

DIFERENCIAS PSICOLOGICAS EN EL JUDO

Mirella Mansilla*

mancilla@unex.es

Pedro Martinez Moya**

pmartinezmoya@lycos.es

*Profesora de Judo. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Extremadura

**Doctorando Departamento de Educación Física

Facultad Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Valencia (España)

Resumen

La presente investigación fue diseñada para evaluar los efectos sobre la salud psicológica de la práctica del judo en el contexto recreativo y comprobar si existían diferencias entre género masculino y femenino. La muestra estaba compuesta por 30 judokas ($x=21.16$ años) que completaron 81 tests. Se utilizó como instrumento de evaluación de las respuestas psicológicas globales inducidas por el ejercicio la Subjective Exercise Experiences Scale (SEES; McAuley y Courneya, 1994). Los resultados de la valoración de un mes, indican un aumento significativo del Bienestar Psicológico en hombres ($n=18$) y mujeres ($n=12$), siendo éste más acentuado en los hombres. En ambos grupos la Falta de Activación disminuyó y la Sensación de Fatiga aumentó. Sin embargo, se observó que los hombres comenzaban las sesiones con una mayor Falta de Activación que las mujeres. A pesar de que las diferencias no son significativas, se ha observado una mayor Sensación de Fatiga en las mujeres después de la sesión de judo, debido probablemente a que éstas, a diferencia de los hombres, comenzaban las sesiones con una mayor activación.

Palabras clave: Bienestar psicológico. Medida, SEES. Judo recreativo.

1. Introducción

Las ganancias fisiológicas de la práctica del ejercicio físico regular han sido muy estudiadas (Bouchard y cols., 1990). La funcionalidad de los sistemas fisiológicos se ve mejorada, en concreto, estudios recientes como el de Parreño (1995), señalan los efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular, con aumentos en el rendimiento e incrementos en las contracciones del músculo cardíaco.

En nuestro caso hemos analizado el judo como deporte que produce también una serie de beneficios físicos. Éste puede desarrollar varios componentes de la condición física, su práctica regular produce mejoras en la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia anaeróbica, fuerza, velocidad y flexibilidad o movilidad articular (Dal Monte, 1977; Arnold, 1985; Pelegrí y Mas, 1986; García, 1992; Little, 1991; Groser y cols., 1988).

De todas formas, parece que el efecto beneficioso de practicar actividad física es más importante para la salud psicológica. La práctica de ejercicio físico está relacionada con la aparición de estados emocionales positivos, que aumentan el bienestar psicológico del individuo, reduciendo la ansiedad o el estrés, y mejorando el funcionamiento cognitivo (Willis y Campbell, 1992).

Aun así, los resultados no están tan claros. A pesar de que se ha publicado bastante al respecto (Hughes en 1984 recogió más de 1000 estudios), estos estudios se han analizado por lo general desde una óptica unidimensional que recogía pocas variables (Leith y Taylor, 1990). Entre los sistemas de evaluación de las respuestas psicológicas al estímulo del ejercicio más conocidos y utilizados se encuentran el POMS o "Profile of Mood States" (Mc Nair, Lorr, y Drotteman, 1971), el PANAS o "Positive and Negative Affect Schedule" (Watson, Clark y Tellegen, 1988) y el FEELING SCALE (Rejeski

y cols., 1987). Pero estas herramientas tienen diversos problemas como es el centrarse excesivamente en medir estados negativos, centrados en una única población de estudio, datos cuestionables, no tener relevancia para las propiedades del ejercicio, validaciones y perspectivas teóricas y conceptuales muy simples, etc. (Mc Auley, 1994).

Por tanto, es necesario realizar evaluaciones de las respuestas emocionales tomando en cuenta más dimensiones aparte de la positiva y negativa (Diener, Larsen, Levin, y Emmons, 1985; Watson y col., 1988).

En nuestro estudio hemos utilizado una herramienta que paliara de algún modo estas deficiencias, para ello hemos empleado la Subjective Exercise Experiences Scale (SEES; McAuley y Courneya, 1994) (Gracia, Marcó y Garre, 1999), como medida de los estados de ánimo subjetivos que aparecen como directamente inducidos por la práctica de ejercicio físico.

Aunque ya se ha visto que la práctica de ejercicio físico es beneficiosa psicológicamente para el individuo, los últimos estudios parecen evidenciar que no todas las actividades físicas reportan el mismo grado de beneficio psicológico. Ya que el grado en que el ejercicio influye en las respuestas psicológicas depende sobre todo del tipo de actividad que se realice (Ewart, 1989). Y en esta línea, se ha comprobado que el ejercicio intenso ha dado lugar a incrementos negativos temporales en el estado de ánimo (Raglin, Eksten y Garl, 1995; Bartholomew, 1999).

2. Objetivos

La finalidad de este trabajo es comprobar si la inclusión de un programa de judo recreativo mejora las respuestas psicológicas de los practicantes. En cursos anteriores de judo en el Gimnasio B. de Albacete, se había aplicado un entrenamiento básicamente enfocado a la competición. Este tipo de entrenamiento dio lugar a una serie de quejas por parte de los practicantes, por eso se ha puesto en marcha una orientación más recreativa. Conociendo las características del esfuerzo del judo en el contexto recreativo (esfuerzos de tipo aeróbico con algunos de tipo anaeróbico aláctico), el objetivo de este estudio es principalmente ver cuáles son las respuestas psicológicas de esta actividad, mediante la utilización de la SEES como herramienta de evaluación. Este campo del judo ha sido muy poco investigado debido a que hasta hace poco tiempo la parcela del judo competitivo ha sido la única en la que ha estado polarizada toda la atención (Pablos, Villamón y Carratalá, 1997). También se han querido observar las diferencias existentes entre género masculino y femenino, ya que, según Bartholomew y cols. (1994) se ha demostrado que el ejercicio provoca mayores estados de ánimo negativo a los hombres. Y por último, se ha intentado comprobar tanto la Hipótesis de la Distracción (Bahrke y Morgan, 1978), que argumenta que cualquier actividad física tiene beneficios sobre la salud psicológica debido a los efectos de distracción del entorno (en este caso el judo recreativo) sobre los agentes estresantes (la vida diaria), como la Teoría de la Autoeficacia (Bandura, 1986; DeCoverley, 1987), que defiende que un incremento en la eficacia percibida del individuo (como por ejemplo, realizar bien las técnicas del judo) conlleva a la vez incrementos en el bienestar subjetivo.

3. Material y método

Nuestro grupo de estudio estaba formado por 30 judokas (18 hombres y 12 mujeres). Todos ellos habían practicado judo orientado a la competición y esta era la primera vez que practicaban judo desde una perspectiva exclusivamente recreativa, ninguno se preparaba para competiciones. Su orientación en las sesiones estaba dirigida hacia los aspectos lúdicos y de aprendizaje técnico. Ningún sujeto participante padecía alguna enfermedad o trastorno incompatible con la práctica de actividad física (p.e. hipertensión grave, enfermedades coronarias, problemas locomotores, etc.). Los judokas comenzaron las sesiones en el mes de Septiembre, tras un periodo de descanso de dos meses, sin

embargo los registros se han obtenido en varias sesiones desarrolladas durante los meses de Mayo y Junio. Previamente a la realización del estudio, a los sujetos les fue explicado el objeto y la metodología de trabajo, y todos ellos mostraron su conformidad para participar en el mismo.

Se ha utilizado como medida de los cambios en los estados de ánimo la Subjective Exercise Experiences Scale (SEES; McAuley & Courneya, 1994) adaptada al español por Gracia y Marcó (1997). La SEES¹ es un instrumento diseñado para evaluar las respuestas subjetivas globales a la práctica del ejercicio físico y está compuesta de 12 ítems que son los que comprenden las 3 dimensiones que mide: Bienestar Psicológico, Falta de Activación y Fatiga. Las dos primeras representan los polos positivo y negativo de la salud psicológica y la tercera dimensión abarca sentimientos de agotamiento físico y fatiga (uno puede sentirse fatigado físicamente pero muy positivo con la experiencia). En suma, estas 3 dimensiones dan apoyo a la medida multidimensional de las respuestas psicológicas hacia el estímulo del ejercicio. Para una mejor comprensión de los resultados obtenidos hay que considerar que la SEES, tiene un rango de puntuación que oscila entre un mínimo de 4 puntos y un máximo de 28 puntos para cada variable.

La escala SEES se administró justo antes y después de las sesiones de judo. En total fueron completados 81 cuestionarios.

A nivel general, las sesiones son de aproximadamente una hora de duración, en ellas vamos a potenciar el esfuerzo aeróbico general, aunque trabajemos con actividades intensas (tipo anaeróbico aláctico y algunas cortas de láctico) en donde tendremos en cuenta los tiempos de recuperación para conseguir el efecto buscado de una sesión de judo ocio-recreativo. Para controlar la intensidad de los ejercicios utilizamos en momentos puntuales el método común de palpación del propio judoka con los dedos índice y corazón en la muñeca, cuello o pecho. Medición en diez segundos y multiplicamos por seis.

Se realizó una estadística descriptiva del conjunto de los parámetros analizados, globalmente y por grupos. Los resultados se expresan como la media \pm error estándar de la media (E.E.M.). La comparación entre medias y el análisis de las diferencias entre los grupos se realizó mediante el análisis de la varianza (ANOVA). Se consideraron significativos valores de $p < 0.05$.

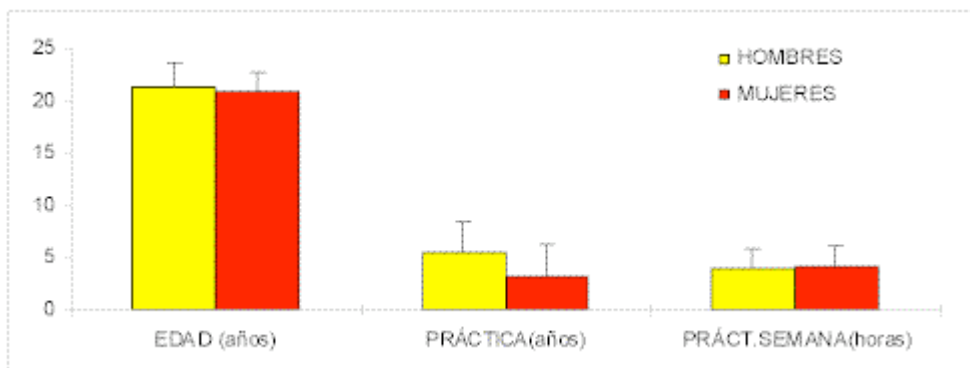
4. Resultados y discusión

Además de la edad, en la tabla I se observan los hábitos deportivos en la práctica del judo de nuestros sujetos. Aunque no se observan diferencias significativas entre ambos grupos, es curioso comprobar como en esta muestra de judokas existe una relación inversa entre los años de práctica y las horas de entrenamiento entre hombres y mujeres. Los hombres, son los que más años llevan practicando judo, pero son las chicas las que más horas a la semana dedican a esta actividad.

VARIABLE	HOMBRES (n=18)	MUJERES (n=12)	"p"
Edad (años)	21.33\pm2.24	20.91\pm1.78	n.s.
Práctica (años)	5.55\pm2.93	3.25\pm3.04	n.s.
Práctica semanal (horas)	3.94\pm1.95	4.08\pm2.06	n.s.

Tabla I -Análisis comparativo entre la edad, años de práctica y horas de entrenamiento semanal.

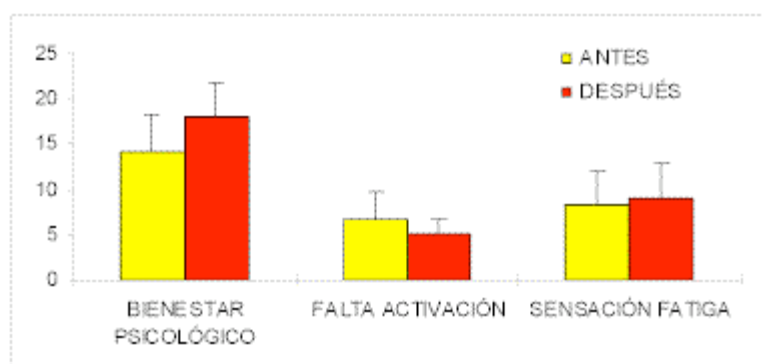
Valores medios y E.E.M. y niveles de significación entre ambos grupos. (p): n.s.= no significativa; *= $p<0.05$; **= $p<0.01$; ***= $p<0.001$.



En las Tablas II, III y IV se muestra el estudio comparativo de los valores medios obtenidos con la SEES antes y después del ejercicio en todo el grupo (Tabla I), en los varones (Tabla II) y en las mujeres (Tabla III). En general, se observan incrementos en el Bienestar Psicológico y en la Sensación de fatiga, así como una reducción del estado de ánimo negativo (Falta de actividad) después de la sesión de judo.

VARIABLE (n= 81)	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Bienestar psicológico	14.25\pm3.99	18.13\pm3.60	3.87\pm3.74
Falta de activación	6.71\pm3.11	5.08\pm1.72	- 1.63\pm2.81
Sensación de fatiga	8.35\pm3.63	9.11\pm3.77	1.54\pm3.30

Tabla II - Factores del test SEES antes y después de la sesión de judo, y diferencia entre ambos, en judokas (global: hombres y mujeres). Valores medios y E.E.M.



VARIABLE (n=40)	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
------------------	-------	---------	------------

Bienestar psicológico	13.3±4.07	18.175±3.35	4.87±3.74
Falta de activación	7.42±3.58	5.27±1.92	- 2.15±3.37
Sensación de fatiga	8.02±3.44	9.55±3.08	1.52±3.19

Tabla III - Factores del test SEES antes y después de la sesión de judo, y diferencia entre ambos en hombres practicantes de Judo. Valores medios y E.E.M.

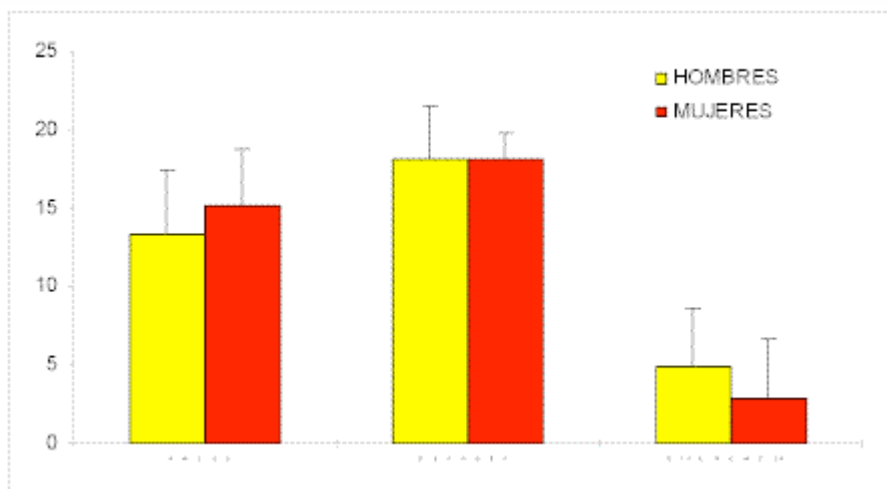
VARIABLE (n=41)	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Bienestar psicológico	15.195±3.74	18.09±3.87	2.90±3.52
Falta de activación	6.02±2.41	4.90±1.51	- 1.12±2.03
Sensación de fatiga	8.68±3.83	10.24±4.35	1.56±3.45

Tabla IV - Factores del test SEES antes y después de la sesión de judo, y diferencia entre ambos en mujeres practicantes de Judo. Valores medios y E.E.M.

En la Tabla V se muestran los valores de Bienestar Psicológico obtenidos por hombres y mujeres y el análisis comparativo entre ambos. En este factor, que marca el polo positivo de la salud psicológica, se puede observar que las mujeres se encuentran significativamente mejor que los hombres antes de la sesión de judo e igual después de la sesión, por lo que en el factor "diferencia" del bienestar psicológico, los hombres alcanzan valores significativamente más altos que las mujeres.

VARIABLE (n=81)	HOMBRES	MUJERES	"p"
Antes Ejercicio	13.3±4.07	15.195±3.74	*
Después Ejercicio	18.175±3.35	18.09±3.87	n.s.
Diferencia	4.87±3.74	2.90±3.52	**

Tabla V - Análisis comparativo del Bienestar psicológico de hombres y mujeres practicantes de Judo antes y después de la sesión de Judo. Valores medios y E.E.M. y niveles de significación entre ambos grupos (p): n.s.= no significativa; *=p<0.05; **=p<0.01; ***=p<0.001.

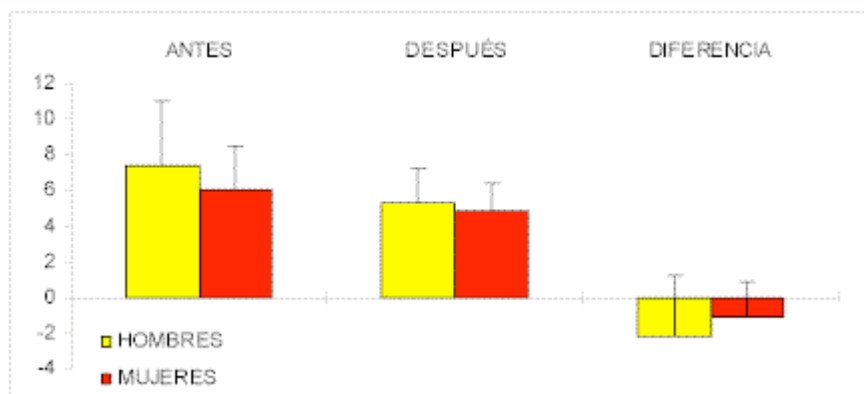


Mediante la aplicación de la herramienta de evaluación de los cambios en el estado de ánimo, la SEES, hemos observado cuáles son las respuestas que se producen en este grupo que practica judo recreativo. Los resultados apoyan tanto la Teoría de la Autoeficacia (Bandura, 1986; DeCoverley, 1987) como la Hipótesis de la Distracción que defienden que cualquier tipo de actividad produce beneficios tanto físicos como psicológicos. Estos valores (Tablas II, III y IV) indican que los practicantes de judo recreativo, experimentan incrementos positivos en el Bienestar Psicológico tras las sesiones de judo en comparación con los valores previos a la sesión. Estas mejoras son significativamente mayores en hombres que en mujeres (Tabla V). Se ha reconocido desde hace tiempo en otras investigaciones que el ejercicio, sobre todo cuando tiene predominancia aeróbica como es nuestro caso, produce mejoras en el estado de ánimo (Landers y Petruzzelo, 1994). Resultados análogos demuestran, en un estudio de 300 individuos, que el ejercicio físico fue la conducta más efectiva para regular la salud psicológica (Thayer y cols., 1994). En nuestro estudio los índices de Beneficio Psicológico son muy elevados ($X=18.13$, Tabla II), teniendo en cuenta que la máxima puntuación sería 24. Esto nos lleva a pensar que la muestra está compuesta por sujetos jóvenes que practican deporte desde hace tiempo, incluso la SEES fue llevada a cabo al final en el penúltimo mes de las sesiones, por lo que toda esta experiencia que tienen los sujetos influye sobre sus percepciones con el ejercicio. Esta conclusión también fue comentada por McAuley y Courneya (1994) en la validación de la SEES.

En la Tabla VI, se muestra el análisis comparativo relativo al factor Falta de activación entre hombres y mujeres, observándose que los valores obtenidos por los hombres antes del ejercicio en la Falta de activación son significativamente mayores que los encontrados en las mujeres.

VARIABLE (n= 81)	HOMBRES	MUJERES	"p"
Antes Ejercicio	7.42+3.58	6.02+2.41	*
Después Ejercicio	5.27±1.92	4.90±1.51	n.s.
Diferencia	- 2.15±3.37	- 1.12±2.03	n.s.

Tabla VI - Análisis comparativo de la Falta de activación de varones y mujeres practicantes de Judo antes y después de la sesión de Judo. Valores medios y E.E.M. y niveles de significación entre ambos grupos (p): n.s.= no significativa; *= $p<0.05$; **= $p<0.01$; ***= $p<0.001$.



<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2002

JUDO POR ARG