

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 1 de 11

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN ADOLESCENTES QUE PRACTICAN UN DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. UN ESTUDIO DE CASOS Y CONTROLES.

LUZ ESTELLA AREIZA MARIN

Institución Universitaria de Envigado
estellaareizam@hotmail.com

JULIANA CARDONA OCAMPO

Institución Universitaria de Envigado

Julianacardona00@gmail.com

YUDY GONZALEZ QUINTERO

Institución Universitaria de Envigado

Yudy_608@hotmail.com

Resumen: En la presente investigación se pretendía analizar la influencia de la práctica del deporte en la formación de la personalidad en adolescentes que pertenecen al Club Sincroantioquia, para lo cual, se utilizó como instrumento el Cuestionario de Personalidad para adolescentes HSPQ aplicado a 30 adolescentes. La metodología se realizó con un enfoque cuantitativo no experimental presentando un estudio descriptivo con análisis de casos y controles. En la investigación el grupo de deportistas alcanzaron puntuaciones que reflejaron que son apacibles, confiadas, seguras de sí mismas y reflejan aptitudes relajadas, que facilitan la sociabilidad y la tolerancia a la frustración.

Palabras claves: *Actividad física, adolescentes, personalidad y psicología del deporte.*

Abstract: In the present investigation, the influence of sport participation in the formation of personality was analyzed in adolescents that are part of the Sincroantioquia Club, for which the Personality Questionnaire for adolescents HSPQ was the instrument utilized on 30 adolescents. The methodology was made with a quantitative focus not an experimental focus presented in a descriptive study with a case and control analysis. In the investigation, the athlete group reached scores that reflected them to be gentle, confident, self-secure and reflect relaxed aptitudes, which facilitate socialization and a tolerance to frustration.

Key words: *Physical activity, adolescents, personality and sports psychology.*

1. INTRODUCCIÓN

Es importante tener en cuenta que la actividad física trae beneficios positivos para la salud del cuerpo y la mente, pudiendo prevenir enfermedades a cualquier edad y prolongar las expectativas de vida. Es por esto que, realizar de manera recurrente y técnica una actividad física confirma que es una práctica frecuentemente utilizada para la prevención y recuperación de la salud, a la vez contribuye al carácter, la disciplina y la toma de decisiones en la vida cotidiana (Calderon, Frideres y Palao, 2009).

En la actualidad la actividad física y el deporte han adquirido gran valor para nuestra sociedad debido a que, son un pilar fundamental para una vida saludable. La práctica del deporte es óptima para todas las personas y aún más para los adolescentes, convirtiéndose este, en un medio de apoyo para encontrar el equilibrio, como expresión de la personalidad (Iriarte, 2011).

Teniendo en cuenta que para la formación de la identidad en la etapa de la adolescencia la práctica del deporte se ha convertido en un aspecto fundamental, un estudio realizado por la Universidad de Chile titulado “*Identidad personal y compromiso deportivo en adolescentes nadadoras de nivel competitivo*” logró concluir que los adolescentes construyen su identidad en

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 2 de 11

relación a la práctica deportiva que llevan a cabo y desarrollan características adaptativas acordes a la etapa evolutiva en la que se encuentran. Asimismo, en este estudio se apreció el vínculo entre el compromiso deportivo y el lugar que ocupa la práctica deportiva en la identidad, debido a los vínculos afectivos que se construyen durante la adolescencia relacionados al contexto deportivo (Hernández y Capella, 2014).

Otro de los estudios encontrados que resaltan la importancia del deporte para el desarrollo de las habilidades psicológicas, fue realizado en Guatemala en la Universidad Rafael Landívar siendo *titulado “Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol”* donde se pretendía identificar los niveles de autoestima de los adolescentes que practican una disciplina deportiva, y se concluyó que en su mayoría los adolescentes que practican una actividad deportiva poseen niveles muy altos de autoestima, demostrando así una relación entre la práctica deportiva y los niveles de autoestima en la etapa de adolescencia (Avendaño, 2016).

En este mismo país, en la Universidad de San Carlos de Guatemala, se llevó a cabo el estudio nombrado *“Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. Estudio realizado en la escuela normal de educación física y en la casa del deportista, el progreso, 2015”* en relación al auto concepto y la práctica deportiva en los adolescentes, se pudo resaltar que el ejercicio permite a los adolescentes desarrollar seguridad, independencia y una mejor condición física. Además, con este estudio se logra identificar los beneficios que le aporta el deporte a los adolescentes no solo en su salud física, sino también en su salud mental, dado que, es uno de los factores que influyen para la construcción de un auto concepto estable (Chacón, 2016).

Por otro lado, en Colombia se llevó a cabo el estudio *“Aproximación al perfil psicológico de las nadadoras sincronizadas en Colombia”* donde se pretendía elaborar un perfil psicológico de las deportistas de nado sincronizado de las categorías junior y abierta a través de la valoración de

diversas habilidades psicológicas. Los resultados alcanzados muestran que dichas nadadoras gozan de una alta confianza en sí mismas, actitud positiva, imaginación, sensibilidad emocional y altos niveles de motivación y concentración, que son habilidades psicológicas favorables para la obtención de buenos resultados deportivos en esta modalidad (Prato, 2010).

En contraste con lo dicho anteriormente, Pratt (2014), expone que a pesar de los grandes beneficios que tiene desarrollar una actividad física o un deporte, no en todos los países se le da la misma importancia, ya que en las últimas décadas en Latinoamérica ha incrementado el sedentarismo conforme la vida moderna les exige a las personas dedicarle más horas del día al estudio o al trabajo, a su vez el desarrollo tecnológico que está en una constante evolución, empieza a impactar en el ritmo de vida de la población infantil y juvenil como un factor asociado al sedentarismo. Colombia no es ajena a esta problemática, como lo muestra un artículo de periódico, diciendo que es el país más sedentario del mundo según un estudio de la Organización Mundial de la Salud, pues se estableció que el 60 por ciento de la población no se ejercita (Periódico el Colombiano, 2015).

Es por esta razón que, surge esta investigación con la intención de identificar la diferencia que hay en la formación de la personalidad entre adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y los que no lo hacen.

Por otra parte, se optó por desarrollar esta investigación por la motivación de brindar un punto de partida para nuevos estudios sobre la psicología del deporte, pues al realizar un rastreo bibliográfico se descubre que se han realizado muy pocas investigaciones sobre este tema.

Una de las principales características que presenta esta investigación es que, es un estudio descriptivo con análisis de caso y control, donde los casos, son 15 adolescentes deportistas de alto rendimiento entre los 12 y 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia y los controles, son 15 adolescentes no deportistas entre los 12 y 16 años

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 3 de 11

que viven en el Valle de Aburrá, asimismo, se realizó la investigación a partir de unos criterios de inclusión los cuales fueron el rango de edad, las características socioeconómicas y el mismo tipo de familia. Teniendo en cuenta lo anterior, para el desarrollo de esta investigación se utilizó como instrumento el Cuestionario de Personalidad para Adolescentes HSPQ de Cattell y Cattell (1958) para conocer y analizar la influencia de la práctica del deporte en la formación de la personalidad, para luego realizar con los resultados una devolución a la población seleccionada y posteriormente plantear las recomendaciones. Y tener claridad si dentro de los beneficios tanto físicos como mentales que genera la práctica del deporte, también es beneficioso para desarrollar características adaptativas acordes a la etapa evolutiva en la que se encuentran.

2. METODOLOGÍA

2.1 Enfoque de estudio:

La presente investigación se llevó a cabo a través de un enfoque cuantitativo, debido a que se hizo recolección y análisis de la información obtenida para comprobar la pregunta de investigación. A través de este enfoque, se generaron hipótesis, se identificaron y midieron variables para extraer las conclusiones respecto a la pregunta de investigación, que en este caso fue analizar cómo influye el deporte en la formación de la personalidad en la adolescencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

2.2 Tipo de estudio:

La investigación se realizó con un tipo de estudio no experimental, es decir sin la manipulación intencional de variables y en la que solo se observó la población en su ambiente natural. La investigación no experimental es sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya se han presentado en la población, las inferencias sobre las relaciones entre variables se realizan sin intervención o influencia directa, y dichas relaciones se observan tal como se han dado en su contexto natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

2.3 Nivel de estudio:

La investigación se presentó con un nivel descriptivo con análisis de casos y controles, la cual representa una estrategia muestra en la que se seleccionó una población para el estudio con base en la presencia (caso) o ausencia (Controles) de características de interés para el estudio. De igual forma, los casos y los controles presentaron características de representatividad, simultaneidad y homogeneidad; por lo tanto, fue fundamental identificar de forma clara y explícita los criterios que debían cumplir los casos y controles para ser incluidos en el estudio. La principal ventaja que se presentó al realizar una investigación con un análisis de casos y controles fue la calidad de la información que se obtuvo y además permitió evaluar varios factores de manera simultánea (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

2.4 Diseño de estudio:

El diseño de esta investigación fue transversal, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) esta consiste en recolectar los datos en un solo momento y en un tiempo único, teniendo como propósito describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

2.5 Población:

La población objeto de estudio dentro de la investigación estaba conformada por 58 adolescentes deportistas de alto rendimiento que pertenecían al Club Sincroantioquia, y, adolescentes no deportistas con las mismas características sociodemográficas de las adolescentes que practicaban deporte.

2.5.1 Muestra: La investigación se llevó a cabo con:

Casos: 15 adolescentes deportistas de alto rendimiento entre los 12 y 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia.

Controles: 15 adolescentes no deportistas entre los 12 y 19 años que Vivian en el Valle de Aburrá.

2.6 Criterios de inclusión y exclusión (casos y controles):

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta para la realización de este trabajo fueron los siguientes: que las adolescentes se encontraran en un rango de edad entre los 12 y 19, además,

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 4 de 11

que los controles cumplieran con las mismas características socioeconómicas de los casos.

Asimismo, se excluyó del estudio las adolescentes que se encontraban desescolarizadas o realizaban sus estudios formales desde el hogar y aquellas adolescentes cuyos padres o acudientes no firmaron el consentimiento informado.

2.7 Instrumento:

Para la recolección de la información se aplicó el Cuestionario de Personalidad para Adolescentes HSPQ de R.B. Cattell y M.D. Cattell. Este instrumento ofrece una ayuda para evaluar la personalidad de los adolescentes en edad escolar entre los 12 y 18 años de edad. Su aplicación puede ser individual y colectiva con una duración de 40 a 50 minutos (Cattell y Cattell, 1989).

El instrumento ofrece una apreciación de catorce rasgos de primer orden y cuatro de segundo orden de la personalidad, consta de 140 elementos con tres alternativas de respuesta que permite apreciar catorce dimensiones de la personalidad e incluyendo el aspecto intelectual. El HSPQ es útil para predecir y comprender el comportamiento humano y atiende a los rasgos de personalidad del adolescente y sus relaciones con la actividad escolar y el entorno social (Cattell y Cattell, 1989).

En cuanto a las características psicométricas del HSPQ, lo que muchos psicólogos denominan fiabilidad, Cattell y Catell lo identificaron mejor como consistencia. En los estudios de adaptación española de esta prueba, los resultados obtenidos a partir de diferentes análisis, principalmente de tipo factorial, se llega a la conclusión que los índices de fiabilidad son similares a los de los adolescentes americanos. Los índices de fiabilidad (Consistencia interna) de las escalas del HSPQ oscilan entre 0.22 y 0.41 (Cattell y Cattell, 1989).

2.8 Análisis de datos:

Objetivo 1: Describir el desarrollo de la personalidad en adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento.

Se utilizó medidas de tendencia central y de dispersión, para cumplir con el objetivo de describir el desarrollo de la personalidad en las adolescentes que practican deporte.

Objetivo 2: Describir el desarrollo de la personalidad en adolescentes que no practican un deporte de alto rendimiento.

Se utilizó medidas de tendencia central y dispersión de las variables.

Objetivo 3: Identificar las diferencias del desarrollo de la personalidad entre adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y adolescentes con las mismas condiciones socioeconómicas que no practican un deporte.

Se utilizó un análisis bivariado para identificar las diferencias entre los casos y controles utilizando pruebas de hipótesis según la distribución de las variables de interés, estableciéndose un valor $p < 0.05$ para rechazar la hipótesis de igualdad entre los grupos.

2.9 Variables de investigación:

NOMBRE VARIABLE	NATURALEZA DE LA VARIABLE	CATEGORÍA O VALOR
Edad	Cuantitativa	Número entero
Estrato	Cualitativa	1: Bajo bajo
		2: Bajo
		3: Medio Bajo
		4: Medio
		5: Medio alto
Tipo de familia	Cualitativa	1: Nuclear
		2: Monoparental
		3: Extensa
		4: Otros
Reservado- Abierto	Cuantitativa	Número decimal
Emocionalmente Afectado-Estable	Cuantitativa	Número decimal
Calmoso-Excitable	Cuantitativa	Número decimal
Sumiso-Dominante	Cuantitativa	Número decimal
Sobrio-Entusiasta	Cuantitativa	Número decimal

Despreocupado- Consciente	Cuantitativa	Número decimal
Cohibido - Emprendedor	Cuantitativa	Número decimal
Sensibilidad Duro- Blanda	Cuantitativa	Número decimal
Seguro-Dubitativo	Cuantitativa	Número decimal
Sereno-Aprensivo	Cuantitativa	Número decimal
Sociable - Autosuficiente	Cuantitativa	Número decimal
Menos integrado- Mas integrado	Cuantitativa	Número decimal
Relajado-Tenso	Cuantitativa	Número decimal
Ajuste- Ansiedad	Cuantitativa	Número decimal
Introversión - Extraversión	Cuantitativa	Número decimal
Calma- Excitabilidad	Cuantitativa	Número decimal
Dependencia - Independencia	Cuantitativa	Número decimal

TABLA 1. Variables de investigación.

3. RESULTADOS

La muestra está compuesta por 30 adolescentes de sexo femenino. 15 deportistas y 15 no deportistas, la edad de las encuestadas está comprendida en un rango mínimo de los 12 años, siendo ésta la edad media (12,67) y 16 años máximo, con una desviación estándar de 1.061.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Edad	12	16	12.67	1.061

TABLA 2. Descripción de los casos y controles según las edades.

Las 30 participantes pertenecen a los estratos 2 y 5. Siendo el estrato 5 el de mayor frecuencia, seguido del estrato 4 y el estrato 3, con una minoría en el estrato 2, quienes representan 10.0% del total de la población.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Estrato2	3	10.0	10.0	10.0
Estrato3	9	30.0	30.0	40.0
Estrato4	5	16.6	16.0	56.7
Estrato5	13	43.3	43.0	100

TABLA 3. Descripción de los casos y controles según los estratos.

El tipo de familia de las adolescentes participantes con mayor frecuencia es de tipo nuclear, la cual, se conforma por padres e hijos, seguidas por la monoparental; compuesta por un progenitor ya sea padre o madre y uno o varios hijos, y la extensa, caracterizada por el grupo familiar formado por parientes de diferentes generaciones que habitan en un mismo hogar. La familia monoparental y extensa tiene la misma frecuencia de un 13% respectivamente.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nuclear	22	73.3	73.3	73.3
Monoparental	4	13.3	13.3	86.7
Extensa	4	13.3	13.3	100.0

TABLA 4. Descripción de casos y controles según el tipo de familia.

A cada una de las dimensiones del test HSPQ se le realizó una prueba de normalidad para comprobar su distribución, y, se halló que las dimensiones seguro-dubitativo, sociable-autosuficiente, y relajado-tenso fueron las únicas sin distribución normal (sig. <0.05).

Dimensiones	Estadístico Shapiro-Wilk G1 Sig.		
Reservado – Abierto	.937	30	.073
Emocionalmente Afectado – Estable	.950	30	.167
Calmoso – Excitable	.940	30	.088
Sumiso – Dominante	.939	30	.084
Sobrio – Entusiasta	.948	30	.149
Despreocupado – Consciente	.954	30	.222
Cohibido – Emprendedor	.943	30	.109

 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO Ciencia, educación y desarrollo	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 6 de 11

Sensibilidad Dura – Blanda	.963	30	.360
Seguro – Dubitativo	.925	30	.037
Sereno – Aprensivo	.944	30	.114
Sociable – Autosuficiente	.915	30	.020
Menos Integrado - Mas Integrado	.959	30	.295
Relajado – Tenso	.919	30	.026
Ajuste – Ansiedad	.961	30	.327
Introversión – Extraversión	.963	30	.370
Calma – Excitabilidad	.964	30	.382
Dependencia – Independencia	.979	30	.796

TABLA 5. Descripción de las dimensiones del test HSPQ en una muestra de adolescentes deportistas y no deportistas.

Con los resultados obtenidos en los factores de primer orden y perfil del test HSPQ, se puede observar que el grupo de los casos obtuvo una puntuación media mayor en comparación con los controles en las dimensiones reservado – abierto, emocionalmente afectado – estable, sumiso – dominante, sobrio – entusiasta y cohibido – emprendedor. En el grupo de los controles se alcanzó una puntuación media mayor en comparación con los casos en las dimensiones calmoso – excitable, despreocupado – consciente, sensibilidad dura – blanda, sereno – aprensivo y menos integrado – más integrado. Ambos grupos se clasifican dentro de los parámetros normales en cada una de las dimensiones, excepto los casos en la dimensión sereno – aprensivo, lo que significa que son apacibles, confiadas y seguras de sí mismas. Sin embargo, las diferencias entre los grupos no son estadísticamente significativas (ver tabla 6).

Dimensión	Caso Media (S)	Control Media (S)	T	Valor p
Reservado – Abierto	4.60 (1.12)	4.47 (1.68)	0,255	0,800
Emocionalmente Afectado – Estable	6.60 (2.29)	5.47 (2.82)	1,206	0,238
Calmoso – Excitable	3.87 (1.59)	4.33 (1.63)	-0,791	0,436
Sumiso – Dominante	5.73 (2.65)	5.67 (2.46)	0,071	0,944
Sobrio – Entusiasta	4.80 (2.39)	4.13 (1.88)	0,847	0,404
Despreocupado – Consciente	5.33 (1.95)	6.60 (1.84)	-1,827	0,072
Cohibido - Emprendedor	6.33 (2.25)	5.20 (2.48)	1,308	0,202
Sensibilidad Dura - Blanda	5.67 (1.79)	6.07 (1.94)	-0,585	0,563
Sereno - Aprensivo	3.33 (1.54)	4.33 (1.95)	-1,557	0,131
Menos Integrado - Mas Integrado	5.53 (2.06)	5.87 (2.35)	-0,412	0,683

TABLA 6. Descripción de los casos y controles según los factores de primer orden y perfil con distribución normal.

En las dimensiones seguro – dubitativo, sociable – autosuficiente y relajado – tenso, el grupo de los casos presentó una puntuación mediana menor en comparación con los controles, en la dimensión relajado – tenso, el 50% o más de los casos obtuvo una puntuación por debajo de los parámetros de normalidad, reflejando aptitudes relajadas, con facilidad para la sociabilidad y la tolerancia a la frustración, siendo un factor positivo para su desempeño como deportistas., sin embargo, las diferencias no son estadísticamente significativas en ninguna de las anteriores dimensiones entre los grupos (ver tabla 7).

Dimensión	Caso Mediana (R.I)	Control Mediana (R.I)	U de Mann- whitney	Valor p
Seguro – Dubitativo	6.00 (5)	7.00 (4)	106.500	0.801
Sociable - Autosuficiente	6.00 (3)	7.00 (3)	107.000	0.816
Relajado – Tenso	3.00 (3)	4.00 (4)	70.000	0.071

TABLA 7. Distribución de los casos y controles según los factores de primer orden y perfil sin distribución normal.

En los factores de segundo orden y perfil se lograron resultados que evidencian que el grupo de casos en comparación con los controles obtuvo una puntuación media mayor en las dimensiones introversión – extraversión y dependencia – independencia. En el grupo de controles se obtuvo una puntuación mayor en comparación con los casos en las dimensiones ajuste – ansiedad y calma – excitabilidad. Las puntuaciones en ambos grupos en cada una de las dimensiones de segundo orden se encuentran en el rango normal, lo que significa que no son rasgos marcados en la población de estudio, aunque en la dimensión calma – excitabilidad los casos en comparación con los controles presentan una tendencia a la calma más marcada. Las diferencias en estas dimensiones no son estadísticamente significativas entre los grupos (ver tabla 8).

Dimensión	Caso Media (S)	Control Media (S)	T	Valor p
Ajuste – Ansiedad	4.10 (1.91)	4.79 (2.35)	-0,884	0,384
Introversión – Extraversión	5.18 (11.58)	4.47 (16.11)	1,392	0,175

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO		Código: F-PD-36	
			Versión: 01	
			Página 7 de 11	

Calma	-	3.91 (0.90)	4.55 (11.47)	-1,655	0,101
Excitabilidad					
Dependencia	-	6.14 (22.07)	4.75 (14.64)	2,027	0,052
Independencia					

TABLA 8. Descripción de los casos y controles según los factores de segundo orden y perfil.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como propósito analizar la influencia de la práctica deportiva en la formación de la personalidad en adolescentes de 12 a 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia y a su vez, identificar qué diferencias existen en la formación de la personalidad entre las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y las que no practican ningún deporte.

De acuerdo a los resultados obtenidos a partir de la aplicación del test HSPQ que permite apreciar catorce dimensiones de la personalidad y el cual fue aplicado a una muestra de 15 adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y 15 adolescentes las cuales no practican ningún deporte, se puede señalar que el grupo de deportistas (casos) alcanzaron una puntuación menor en la dimensión relajado-tenso, es decir, presentan características más marcadas de tranquilidad y de no frustración, lo que refleja un tipo de compostura en las adolescentes deportistas que facilita la sociabilidad en comparación con quienes no practican un deporte, lo que concuerda con los resultados encontrados por Carreres, Escarti, Cortell, Fuster y Cabrera (2012) quienes a partir de los hallazgos de su investigación comprobaron que los adolescentes que practican un deporte tienen niveles más altos en habilidades psicosociales y se confirma que realizar un deporte o una actividad organizada genera beneficios positivos para los adolescentes.

También, con la investigación de Carreres, Escarti, Cortell, Fuster y Cabrera (2012) se reafirma que los jóvenes que practican un deporte tienen niveles más altos de autoeficacia en comparación con los que no practican algún deporte, es decir que, estas adolescentes deportistas presentan una confianza aun mayor de sus habilidades para conseguir sus objetivos; los

individuos que presentan una autoeficacia más alta se interesan por las actividades en las que participan, ven las dificultades como estimulantes, son más comprometidos hacia sus intereses y actividades y se recuperan rápidamente de sus fracasos, dicha argumento está asociado con la dimensión relajado-tenso evaluada en la presente investigación donde las adolescentes deportistas se muestran más seguras de sí mismas y con características que les permite tener mejores habilidades sociales, lo que se relaciona con la autoeficacia, ya que se habla de adolescentes que tienen más confianza en sus propias capacidades para lograr los resultados pretendidos.

De igual forma, los resultados de esta investigación afirman que la práctica del deporte en la etapa de adolescencia está vinculado a altos niveles de desarrollo positivo de la juventud, es decir que los resultados obtenidos en la investigación concuerda y demuestra que los deportistas presentan altos niveles de habilidades psicosociales en comparación con aquellos adolescentes que no practican un deporte.

Además, Ramírez, Vinaccia y Ramón (2004) en un artículo evidencian que la práctica del deporte aporta en estados emocionales como la ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejora las capacidades intelectuales y cognitivas, lo que implica que la práctica deportiva puede considerarse fundamental en la adolescencia, puesto que, le permite mejorar todas las esferas de la vida y como se pudo comprobar en la actual investigación las adolescentes que practican un deporte presentan mejores habilidades sociales, manejo de la frustración, tranquilidad y seguridad de sí mismas, además Ramírez, Vinaccia y Ramón (2004) mencionan en su artículo a Massengale (1979) quien concluye que el deporte favorece los procesos sociales al permitir que los adolescentes acepten valores morales expuestos por la sociedad en la que se encuentran y a través del deporte crean una comunicación verbal y no verbal que les permite mejorar sus relaciones interpersonales.

Asimismo, cuando mencionamos los beneficios que tiene el deporte en la etapa de la adolescencia podemos resaltar el aporte que hizo Avendaño (2016) en su tesis de maestría donde concluyó que existe una relación entre el deporte y la

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 8 de 11

autoestima, pues la mayoría de adolescentes deportistas en su estudio reportaron altos niveles de autoestima, el autor refiere que las personas que practican un deporte de alto rendimiento tienen incorporada una mejor imagen de sí mismos que las personas que no practican un deporte.

Dentro de los resultados obtenidos, podemos señalar otro rasgo importante que diferencia a las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento de las que no practican ningún deporte y es la dimensión sereno – aprensivo, donde las deportistas tienden a ser adolescentes más serenas con características de apacibilidad, confianza, seguridad y buen manejo de las emociones negativas, por lo que son personas más asertivas en la comunicación de los problemas y tolerantes a la frustración, lo que se relaciona con los hallazgos de García, Pujals y Ruiz (2011) quienes mostraron en su investigación las diferencias que se presentan en la personalidad de los deportistas y los no deportistas, los adolescentes que se dedican a la práctica deportiva son más estables emocionalmente, ya que, los deportes de alto rendimiento exigen más responsabilidad y rigurosidad al momento de su práctica.

Hernández y Cappella (2014) resaltan en su estudio, la integración del sí mismo de los deportistas, en efecto al pasar más tiempo en este entorno sus eventos significativos están relacionados a su práctica deportiva y es por esta razón que, el deporte influye en la formación de la identidad de los adolescentes, la cual es una identidad marcada por confianza y seguridad lo que les permite visualizarse como grandes competidores, lo que es fundamental en la natación, siendo un deporte de alto rendimiento que requiere que los deportistas inviertan mayor número de horas en sus entrenamientos.

De la misma manera, a partir de los resultados que demostraron que las adolescentes deportistas son más seguras de sí mismas se puede mencionar a Martínez y González (2017) quienes evidenciaron la práctica de actividad física es un instrumento muy útil para que los adolescentes mejoren su visión de sí mismos, mejoren las relaciones con los demás y además mejoren sus

resultados académicos. Al practicar un deporte los adolescentes se sienten mejor con su cuerpo lo que les permite tener mayor aceptación de sí mismos y mejorar las relaciones con los demás.

Los resultados obtenidos en la actual investigación demuestran que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos y estos hallazgos podrían explicarse debido a cuestiones metodológicas, debido a que, las adolescentes seleccionadas y que conformaron el grupo control llegaron en algún momento de sus vidas a practicar algún tipo de deporte, información que no fue controlada al momento de seleccionar la muestra y esto pudo haber influido posiblemente en los resultados.

Es importante contar con el hecho de que esta investigación tiene un menor número de muestra en comparación con otros estudios, sin embargo y aunque los resultados no son estadísticamente significativos se logra evidenciar los mismos beneficios en cuanto a lo mental y emocional de la práctica deportiva; otra característica que se debe tener en cuenta en los resultados obtenidos es que, solo nos referimos a la práctica de un deporte en específico el cual puede influir en algunos aspectos del desarrollo de la personalidad pero no en todas las dimensiones en general.

CONCLUSIONES

Después de realizar el trabajo investigativo se pudo concluir que las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento presentan un desarrollo de la personalidad acorde a la etapa de desarrollo en la que se encuentran, donde demuestran características como emocionalmente estables, reservadas, emprendedoras, optimistas, seguras de sí mismas, serenas, calmadas, llevan a cabo lo que consideran importante, presentan actitudes entusiastas y su actuar se moldea de acuerdo a la situación que se les presenta.

Asimismo, se identificó que el desarrollo de la personalidad de las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento es diferente al de las adolescentes que no practican ningún tipo de deporte, debido a que este grupo de adolescentes deportistas presentan actitudes más marcadas de

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 9 de 11

confianza y seguridad, y a su vez demuestran ser más apacibles, calmadas, con mayor facilidad para la socialización y con mejor tolerancia a la frustración, los cuales son factores positivos para el desempeño deportivo.

RECOMENDACIONES

Con la elaboración de este trabajo se brinda un punto de partida para nuevas investigaciones sobre el tema abordado en este estudio, es por esto que se recomienda que las próximas investigaciones cuenten con una población más amplia para así obtener resultados más detallados.

Del mismo modo, se sugiere que al realizar una investigación con un nivel de estudio descriptivo con análisis de caso y control, se verifique correctamente el cumplimiento de todas las variables para no generar errores en la investigación.

También es importante tener en cuenta para las próximas investigaciones, la disciplina deportiva que se pretende investigar puesto que, todas pueden generar beneficios diferentes y es importante realizar o considerar la posibilidad de un estudio donde se puedan comparar diferentes disciplinas deportivas y los aportes y beneficios que generan en las personas.

REFERENCIAS

Avendaño, K. (2016). *Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol* (Tesis de Postgrado Facultad de Humanidades). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la asunción: Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>

Calderon, A., Frideres, J. y Palao, J. (2009). Importancia y beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Análisis del problema en los países occidentales. *Revista Digital*. 14(139). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>

Carreres, F., Escarti, A., Cortell, J. Fuster, V. y Cabrera, E. (2012). The relationship between out-of-school sport participation and positive youth development. *Journal of human sport &*

exercise. 7(3), 671-683. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/24522/1/JHSE_Vol_VII_N_III_671-683.pdf

Cattell, R. y Catell, M. (1989). *HSPQ Cuestionario de personalidad para adolescente*. Madrid, España: TEA EDICIONES S.A.

Chacón, E. (2016). *Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes*. (Trabajo de grado, escuela de ciencias psicológicas). Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de <http://www.repositorio.usac.edu.gt/6809/1/T%2013%20%283013%29.pdf>

García, A. Pujals, C. y Ruiz, R. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*. 20(1), 29-44. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2351/235119302004/>

Hernández, B. y Cappella, C. (2014). Identidad personal y compromiso deportivo en adolescentes nadadoras de nivel competitivo. *Revista de Psicología* 23(1), 71-83. Recuperado de <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/32875/34631>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion%20de%20Edici%C3%B3n%20de%20Edici%C3%B3n.pdf

Iriarte, J. (18 de enero de 2011). El Deporte. La importancia del Deporte en la actualidad. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://juanfelipeiriarte.blogspot.com.co/2011/01/la-importancia-de-las-ligas-mundiales.html>

Martínez, F. y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*. 73(1), 87-108. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/127>

Periódico el colombiano. (23 de Septiembre de 2015). Colombia el país más sedentario del mundo. *El colombiano*. Recuperado de <http://www.elcolombiano.com/colombia/salud/colombia-el-pais-mas-sedentario-del-mundo-JH2768319>

Prato, L. (2010). Psicología y nado sincronizado. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://psicologiaynadosincronizado.blogspot.com.co/>

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia , educación y desarrollo</p>	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PD-36
		Versión: 01
		Página 10 de 11

Pratt, M. (2014). El rol de la actividad física en la salud y el bienestar. *Serie Científica Latinoamericana. Simposio vida saludable y activa*. Recuperado de <http://www.seriecientifica.org/es/2014/el-rol-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-y-el-bienestar>

Ramírez, W. Vinaccia, S. y Suarez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

C.V.:

Luz Estella Areiza Marín

Juliana Cardona Ocampo

Yudy González Quintero

**ARTICULO DEL TRABAJO DE
GRADO**

Código: F-PI-028

Versión: 01

Página 11 de 11