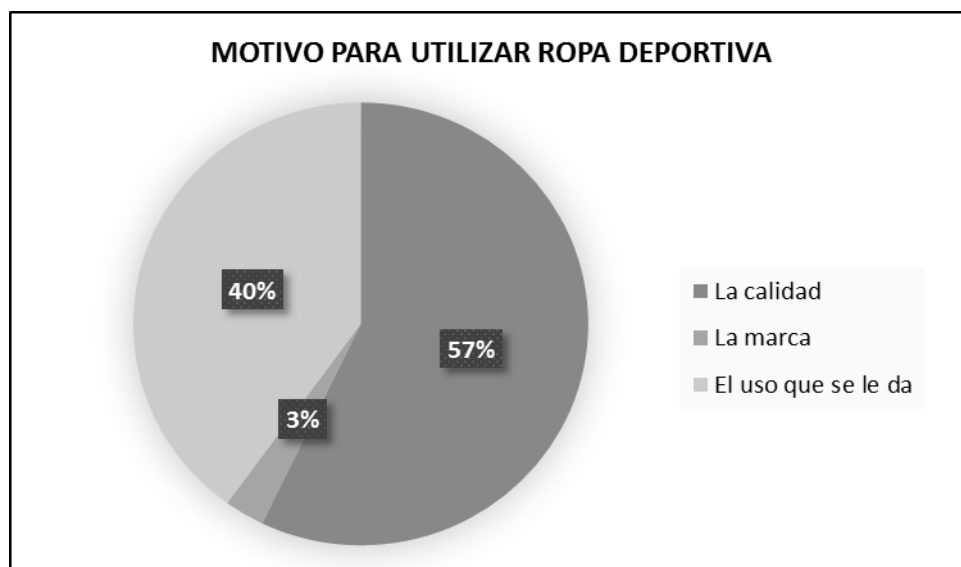
Según la gráfica no.5, refleja que los participantes que se ejercitan en el gimnasio utilizan ropa de la marca Nike, una de las marcas más reconocidas mundialmente; pero una cantidad igual de sujetos visten prendas de marcas no reconocidas. Así también quienes visten con prendas deportivas de marca lo hacen también con otras opciones, como lo mencionan dentro de la categoría “otros” mencionan otras marcas como AND1, Everlast, Wilson, entre otras; y en algunos casos con marcas no reconocidas. Por lo que las personas no le prestan mayor atención al uso de marcas en prendas deportivas a la hora de realizar ejercicio físico. Sin embargo, existe un mayor énfasis en el lugar de la compra de la ropa deportiva, puesto que un porcentaje igualitario realiza estas compras en Chimaltenango y en la Capital, siendo sectores de mayor reconocimiento social mayores que en tiendas de Tecpán Guatemala, lugar en donde viven.

Gráfica No.7



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Gráfica No.8



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

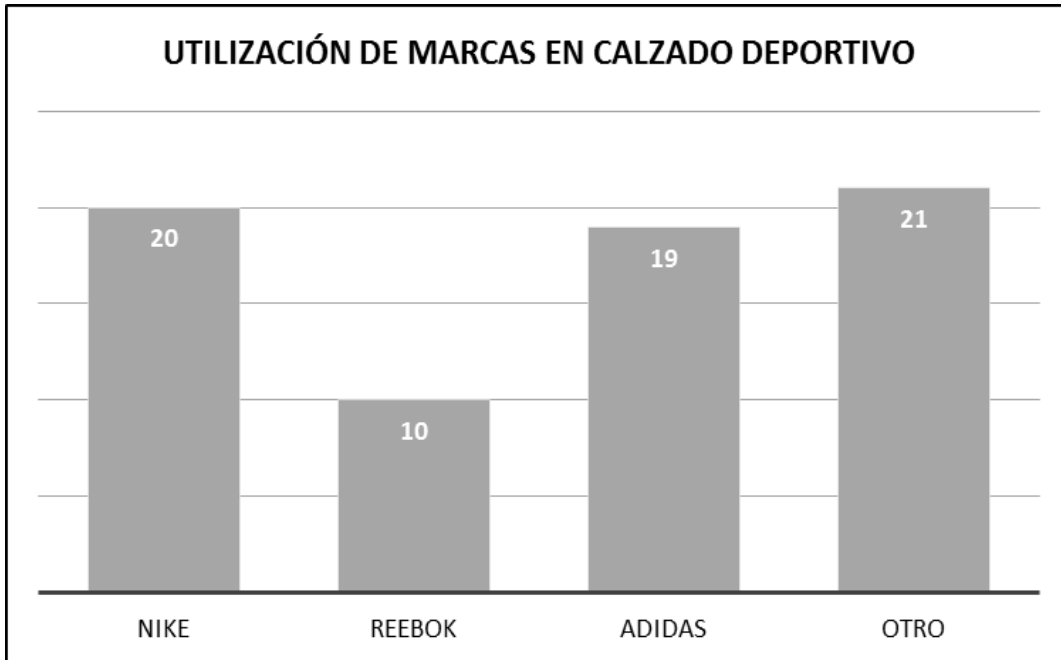
Interpretación

En la gráfica no.7, en los resultados de la pregunta 6 el 54% de los participantes creen que sí existe alguna diferencia entre la ropa deportiva sin marca y la ropa deportiva de alguna marca reconocida; siendo las principales razones: la comodidad, mejor transpiración debido a la tela, material de mejor calidad, durabilidad y/o diferentes estilos; todos refiriéndose a la ropa de marca. En cuanto al consumo de prendas deportivas, según la pregunta 17, el 60% de los participantes elegirían comprar una playera deportiva de marca en lugar de una playera deportiva sin marca y una pantaloneta, aún teniendo en cuenta que ambas opciones valen lo mismo precio. Y en la gráfica no.8, los participantes optan por calidad en lo más importante en la ropa o accesorios deportivos.

Lo cual manifiesta que la mayoría de participantes valora más la calidad que la cantidad. Aun así, algunos participantes que consideran que no existe diferencia entre la ropa deportiva de alguna marca reconocida de la no reconocida o sin marca, prefiere elegir la playera deportiva de marca; esto sucede con 8 participantes siendo la mitad del porcentaje. Y de las personas que consideran que si existe alguna diferencia el 32% del total de ese resultado, elige una playera sin marca y una pantaloneta. Por lo tanto, a pesar de algunas excepciones, la percepción del uso de las marcas en los jóvenes que practican ejercicio físico en el gimnasio evidencia que la calidad es más importante en el consumo deportivo.

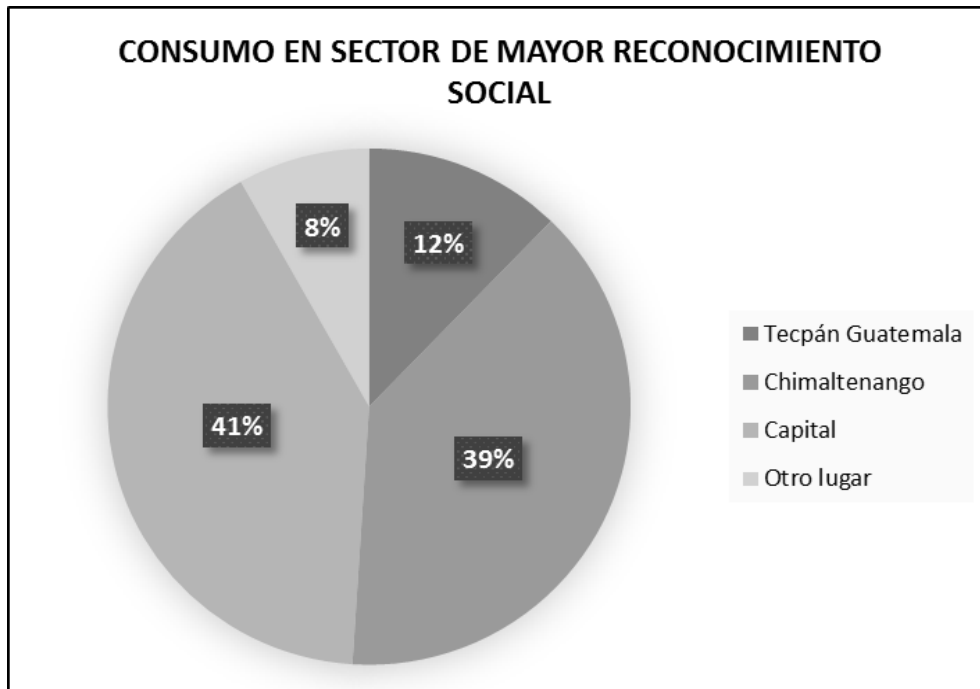
Calzado deportivo:

Gráfica No.9



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Gráfica No.10

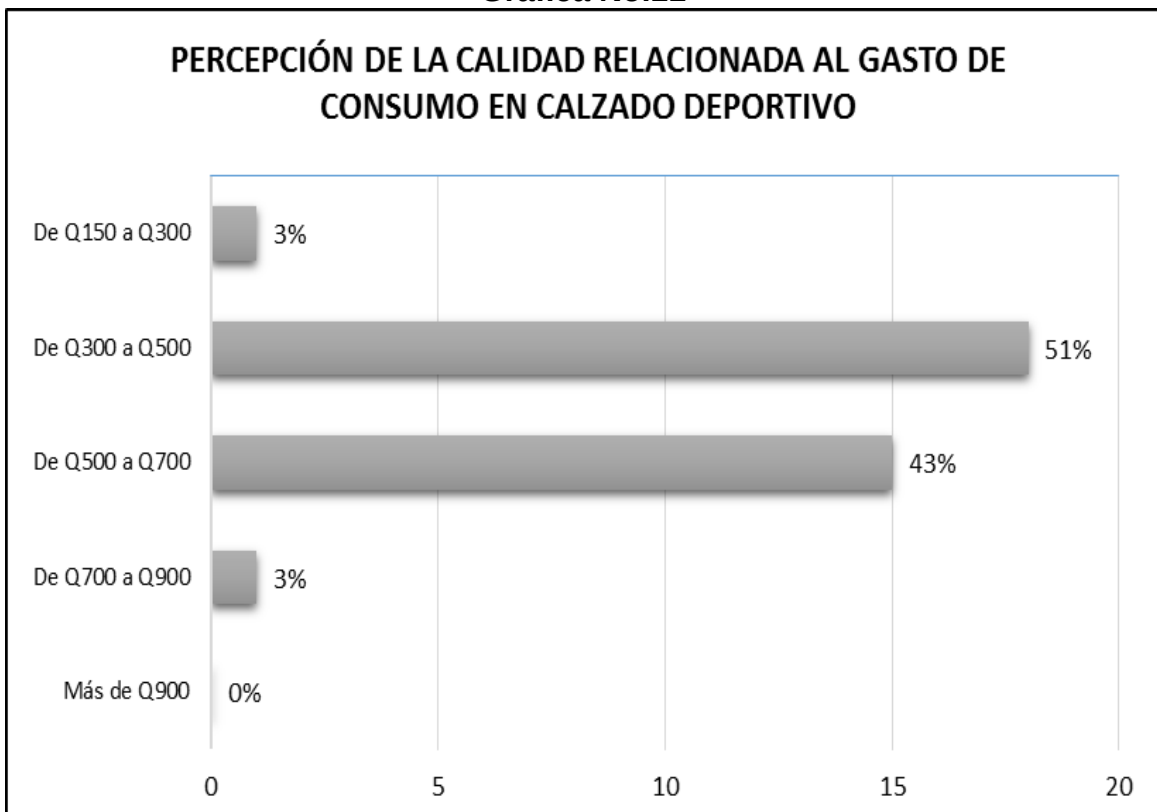


Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

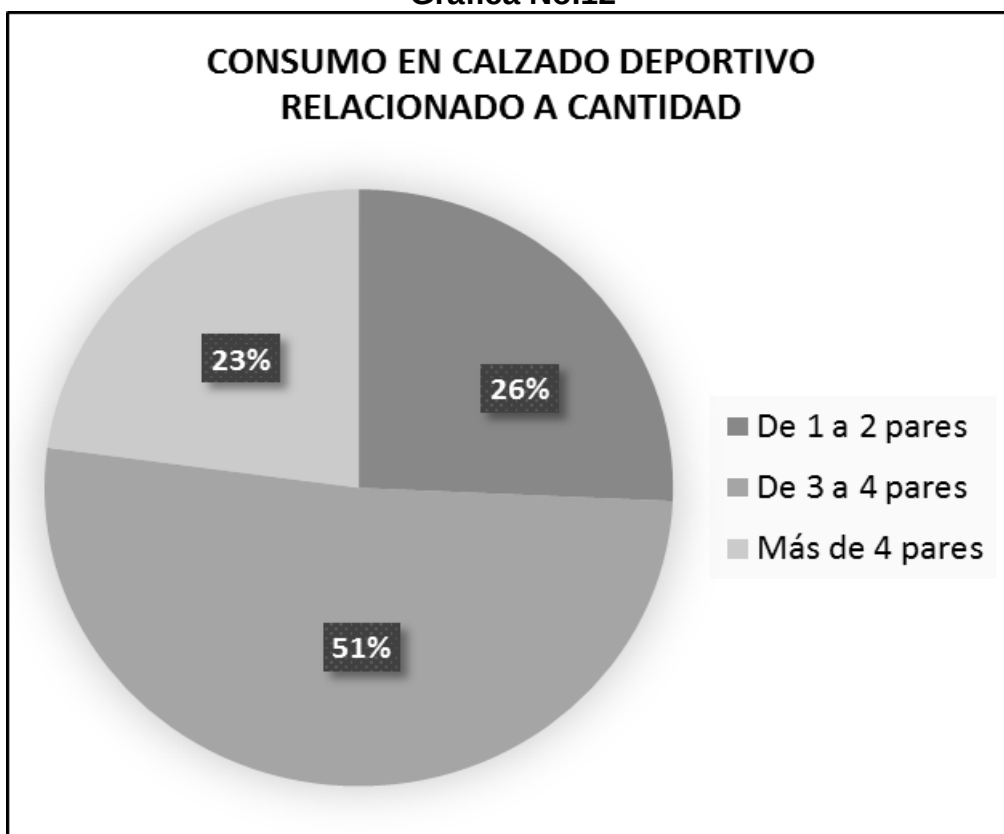
Según la gráfica no.9, existe en los participantes una tendencia a utilizar otro tipo de calzado deportivo con una cantidad igualitaria a la marca Converse, Puma, Under Armour y cualquier tenis, entre otros. Luego le sigue el uso de la marca Nike, una de las marcas más reconocidas, luego Adidas y por último Reebok. Reflejando el conocimiento de estas marcas y sobre todo su uso en la práctica del ejercicio físico en el gimnasio. En la compra del calzado deportivo, como lo muestra la gráfica no.10, la capital es el lugar en donde se realizan estas compras siendo de mayor reconocimiento social con un porcentaje mayor a la compra en Chimaltenango, y casi cuadruplicando la compra en Tecpán Guatemala.

Gráfica No.11



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Gráfica No.12



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

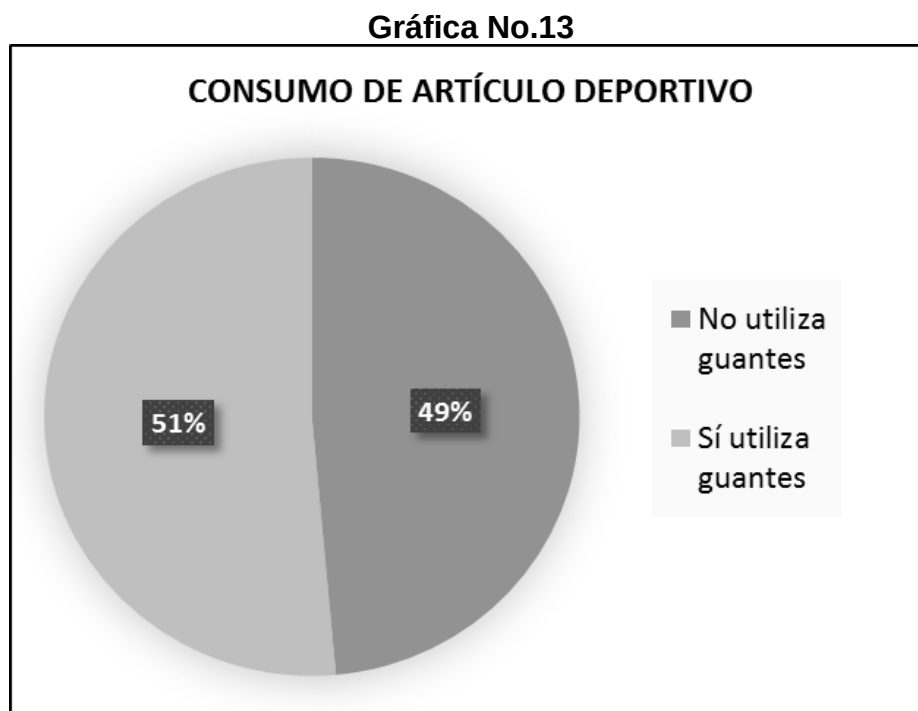
En el precio que los participantes consideran es el apropiado para “un buen” calzado deportivo, como lo muestra la gráfica no.11; el 51% concuerda que es de Q.300 a Q.500 y el 43% entre Q.500 a Q.700. En la gráfica no.12 más de la mitad de los participantes tiene de 3 a 4 pares de tenis. Esto quiere decir, que si las 18 personas que consideran entre Q.300 a Q.500 un buen calzado de tenis y estas mismas tienen entre 3 a 4 pares, harían un gasto entre Q.900 a Q.2,000 en la compra de tenis cada uno; considerando que realmente gasten lo que expresan al considerar un buen calzado.

Dentro de las respuestas, la única persona que considera que el precio de un buen tenis es de Q.150 a Q.300, es uno de los participantes que tiene de 1 a

2 pares. Así también, 1 persona que considera que el precio de un buen tenis es de Q.700 a Q.900 tiene más de 4 pares de calzado deportivo. Siendo excepciones a juzgar de los resultados considerados.

Suponiendo que se tome la respuesta del precio que consideran el apropiado para “un buen” calzado deportivo o tenis de cada participante como el gasto que realmente pagan por el calzado que usan; el total del consumo entre todos es de Q.24,550 a Q.73,400, con un promedio de Q.48,975.

Otro:



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

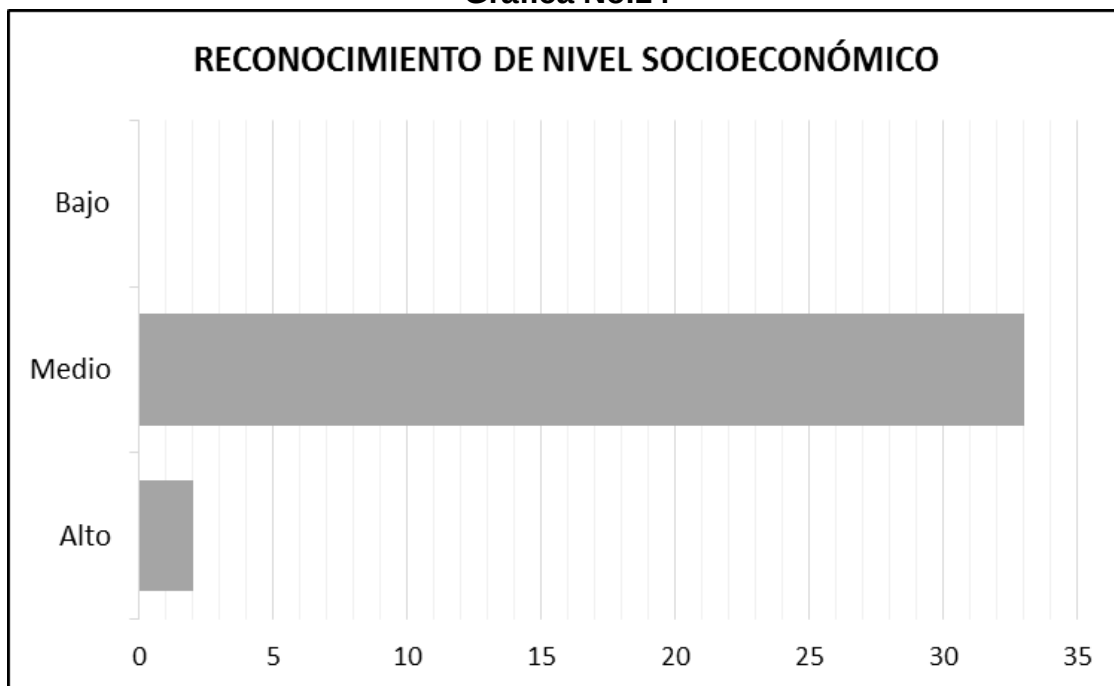
Interpretación

No existe una diferencia muy significativa en el uso de guantes al realizar ejercicio físico con alguna máquina, lo que se considera que los accesorios no son de prioridad en el consumo deportivo de los participantes.

CONSUMO DEPORTIVO Y MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Para establecer como el consumo deportivo de los participantes está relacionado con su motivación para realizar ejercicio físico se consideraron preguntas relacionadas con la apariencia, la percepción de los demás en cuanto a afiliación y competición, y el reconocimiento social; dentro de las preguntas del Cuestionario sobre Hábitos de Consumo Deportivo. A continuación se presentan los resultados, conectando varias gráficas para su determinación.

Gráfica No.14



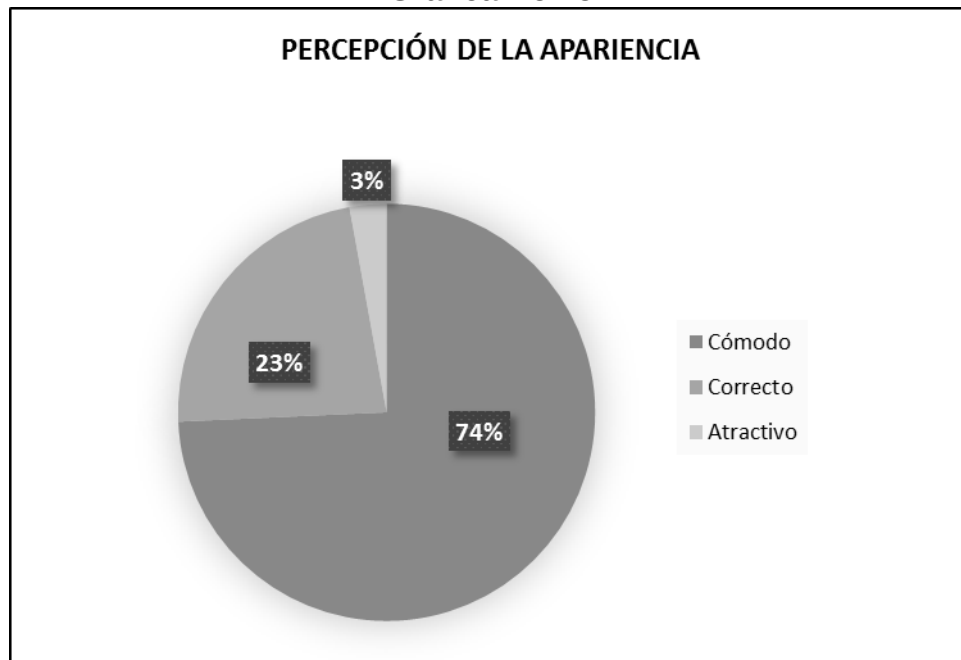
Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

El 94% de los jóvenes participantes reconoce que su nivel socioeconómico es medio y un pequeño porcentaje, siendo el 6% que es alta. Lo

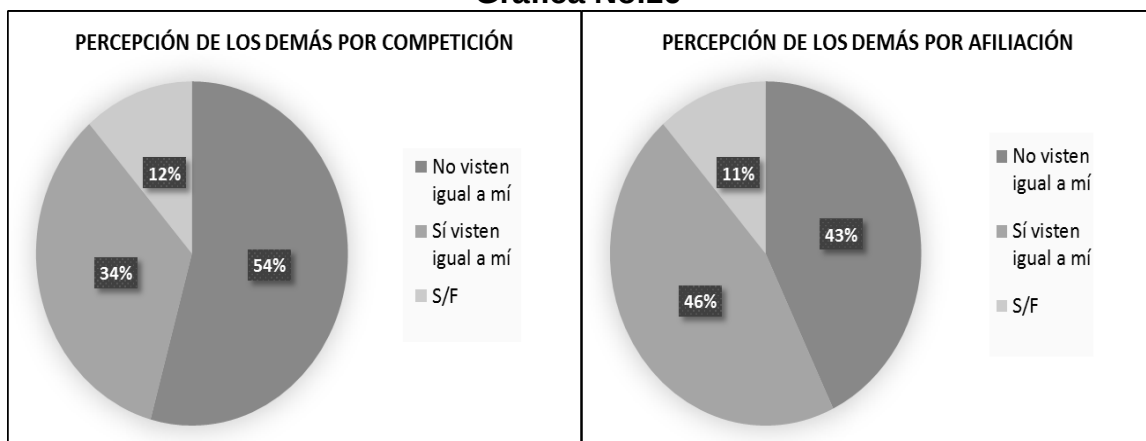
que hace suponer que tienen los medios necesarios para satisfacer sus hábitos de consumo, como el realizar ejercicio físico en un gimnasio y utilizar prendas deportivas de marca como otros accesorios necesarios.

Gráfica No.15



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Gráfica No.16



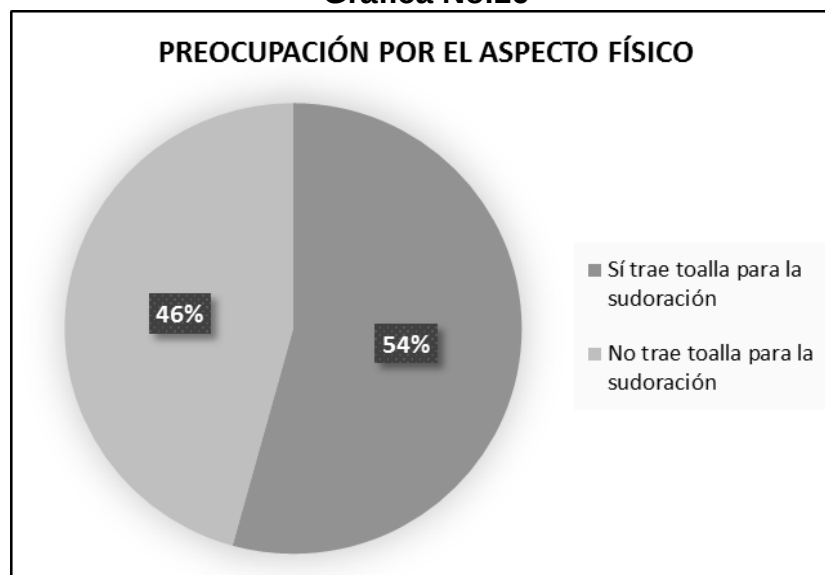
Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

Describiendo su atuendo para asistir al gimnasio los participantes en su gran mayoría refirieron que las prendas que usan para realizar los ejercicios son cómodas y una tercera parte lo describieron como correcto en cuanto a funcionalidad. De esta manera al preguntar por la descripción de las demás personas de sexo masculino que también practican ejercicio físico en el gimnasio, más de la mitad de los participantes manifiestan que no existe una diferencia en sus vestimentas y una tercera parte que sí la hay; sin embargo las razones más pronunciadas la comodidad y los estilos o gustos ya sean diferentes o similares, según el caso. Al realizarles el mismo cuestionamiento pero con las personas con las que se juntan o llegan, los participantes refieren que si existe una similitud en las vestimentas ya sea por comodidad, gustos o estilos. El 9% de las respuestas en ambos casos las fundamentaron, tanto en una diferencia como en una similitud, por la tendencia de las marcas.

A pesar de los resultados, un 100% concluyó que asistiría al gimnasio si no vistiera con ropa deportiva de marca.

Gráfica No.16

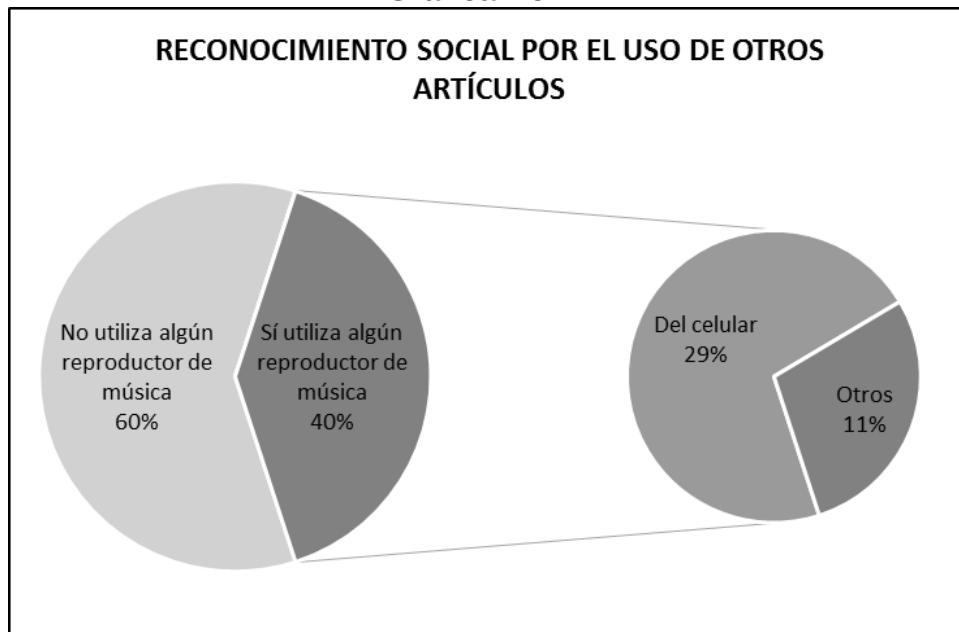


Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

Existe un 4% de diferencia entre la respuesta del uso de la toalla, ya que los participantes no le dan importancia al verse sudorosos. La percepción de las demás personas sobre su aspecto físico no es una prioridad sino que limpiar el sudor de frente, cuello y rostro en sí es más una necesidad de higiene.

Gráfica No.17

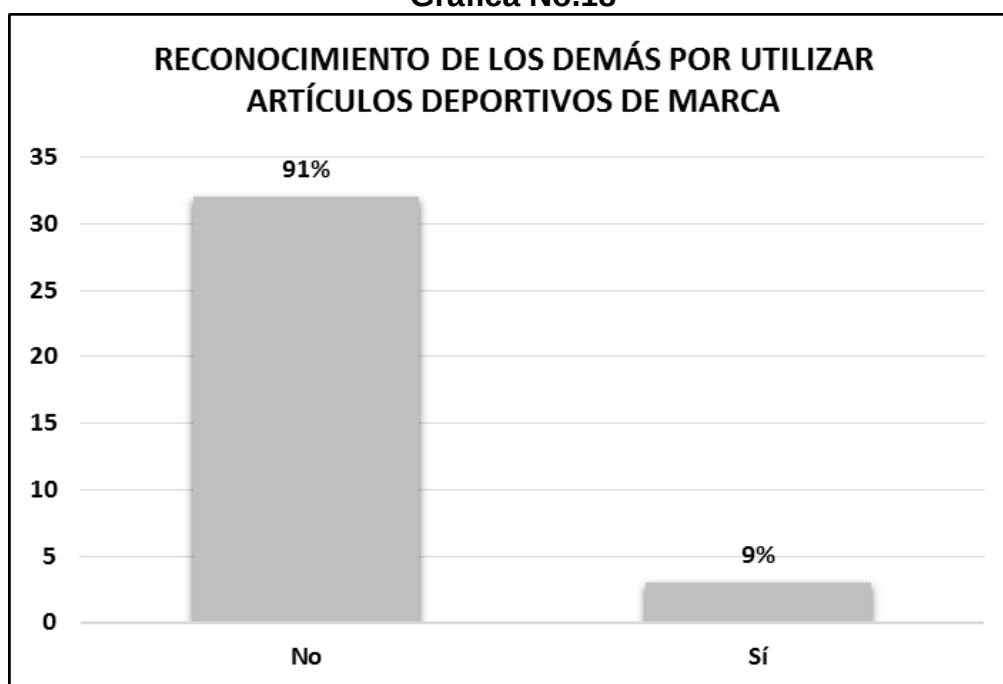


Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

Las personas participantes consideran en un 60% que no necesitan un artículo no indispensable para la realización del ejercicio físico, pero el otro porcentaje restante sí hacen uso en su mayoría del reproductor de música de su celular a la hora de realizar ejercicio físico; refiriendo que lo hacen porque escuchan diferente tipo de música a la que se reproduce dentro del gimnasio. Por lo tanto, no lo hace por algún reconocimiento social.

Gráfica No.18



Fuente: Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivo aplicado a hombres entre 20 a 30 años – año 2015.

Interpretación

De los 35 participantes, 3 personas piensan que el uso de los productos deportivos de marca ayuda a sentirse socialmente aceptado, y solamente 1 sujeto de este 9% considera que la similitud entre la vestimenta de él y los demás, incluyendo los de afiliación, es por seguir las tendencias de marcas; también manifiesta que la razón por la cual utilizar productos deportivos de marca ayuda a sentirse socialmente aceptado es porque los demás “ven la diferencia”, refiriéndose a diferenciarse económicamente.

3.3 ANÁLISIS GLOBAL DE LA INTERPRETACIÓN DE DATOS

Finalizada la investigación, se concluye que los 35 jóvenes de 20 a 30 años de edad que realizan ejercicio físico en el Gimnasio: “Roca Gym” de Tecpán Guatemala, Chimaltenango; se ejercitan por motivos de salud, bienestar y fuerza muscular, que aun poseyendo hábitos de consumo deportivos su relación con estas motivaciones se ven influenciadas en cuanto a la calidad de ropa y accesorios deportivos más no en reconocimiento social, aspecto físico, competición o afiliación.

El hallazgo de las motivaciones en los jóvenes se manifiesta la fuerza y resistencia muscular, que se encuentra en segunda posición de prioridad y que señala que se practica ejercicio físico para mejorar específicamente el componente muscular de la condición física; siendo un indicador de la percepción corporal el cual manifiesta que para muchos es necesario una imagen de fuerza y potencia, que en los varones es un estereotipo culturalmente establecido como lo señalan Fanjul, Carlos y González, Cristina en “La influencia de modelos somáticos publicitarios en la vigorexia masculina: un estudio experimental en adolescentes” (2011).

Según Moreno, Juan y Martínez, Antonio, en “Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físicodeportiva: fundamentos e implicaciones prácticas” (2006); la motivación intrínseca y la motivación extrínseca se ven involucradas en la práctica del ejercicio físico en los participantes en un gran porcentaje. De manera intrínseca en uno de sus tipos: hacia la estimulación. Es decir, donde se comprometen en la actividad para experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos. Y el tipo de regulación integrada de la motivación extrínseca, que indica que las personas evalúan su conducta y actúan en congruencia con sus valores y necesidades; el cual es el caso de los

participantes comprometidos con la práctica del ejercicio físico, porque éste último forma parte de su estilo de vida activo o saludable.

La información recolectada del Cuestionario de Hábitos de Consumo Deportivos, logró plantear que para la mayoría de los participantes no es prioridad vestir con prendas, accesorios y/o calzado deportivo de marca en el momento de realizar ejercicio físico. Por lo tanto, aunque prevalece el uso de marcas, compra de calzado deportivo con precios altos y su uso en un nivel promedio, la posibilidad económica del consumo prevalece. La ropa, accesorios y calzado deportivo que hace referencia a las marcas instituidas por la sociedad los participantes determinan que el consumo de estos es por calidad, no por un reconocimiento social o por afiliación, puesto que conocen los beneficios del uso correcto de los implementos para ejercitarse. La vestimenta a pesar de asimilarse en un mayor grado entre los participantes por la afiliación de amigos; la apariencia deportiva debe ser por comodidad. Reflejándose también en la falta de preocupación por el peso y apariencia física.

De tal manera, concluida la investigación se dio respuesta a las interrogantes: ¿Qué son los hábitos de consumo? ¿Qué es la motivación? Y ¿cuáles son las principales motivaciones para realizar ejercicio físico de los consumidores? También a las preguntas: ¿Qué relación tiene el ejercicio físico con la salud mental? ¿Cuáles son los tipos de motivación? Y ¿qué trastornos mentales tienen cierta relación con el ejercicio físico?

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Los jóvenes que practican ejercicio físico en el gimnasio Roca Gym presentan motivaciones intrínsecas y extrínsecas combinadas que son dirigidas a un estilo de vida saludable que mantiene una calidad de vida óptima mental y física.
- La motivación de poseer fuerza y resistencia muscular en la práctica del ejercicio físico en los jóvenes participantes evidencia una percepción de la imagen corporal latente debido a que el peso y el aspecto físico relacionado a la vestimenta no es importante.
- El consumo deportivo en marcas reconocidas socialmente se relaciona al estilo de vestimenta de los participantes ya que estas prendas, accesorios o calzados tienen un estilo propio diferenciado de otros; razón por la cual la tendencia de la similitud o diferencia de gustos es evidente.
- Los participantes tienen un consumo deportivo asociado a la calidad y beneficios que se manifiesta en marcas reconocidas, y que son propiciadas por los medios de comunicación para su consumo. Más no tiene una relación significativa con las motivaciones para realizar ejercicio físico.

4.2 RECOMENDACIONES

- Al instructor o instructora de la institución, en seguir fomentando los hábitos de vida saludable a las personas que asisten al gimnasio, mediante información expuesta con material visual o auditivo.
- A los gimnasios o instituciones que presten servicios orientados a la práctica del ejercicio físico, instruir a los jóvenes a la práctica de éste, mostrando los beneficios a nivel físico y psicológico; más allá de la sobrevaloración que la sociedad ha inculcado en la imagen corporal.
- A la Escuela de Ciencias Psicológicas, presentar a los jóvenes la influencia de la publicidad transmitida por los medios de comunicación en los hábitos de consumo que se adquieren, en el consumismo, y en las consecuencias de la auto-percepción de la imagen corporal.
- Al Gobierno de la República de Guatemala por medio del Ministerio de Educación, eduque a los jóvenes en adoptar y cambiar los hábitos de consumo asociados únicamente a los deseos hacia la satisfacción de sus necesidades, el uso y resultados de los productos; mostrándoles la realidad del consumismo.
- A los investigadores interesados en continuar con el estudio, realizar investigaciones en relación a la diferencia de los motivadores de practicar ejercicio físico en ambos géneros, en diferencia de edad, en personas que asisten de las que no a un gimnasio; así como también en relación a la influencia de redes sociales en la práctica física, y al consumismo tecnológico.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, Sonia. PSICOLOGÍA DE LA MOTIVACIÓN. EUNED, San José, Costa Rica, 2006. 204 p.
- Alcover, Carlos M. y Rodríguez M., Fernando. PSYCHOLOGIA LATINA. Plasticidad Cerebral y Hábito en William James: un Antecedente para la Neurociencia Social. 3(1): 1-9, 2012.
- Cortese, Elisa N., “et al”. PSICOLOGÍA MÉDICA. SALUD MENTAL. Nobuko, Buenos Aires, Argentina, 2004, 215 p.
- Cosacov, Eduardo. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA. 5ª ed., Editorial Brujas, Córdoba, Argentina, 2005, 354 p.
- Desbordes, Michel; Ohl, Fabien y Tribou, Gary. ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO: ANÁLISIS DEL CONSUMO DEPORTIVO. Editorial Paidotribo, España, 2001, 554 p.
- Dewey, John. NATURALEZA HUMANA Y CONDUCTA: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA SOCIAL. Fondo de Cultura Económica, México, 1964, 307 p.
- Fanjul P., Carlos y González O., Cristina. LA INFLUENCIA DE MODELOS SOMÁTICOS PUBLICITARIOS EN LA VIGOREXIA MASCULINA: UN ESTUDIO EXPERIMENTAL EN ADOLESCENTES. 16(31), Zer, España, 2011, pp. 265 – 284.
- Fordham, Sheldon L. EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. Editorial Limusa, México, 1989. 400 p.

- Gámez Armas, Elena y Marrero Hernández, Hipólito. ¿POR QUÉ HACEMOS LO QUE HACEMOS?: DIMENSIONES BÁSICAS DE LA MOTIVACIÓN. Ediciones IDEA, España, 2006, 300 p.
- García P., Noelia. LA MUJER EN LA PUBLICIDAD. Universidad de Salamanca, España, 2011, 77 p.
- González Aramendi, José Manuel. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y VIDA: BENEFICIOS, PERJUICIOS Y SENTIDO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. Etor-Ostoa, España, 2003, 255 p.
- Gutiérrez C., Carlos F., y Ferreira, Robert. VIGOREXIA: ESTUDIO SOBRE LA ADICCIÓN AL EJERCICIO. UN ENFOQUE DE LA PROBLEMÁTICA ACTUAL. (Tesis en especialidad en Educación Física). Universidad de Antioquia, Medellín, España, 2007, 63 p.
- Herrero O., José A. MONÓLOGO DE UN VENDEDOR: 5 TEMAS DE MARKETING INTEGRAL TÉCNICO-EMPRESARIAL. Ediciones Díaz de Santos, Madrid, España, 2007, 224 p.
- Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid. A, B, C... ANOREXIA, BULIMIA Y COMEDOR COMPULSIVO. MANUAL PARA DOCENTES. Madrid, España, 2011, 90 p.
- Instituto Nacional de Estadística – INE – *Índice de Precios al consumidor – IPC – y Costo de la Canasta Básica Alimentaria y Vital: Diciembre 2014*. Guatemala, enero, 2015, 42 p.
- León G. Schiffman y Lazar, Kanuk, Leslie. COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR. Prentice-Hall, México, 2005, 584 p.

- Malhotra, Naresh K.; Dávila M. José F. J. y Treviño R. Magda E. INVESTIGACIÓN DE MERCADOS: UN ENFOQUE APLICADO. 4ª ed., Pearson Educación, México, 2004, 713 p.
- Moreno, Juan A. y Martinez, Antonio. IMPORTANCIA DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICODEPORTIVA: FUNDAMENTOS E IMPLICACIONES PRÁCTICAS. En: *Cuadernos de Psicología del Deporte*. [En línea]. España, 2006. pp. 39 - 54. [Consultado el 25 de enero de 2015]. Disponible desde: <http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>
- Oblitas Guadalupe, Luis A. PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA. 3ª ed. Thomson, México, 2009, 512 p.
- Organización Mundial de la Salud. PLAN DE ACCIÓN SOBRE SALUD MENTAL. 2013-2020. Impreso en Ginebra, Suiza. 2013, 50 p.
- Salaberria, Karmele; Rodriguez, Susana y Cruz, Soledad. PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL. UPV/EHU, Fac. de Psicología, Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. España. 2007, pp. 171 – 183.
- Tirado Segura, Felipe “et al”. PSICOLOGÍA EDUCATIVA: PARA AFRONTAR LOS DESAFÍOS DEL SIGLO XXI. McGraw-Hill, México, 2010, 384 p.
- Valdez M., José L. “et al”. LAS TENDENCIAS DE PERSONALIDAD. ORIGEN, DEFINICIÓN, DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN, EVALUACIÓN Y ALTERNATIVAS DE INTERVENCIÓN PARA LOGRAR UNA MEJOR SALUD MENTAL. Universidad Autónoma del Estado de México, México, 2010, pp. 373 – 405.

- Velázquez, José M. CURSO ELEMENTAL DE PSICOLOGÍA. Selector, México, 1997, 416 p.
- Weinberg, Robert Smith y Gould, Daniel. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEL EJERCICIO FÍSICO. 4ª ed., Editorial Médica Panamericana, España, 2010, 601 p.

Documentos Web

- Altonivel.com.mex [En línea] CÓMO INFLUYE EL CARÁCTER Y LA PERSONALIDAD EN LA SALUD. 07 de noviembre de 2011. [Fecha de consulta: 01 de mayo de 2015] Disponible en: <http://www.altonivel.com.mx/12102-como-influye-el-caracter-y-la-personalidad-en-la-salud.html>
- Choc, D. LA SALUD MENTAL NO ES PRIORIDAD. *El Periódico* [En línea] 2012. [Fecha de consulta: 28 de abril de 2015]. Disponible en: elperiodico.com.gt/es/20121028/pais/219819
- Iepala.es [en línea] [Fecha de consulta: 02 de mayo de 2015] Disponible en: <http://iepala.es/cooperacion-al-desarrollo/donde-estamos/america-central-y-caribe/subregiones/convenio-regional-en-america/contexto/guatemala/contexto-social-320/>
- Instituto Nacional de estadística (Guatemala). *Estadística* [en línea]: *Base de datos. Índice de Precios al Consumidor*. [Fecha de consulta: 07 de febrero de 2015] Disponible en: <http://www.ine.gob.gt/index.php/estadisticas-continuas/indice-de-precio-al-consumidos>

- Robles, Elsa. EL DEPORTE EN NUESTRO PAÍS GUATEMALTECO. deGuate.com [en línea] 26 de octubre de 2012. [Fecha de consulta: 01 de mayo de 2015] Disponible en: http://www.deguate.com/artman/publish/futbol/el-deporte-en-nuestro-pais-guatemalteco.shtml#.VVOcekjT8_4
- Samastah.com William James. PSICOLOGÍA DEL HÁBITO. Junio, 2014 [Fecha de consulta: 07 de febrero de 2015.] Disponible en: <http://www.samastah.com/21-dias-para-cambiar-un-habito-la-gran-idea-de-williams-james/>
- Saravia, Pamela. FIEBRE POR EL EJERCICIO. *Prensa Libre* [en línea]. 21 de junio de 2014. [Fecha de consulta: 24 de enero de 2015] Disponible en: http://www.prensalibre.com/noticias/comunitario/Ejercicio-Gimnasio-Run_Guate_0_1161483845.html
- TNS. HÁBITOS DE LA POBLACIÓN EN RELACIÓN CON LOS DEPORTES. TNS [en línea] agosto, 2007. [Fecha de consulta: 12 de abril de 2015] Disponible en: www.tns-ri.com.mx/pdf/WELLBEING_WORLD_HEART_DAY.pdf

ANEXOS

**Consentimiento informado para participar en la realización de tesis de
Licenciatura en Psicología**

Nombre de la investigadora: _____

Nombre del encargado de la institución: _____

Lugar y fecha de realización: _____

Por medio del presente se le está invitando como responsable de la institución a formar parte de una investigación sobre los hábitos de consumo deportivos y las motivaciones para el ejercicio físico. Previo a decidir su participación, es pertinente conocer y comprender cada uno de los aspectos mencionados a continuación; este proceso se le conoce como consentimiento informado; durante la lectura del mismo se aclararán las dudas acerca del mismo, una vez comprendido de qué trata y como se trabajará dicha investigación, si desea participar se dará paso a la firma de la carta de consentimiento, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada.

Justificación del estudio

La información recolectada se utilizará para el análisis de datos de los hábitos de consumo deportivos y las motivaciones del ejercicio físico de 35 personas de sexo masculino de 20 a 30 años en sus diferentes jornadas como parte de la realización de una tesis de licenciatura en psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Objetivo del estudio

Determinar los hábitos de consumo deportivos en personas de 20 a 30 años de sexo masculino y establecer las motivaciones para realizar ejercicio físico para poder determinar la relación existente.

Procedimientos del estudio

Al participar en el estudio se hará una calendarización con las fechas y horario específico en el cual se trabajará con la población, así como realizar los permisos necesarios que se realice dentro de las instalaciones del establecimiento para seguridad de los participantes.

Aclaraciones

- La decisión en cuanto a participar en la investigación es voluntaria.
- No tendrá que hacer gasto alguno durante la realización de la investigación.
- No recibirá pagos por su participación.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable en caso de no aceptar la invitación.
- La información obtenida por parte de la institución y población a trabajar será empleada de manera general, manteniendo la confidencialidad individual de los participantes y la integridad de los mismos.
- Si considera claro los aspectos mencionados anteriormente acerca de la participación, puede firmar la Carta de Consentimiento Informado que forma parte de este documento.

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____
he leído y comprendido la información brindada y mis preguntas acerca del mismo han sido esclarecidas de manera satisfactoria. He sido informado acerca de los datos obtenidos del estudio, los cuales serán publicados de forma general y con fines de investigación científica. Convalido en participar en este estudio de investigación; recibiendo una copia firmada y fechada de esta carta de consentimiento.

(F.) _____

Encargado de la institución

Como investigadora he explicado a _____,
la naturaleza y los propósitos de la investigación, así como también contestado y aclarado dudas correspondientes a la misma. Acepto la normatividad correspondiente para realizar la investigación y me apego a ella.

Una vez concluida la sesión de información, preguntas y respuestas, se dio paso a firmar el presente documento.

(F.) _____

Investigadora
Sara Tucubal

Tecpán Guatemala, ____ de _____ de 2015.

Cuestionario AMPEF definitivo, de 48 ítems

Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF)	
Instrucciones: A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y comienza, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadera para ti si practicaras ejercicio físico. Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un '0', mientras que si consideras que ese motivo es realmente cierto para ti, escoge un '10'. Si consideras que esa razón es sólo cierta en parte, entonces escoge un valor entre '0' y '10', en función del grado de acuerdo con que refleje tu motivación para hacer ejercicio físico.	
PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA)	Verdadero para mí
EJERCICIO FÍSICO:	Nada Totalmente
1 Para mantenerme delgada/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2 Para mantenerme sana/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3 Porque me hace sentir bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4 Para demostrar a los demás lo que valgo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5 Para tener un cuerpo sano	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6 Para tener más fuerza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7 Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8 Para pasar el tiempo con los amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9 Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10 Porque me gusta inventar ganar cuando hago ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 Para estar más ágil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12 Para tener unas metas por las que esforzarme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13 Para perder peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14 Para evitar problemas de salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15 Porque el ejercicio me da energía	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16 Para tener un buen cuerpo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17 Para comparar mis habilidades con las de los demás	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18 Porque ayuda a reducir la tensión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19 Porque quiero disfrutar de buena salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20 Para aumentar mi resistencia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21 Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecha/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22 Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23 Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24 Porque me lo paso bien compitiendo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25 Para mantener mi flexibilidad	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26 Para tener retos que superar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27 Para controlar mi peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28 Para evitar problemas cardíacos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<i>PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA)</i> <i>EJERCICIO FÍSICO:</i>	<i>Verdadero para mí</i>										
	<i>Nada</i>					<i>Totalmente</i>					
29 Para mejorar mi aspecto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30 Para obtener reconocimiento cuando me supero	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31 Para ayudarme a superar el estrés	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32 Para sentirme sana/o	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33 Para ser más fuerte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34 Porque el ejercicio me produce diversión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35 Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36 Para recuperarme de una enfermedad/lesión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37 Porque disfruto haciendo competición física	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38 Para tener más flexibilidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39 Para desarrollar mis habilidades personales	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40 Para quemar calorías	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41 Para estar más atractiva/o	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42 Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43 Para liberar tensión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44 Para desarrollar mis músculos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45 Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46 Para hacer amigos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47 Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48 Para probarme a mí misma/o	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Edad: _____

Horario en el que asiste al gimnasio: _____

Sujeto No. _____

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE CONSUMO DEPORTIVOS**Sujeto No.** _____**Edad:** _____ **Horario/Jornada:** _____

Instrucciones: A continuación se le presenta una serie de preguntas, escuche atentamente y elija la respuesta que usted considere la más apropiada según su criterio.

1. Usted asiste al gimnasio por:

- ☐ Salud
- ☐ Aspectos sociales
- ☐ Rendimiento deportivo
- ☐ Otro, especifique: _____

2. ¿Cómo considera su nivel socioeconómico?

- ☐ Alto
- ☐ Medio
- ☐ Bajo

3. ¿Cómo describe su atuendo para asistir al gimnasio?

- ☐ Cómodo
- ☐ Correcto
- ☐ Atractivo

4. ¿Cuál es la marca de ropa que utiliza para asistir al gimnasio?

- ☐ Nike
- ☐ Adidas
- ☐ Under Armour
- ☐ Otra, especifique: _____
- ☐ No es de marca reconocida

5. ¿En dónde compra la ropa que utiliza para asistir al gimnasio?
- ☐ En tiendas de Tecpán Guatemala.
- ☐ En Chimaltenango.
- ☐ En la capital.
- ☐ Otro, especifique: _____
6. ¿Cree que existe alguna diferencia entre la ropa deportiva sin marca y la ropa deportiva de alguna marca reconocida?
- ☐ No
- ☐ Sí. Por qué: _____
7. ¿Trae consigo una toalla para la sudoración?
- ☐ No
- ☐ Sí
8. ¿Cuál es el precio que considera que es el apropiado para “un buen” calzado deportivo, en este caso de tenis?
- ☐ Entre Q.150 a Q.300
- ☐ Entre Q.300 a Q.500
- ☐ Entre Q.500 a Q.700
- ☐ Entre Q.700 a Q.900
- ☐ Más de Q.900
9. ¿En dónde compra su calzado deportivo o tenis?
- ☐ En tiendas de Tecpán Guatemala.
- ☐ En Chimaltenango.
- ☐ En la capital.
- ☐ Otro, especifique: _____

10. ¿Cuántos pares de calzado deportivo o tenis tiene?

☐ 1 a 2

☐ 3 a 4

☐ Más de 4

11. ¿De qué marca o marcas, es su calzado deportivo o tenis?

☐ Nike

☐ Rebook

☐ Adidas

☐ Otro, especifique: _____

12. ¿Utiliza algún tipo de reproductor de música a la hora de realizar ejercicio?

☐ No

☐ Sí. Cuál: _____

13. ¿Utiliza guantes al utilizar las máquinas?

☐ No

☐ Sí

14. ¿Piensa que utilizar productos deportivos de marca ayuda a sentirse socialmente aceptado?

☐ No

☐ Sí

15. ¿Cree que los demás hombres que asisten al gimnasio, visten igual que usted?

☐ No. Por qué: _____

☐ Sí. Por qué: _____

16. ¿Con las personas que se junta o con quien viene acompañado, visten igual que usted?

☐ No. Por qué: _____

☐ Sí. Por qué: _____

17. Si tuviera que comprar ropa deportiva ¿Qué elegiría? Teniendo en cuenta que ambas opciones valen lo mismo.

☐ Una playera deportiva de marca

☐ Una playera deportiva sin marca y una pantaloneta

18. ¿Qué es lo más importante en la ropa o accesorios deportivos?

☐ La calidad

☐ La marca

☐ El uso que se le da

19. ¿Usted asistiría al gimnasio si no tuviera ropa deportiva de marca?

☐ No

☐ Sí

RESULTADOS DEL AUTOINFORME DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO (AMPEF)

SUJETO NO.	Edad en años	MOTIVO PARA PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO										
		PESO E IMAGEN CORPORAL	DIVERSIÓN Y BIENESTAR	PREVENCIÓN Y SALUD POSITIVA	COMPETICIÓN	AFILIACIÓN	FUERZA Y RESISTENCIA	RECONOCIMIENTO SOCIAL	CONTROL DEL ESTRÉS	AGILIDAD Y FLEXIBILIDAD	DESAFÍO	URGENCIAS DE SALUD
1	24	5.71	8.16	10.00	2.50	2.50	10.00	1.25	6.66	10.00	5.00	3.33
2	22	4.86	6.83	9.60	2.00	5.25	9.25	1.50	9.00	6.00	8.75	2.33
3	23	6.00	8.33	8.60	8.25	3.00	10.00	5.75	9.33	7.00	9.50	0.00
4	28	5.71	9.17	10.00	3.75	5.75	10.00	1.25	10.00	7.67	6.75	5.67
5	28	5.14	7.71	7.00	6.50	3.00	8.75	5.50	7.00	6.67	8.00	1.00
6	22	9.57	10.00	10.00	7.50	8.50	9.25	7.50	10.00	10.00	10.00	0.00
7	20	7.14	8.83	10.00	0.00	3.50	9.50	2.50	7.67	8.33	7.50	0.00
8	27	7.14	8.00	8.00	0.50	3.25	7.00	4.50	7.33	5.00	9.00	0.33
9	25	5.43	6.83	9.60	2.75	1.25	6.50	2.00	6.67	3.33	4.00	0.00
10	27	10.00	10.00	10.00	7.75	10.00	10.00	5.25	10.00	8.67	10.00	6.67
11	21	3.86	7.17	6.20	2.00	2.00	6.50	1.25	9.33	4.00	6.00	0.00
12	21	6.29	9.17	9.60	2.00	2.75	8.75	1.50	9.67	7.33	7.00	2.33
13	23	6.00	9.67	8.80	7.00	7.00	9.50	6.50	10.00	9.33	10.00	7.67
14	22	3.14	9.67	7.60	4.25	2.75	10.00	1.00	10.00	5.33	6.50	5.33
15	23	4.00	7.50	6.80	2.75	2.00	6.75	3.75	8.00	2.33	4.00	1.00
16	22	6.71	9.50	6.20	7.75	4.25	8.75	6.75	9.00	2.67	6.50	0.66
17	23	6.57	8.17	9.40	2.00	3.00	9.00	1.75	7.67	5.33	4.00	3.33
18	21	6.57	8.50	9.00	7.00	7.25	10.00	9.25	6.67	4.33	9.50	6.00

19	21	7.00	7.00	9.00	8.00	7.25	9.00	7.00	9.00	8.67	8.00	7.67
20	23	6.43	5.83	10.00	1.25	3.75	8.75	0.00	5.00	3.33	5.00	0.00
21	27	6.57	8.17	8.40	2.00	2.75	8.50	0.50	9.00	2.00	5.00	7.67
22	21	4.57	8.00	6.60	8.00	5.25	10.00	5.75	3.33	9.00	10.00	0.00
23	24	7.00	8.17	10.00	3.25	2.25	9.25	3.00	6.33	8.00	10.00	3.33
24	20	6.71	8.33	7.80	6.00	6.00	7.75	5.00	8.67	5.33	7.50	4.33
25	23	6.29	7.33	8.20	0.50	3.75	5.75	0.75	9.33	2.33	2.25	0.00
26	23	5.14	4.17	8.00	2.00	2.50	6.25	1.50	4.67	6.67	3.00	3.33
27	24	7.29	9.17	9.00	3.00	7.75	7.25	1.25	7.67	6.00	8.50	2.33
28	21	5.57	9.33	8.80	4.50	6.50	9.00	5.50	7.33	8.00	6.50	2.00
29	20	9.71	9.67	10.00	7.50	8.75	10.00	8.25	10.00	10.00	10.00	0.00
30	20	9.29	8.17	9.20	0.75	4.75	5.00	0.00	6.00	6.00	3.25	1.67
31	23	9.29	10.00	10.00	0.25	5.75	8.75	0.00	8.33	6.67	5.25	6.67
32	23	7.71	8.83	9.60	6.25	8.25	9.50	3.75	7.33	8.00	8.75	6.00
33	23	8.00	7.00	8.60	0.50	6.75	5.50	1.00	6.00	2.33	5.00	0.00
34	29	5.86	6.83	7.00	0.00	1.25	5.00	0.00	6.00	4.67	3.00	0.00
35	25	1.00	6.17	5.40	0.00	0.50	5.00	0.25	7.33	4.67	2.25	0.00
Promedio	23.2	6.38	8.15	8.63	3.71	4.59	8.28	3.21	7.87	6.14	6.72	2.59

FOTOGRAFÍAS

Entrega de folletos:



Afiches colocados en las instalaciones del gimnasio:

