

LEÓN UNIVERSIDAD

Reportaje | NURIA GONZÁLEZ
LA IMPORTANCIA DE
PRACTICAR DEPORTE

Un grupo de científicos de la Universidad de León, enmarcado dentro del Instituto de Biomedicina, estudia la relación entre la conducta y las actividades físico-deportivas que repercuten directamente en la salud y la calidad de vida. Con las conclusiones, tratan de promocionar el deporte en todas las edades



La Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León está implicada en este tipo de proyectos. RAMIRO

Ejercicio físico es salud

La influencia del deporte en la imagen y la autoestima de la mujer es otra de las líneas de investigación que se desarrolla en Ibiomed en la actualidad

■ El grupo de investigación sobre Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León está compuesto por investigadores de diferente formación disciplinar, incluyendo psicólogos, médicos y profesionales de las ciencias de la actividad física y el deporte, que provienen fundamentalmente del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León. Su coordinadora es la doctora Sara Márquez, presidenta de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD). Las líneas de investigación del grupo, que forma parte del Instituto de Biomedicina (Ibiomed) de la Universidad de León, se centran en el desarrollo y validación de instrumentos de evaluación de aspectos conductuales relacionados con las actividades físico-deportivas, la salud y la calidad de vida y en la promoción de la actividad física como un componente de los estilos de vida saludables.

El grupo mantiene una fructífera cooperación e intercambio con investigadores provenientes de diversos países europeos (Inglaterra, Alemania, Portugal) e iberoamericanos (Brasil, México, Colombia).

Entre los resultados de mayor interés obtenidos en los últimos años se encuentran los referentes a la ansiedad relacionada con la práctica de actividades físico-deportivas; se han validado cuestionarios para el estudio de los antecedentes, manifestaciones y estrategias de afrontamiento de la ansiedad en la competición, poniendo de manifiesto diferencias mediadas por factores tales como género y edad o tipo de deporte.



Sara Márquez es la directora de este grupo de científicos del Instituto de Biomedicina. DL

También se han estudiado la interrelación y los cambios temporales de la ansiedad competitiva y se han analizado diversos aspectos de estrés y ansiedad en deportistas profesionales.

En otra serie de estudios se han abordado los motivos para la participación en la iniciación deportiva, analizando también las causas de abandono de la práctica del deporte o el papel en relación a ambos aspectos de

la habilidad física percibida.

Se han realizado investigaciones acerca del desarrollo motor de la población escolar y su relación con los niveles de actividad física.

Asimismo, se han estudiado los cambios emocionales inducidos por programas de gimnasia de mantenimiento o se han desarrollado diversos cuestionarios para la valoración de los niveles de actividad física habitual y su relación con el bienestar subjetivo, la salud y la calidad de vida.

En cuanto a los proyectos de investigación más recientes se

puede mencionar en primer lugar un estudio, financiado por el Inmerso y desarrollado en colaboración con otro grupo de investigación del Ibiomed, que ha permitido crear y validar una batería de test para la valoración de la capacidad funcional en personas mayores, estudiando la relación entre ésta, el estilo de vida y el bienestar subjetivo. Dicha línea continúa en la actualidad, con financiación de la Diputación de León, centrándose en identificar la relación entre actividad física y calidad de vida en mayores institucionalizados y no institucionalizados de

Efectos del entrenamiento continuado sobre la salud

■ Desde hace algunos años se desarrolla una línea de investigación encaminada al estudio de aspectos psicológicos del sobreentrenamiento en el deporte de competición. Con financiación de la Junta de Castilla y León se ha validado un cuestionario, que se ha utilizado para comprobar cuáles pueden ser los efectos del entrenamiento continuado sobre la salud y el rendimiento de los deportistas. Posteriormente, en colaboración con otros grupos del país y financiación de la Acción Estratégica sobre el Deporte del Plan Nacional de I+D se ha puesto de manifiesto la relación entre dicho instrumento psicológico y diversos marcadores bioquímicos y hormonales

Un nuevo proyecto determinará el nivel de sobreentrenamiento y su relación con el rendimiento

en el diagnóstico del sobreentrenamiento.

Muy recientemente se ha concedido al grupo un nuevo proyecto del Plan Nacional de I+D que permitirá en los próximos años determinar los niveles de sobreentrenamiento de los deportistas y su relación con el rendimiento en función de variables sociodemográficas, deportivas y del entorno deportivo-social.

El grupo de investigación realiza una oferta tecnológica en aspectos tales como el asesoramiento y apoyo a instituciones y empresas para la mejora del bienestar psicológico y la reducción del estrés laboral a través de programas de actividad física, en programas de revitalización geriátrica y de intervención psicosocial en la tercera edad, y en metodología de diseño y análisis de resultados en programas de intervención a través de la actividad física.

nuestra provincia.

Otro estudio, financiado por el Instituto de la Mujer y a punto de finalizar, se relaciona con la evaluación de la posible influencia de la actividad física y la participación deportiva en la autoestima y la imagen corporal de chicas adolescentes de diversos institutos de la ciudad de León, utilizando diferentes cuestionarios y mediciones físicas. Se pretende utilizar los resultados para la promoción de la práctica de actividad física y para el establecimiento de pautas adecuadas en el diseño del deporte infantil y juvenil.