

Percepción de la salud física y emocional del equipo de fútbol sub 17 de la Uniautónoma fútbol club año 2015

Alfredo Castañeda Londoño
Universidad Autónoma del Caribe
Magister en Entrenamiento y
Gestión Deportiva
acastaneda@uac.edu.co

Luciana Hernández Maldonado
Universidad Autónoma del Caribe
Especialista en Modelos Tipos y
Diseños de Investigación.
lucianaherma@hotmail.com

**Marina Cecilia
Hernández Quezada**
Universidad Autónoma
del Caribe
Esp. Trastornos Cognoscitivos
y Aprendizaje
Marina.hernandez@uac.edu.co

How to cite this paper:

Castañeda Londoño, Alfredo; Hernández Maldonado, Luciana; Hernández Quezada Marina (2017) Percepción de la salud física y emocional del equipo de fútbol sub 17 de la Uniautónoma fútbol club año 2015. Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe, vol. 15-01 , pp. 163-175

DOI: <http://dx.doi.org/10.15665/re.v15i1.861>

RESUMEN

Se evaluó a los jugadores del equipo de fútbol sub 17 de la Universidad Autónoma Del Caribe (UAC. FC), observando la salud física y emocional. Donde dicha investigación fue auspiciada por la Universidad Autónoma del Caribe. Esta fue de tipo cuantitativa, con un enfoque descriptivo. Se observó que la mayoría de los jugadores poseen un óptimo estado físico, aunque una minoría presenta cuadros gripales, cefaleas, erupciones en la piel y dolores musculares, entre otros afectando el desempeño deportivo. Con respecto a la salud emocional la mayoría de la población valorada manifestó un adecuado estado emocional, aunque una minoría ha presentado frustraciones, rabia y ansiedad. Ocasionando todo lo anterior un deterioro progresivo del proceso de comunicación multidireccional del cerebro con el sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino y sistema inmune.

Palabras Clave: Salud Emocional, Salud Física, Sistema Inmunológico, Sistema Nervioso Autónomo, Sistema Endocrino.

Determining the physical and emotional health of the sub 17 soccer team of the Uniautónoma soccer club

ABSTRACT

The players of the sub-17 soccer team of the UAC (Universidad Autónoma Del Caribe), were assessed, observing physical and emotional health. The Research was a Quantitative type, with a descriptive approach, where we scrutinized that the most of the players have an optimal physical condition, although the minority presented flu-like symptoms, headaches, skin rashes, muscle pain, among others affecting sports performance. In relation to the emotional Health, most of the athletes admit having an appropriate emotional state, whereas the minority of the athletes revealed the fact of having frustration, anger and anxiety. Causing all of this, progressive deterioration of multidirectional communication process of the brain to the autonomic nervous system, endocrine system and immune system.

Keywords: Emotional Health, Physical Health, Immune System, Autonomic Nervous System, Endocrine System.

Determinar a saúde física e emocional do equipa de futebol sub 17 Uniautónoma clube de futebol

RESUMO

Os jogadores do equipo de futebol sub-17 na Universidad Autónoma del Caribe foram avaliados, olhando sua saúde física e emocional. A investigação foi quantitativa, com um enfoque descritivo. Os resultados mostram que a maioria dos jogadores têm um estado ideal, embora uns têm gripa, dores na cabeça, erupções cutâneas e dores musculares. Falando de a saúde emocional, a maioria de les disseram que eles estão bem de saúde mental, embora alguns tiveram frustração e raiva. Isto tudo não faz si não fazer uma deterioração progressiva do proceso de comunicação multidireccional do cerebro com o sistema nervoso, o sistema endócrino e o sistema inmune.

Palavras chaves: Saúde emocional, saúde física, sistema nervoso autónomo, sistema endócrino.

1. Introducción

El deporte hoy en día ha tomado un auge significativo en la sociedad actual. Tanto así que ha generado un impacto grande en el estilo de vida de las personas desde edades tempranas. Especialmente el fútbol en América Latina, donde existen escuelas de formación deportiva que incentivan al aprendizaje y praxis de dicha disciplina, con el fin de formar deportistas con un excelente rendimiento deportivo.

Es así como el fútbol hoy en día se establece como una carrera deportiva, en especial cuando se hallan vinculados en equipos de índole profesional, donde la exigencia de la actividad física es mayor y acorde con los torneos que se encuentran disputando, generando en los jugadores una presión constante a nivel físico y emocional.

El estado de stress que muchos deportistas presentan está asociado a asuntos ambientales y personales, efectos del liderazgo en especial relacionados con los entrenadores y estilos de entrenamiento y por último lo relacionado con todo aquello al clima deportivo que se establece entre los jugadores, donde cualquiera de las anteriores situaciones pueden generar estadios de ansiedad y así afectar el rendimiento del deportista en el fútbol.

Es así como el estado de ansiedad en un deportista especialmente de alto rendimiento a nivel futbolístico se caracteriza por ser "Multidimensional en el sentido de que se cree

que posee componentes tanto cognitivos como somáticos" (Cox, R. 2009). Denominándose dicho estado como Ansiedad Somática.

Repercutiendo a nivel fisiológico en el aumento del ritmo cardiaco, incremento de la frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, entre otros síntomas dependiendo del grado de ansiedad manejado por el deportista antes, durante o después de la práctica deportiva.

Por todo lo anterior, se ha generado la necesidad investigativa, liderada por el programa de Deporte y Cultura Física de la Universidad Autónoma del Caribe, Conocer el estado de la Salud Física y Emocional de los jugadores del equipo de fútbol sub 17 de la Uniautónoma Fútbol Club. (UAC. FC). Siendo estos el semillero de futbolistas a nivel profesional.

Para la presente investigación se retomó como estado del arte el artículo científico publicado en el 2011 en la revista PSIENCIA (Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica), basado en tres investigaciones que indagan en primera instancia la relación existente entre la edad de los futbolistas y los niveles de emociones positivas y negativas, en segunda instancia los cambios emocionales después del encuentro deportivo y por último indaga la relación existente entre las emociones y el bienestar psicológico, donde se arrojaron los siguientes resultados" los resultados sugieren que los futbolistas de alto rendimiento se ven

más expuestos a experimentar emociones negativas y en consecuencia presentar menores niveles de bienestar psicológico, sobretodo en futbolistas de menor edad." (Palumbo, P. 2011). Artículo que establece la importancia de valorar de manera oportuna y eficaz la población de jugadores de fútbol sub 17 de la Uniautónoma Fútbol Club.

Actualmente la práctica deportiva del Fútbol, ha logrado un vasto crecimiento en el ejercicio constante de esta disciplina alrededor del mundo y con mayor índice en América latina, donde existen escuelas de formación deportiva que incentivan al aprendizaje y formación de este deporte, abriendo espacios para que muchos niños y jóvenes lo practiquen.

Este, al ser un deporte profesional muy popular y con una gran difusión de los medios de comunicación ha generado que muchos de sus practicantes, posean como meta convertirse en futbolistas profesionales, aspirando a obtener las ventajas económicas que se pueden tener al llegar a los grandes clubes profesionales.

A partir de la cantidad de deportistas profesionales que hay en este momento y la organización mundial frente a este deporte, lo cual se asocia a una mayor exigencia de la actividad física conforme a los torneos que se encuentran disputando, se genera en los jugadores una presión constante a nivel físico, emocional, social y psicológico, lo cual en algu-

nas ocasiones llega a afectar tanto su rendimiento deportivo como su salud.

No obstante se ha podido determinar las consecuencias que padecen los deportistas de alto rendimiento en asocio a su estilo de vida donde se Implementan rutinas diarias de entrenamientos que imponen arduas exigencias en todos los aspectos, con el fin de obtener el máximo rendimiento deportivo, lo que en ocasiones puede afectar aspectos como la salud física, específicamente el deterioro progresivo del proceso permanente de comunicación multidireccional a través del cerebro con el sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino, y el sistema inmune, desencadenando un sin número de patologías.

Por tal motivo, se pretende aportar conocimientos en este campo, indagando aspectos de la salud física y emocional en esta vía, por medio de la investigación formativa liderada por el programa de Deporte y Cultura Física de la Universidad Autónoma del Caribe, sobre aspectos de la salud física y emocional de los deportistas de la universidad, específicamente de los jugadores de la categoría sub 17 de la Uniautónoma Fútbol Club (UAC. F.C), siendo este, uno de los equipos deportivos insignia de esta institución educativa a nivel local, regional y nacional.

Donde se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto a salud física, la mayoría de los integrantes del equipo de jugadores de fútbol

de la sub 17 de la Uniautónoma Fútbol Club (UAC), manifestaron un estado óptimo para realizar la actividad deportiva, no obstante existe una minoría de la población la cual manifestó haber presentado recientemente dificultad para dormir, dolencias musculares, dolores de cabeza y erupciones en la piel, asociadas en algunos casos por periodos de stress o tensión durante los entrenamientos deportivos.

Con relación a la salud emocional se logró evidenciar que la gran mayoría de la población presenta un estado de ánimo estable antes, durante y después de la actividad deportiva. Sin embargo una grupo minoritario de la población manifestó haber presentados estadios de frustración o rabia, acompañado de ansiedad y tensión, al realizar las actividades de entrenamiento.

Cuerpo: DEFINICIÓN DE SALUD

La salud es uno de los aspectos más importantes en la vida del ser humano, por tal motivo su estudio ha sido muy amplio y se ha definido de muchas formas. Sin embargo una de las instituciones de mayor credibilidad es la Organización Mundial de la Salud, la cual la define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al

22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100. Cuya definición entró en vigor el 7 de abril de 1948. (Organización Mundial de la Salud. 2016).

Es importante resaltar de esta definición, que se tiene una visión integral del ser humano, reconociendo que hay múltiples factores que afectan el equilibrio del organismo ocasionando el deterioro de la salud y la calidad de vida.

Ejemplo de algunos factores que afectan a la salud se puede encontrar el medio ambiente donde vive, La proliferación de industrias en las grandes ciudades hace que el deterioro de la salud sea palpable, el humo producido por combustibles sólidos se ha convertido en el factor de riesgo más importante para la infección respiratoria aguda, tanto así que esta es la causa de alrededor de dos millones de muertes anuales de niños menores de cinco años en el mundo. (Alvis, G & De la Hoz, R (2008)

Por otro lado, el estilo de vida de muchas personas con bajos niveles de actividad física y alta ingesta de calorías genera estragos en la salud produciendo enfermedades como la obesidad, la diabetes y problemas cardiacos entre otras.

Por lo anteriormente mencionado hay algunas recomendaciones importantes que se deben seguir para mantener un buen estado de salud física como: Descansar y dormir lo

suficiente, ya que el cuerpo necesita reposo para recuperar las energías perdidas, sobre todo en el día; La Organización Mundial de la salud sugiere la práctica regular de actividad física con el fin de prevenir las enfermedades no trasmisibles (ENT) practicar regularmente actividad física.

Para los niños entre los 5 y 17 años se recomienda como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Para los adultos entre los 18 y 64 años la recomendación es como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. (Recomendación mundial sobre actividad física para la salud. 2009).

DEFINICIÓN DE SALUD EMOCIONAL

Las emociones están muy ligadas al equilibrio mental, teniendo en cuenta que estas se producen con una serie de procesos mentales complejos, por lo cual se puede decir que esta es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, R. 2003)

Por este motivo son tan importantes las emociones, constantemente

se está expuesto a diferentes estímulos externos al interactuar con la familia, compañeros de trabajo, amigos, pareja y claro está, en el deporte también están estos estímulos en la competencia, el entrenamiento, el triunfo y el fracaso. Esta información llega a los centros emocionales del cerebro (Sistema Límbico), se genera una respuesta neurofisiológica y el neo córtex interpreta la información (Bisquerra, R.2003); generando una respuesta emocional acorde al estímulo presentado.

Los diferentes estados emocionales influyen todos los espacios de interacción de los seres humanos, afectando directamente la salud; “Cada día los estudios apoyan con más fuerza la afirmación que sostiene que las emociones y nuestro organismo se relacionan e interactúan entre sí desencadenando reacciones químicas que pueden alterar la respuesta inmunitaria y el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas de nuestro cuerpo a nivel físico y mental” (Ortega, M. 2010). Por supuesto espacios como el deporte, y más específicamente el fútbol no es ajeno a esto.

Emociones como la tristeza, causadas por conflictos familiares, desmotivación, perder encuentros deportivos, problemas económicos o muchos otros factores que pueden desencadenar este sentimiento pueden afectar directamente el rendimiento deportivo de un jugador, así como la furia por choques en el juego o factores externos a este, puede generar acciones violentas que

lleguen a afectar al deportista o sus compañeros.

Aunque se desarrollen enfermedades que están fuera del control de cada individuo, la actitud positiva o negativa frente a la misma determina en cierta manera la mejor o peor calidad de vida que se pueda tener, teniendo en cuenta que esta se puede definir como “un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida” (Ardila, R. 2003).

SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

Según la encuesta realizada por la Organización Mundial de la Salud, en aquellos países industrializados de occidente, nueve de cada diez jóvenes entre los 11 a 15 años de edad se consideran saludables (Papalia,D & Feldman, R. 2012).

Contemplándose un elemento transcendental en la salud emocional específicamente en la adolescencia “La autoestima es definida como la percepción personal que tiene un individuo de su situación de vida, en el marco del contexto cultural y valores en que

vive, en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses” (Ferrer, F. et, al.2014).

A su vez, pasada esa edad entre los 12 y 17 años, manifiestan presentar estadios de depresión alguna vez, lo cual según investigaciones recientes se manifiestan con irritabilidad, aburrimiento o incapacidad para realizar actividades que aparentemente pueden generar placer al parecer de las demás personas.

Así mismo otros factores de riesgo que se observan en la adolescencia es la ansiedad, temor al contacto social por ser juzgados, al igual que eventos estresantes en la vida o el padecimiento de algún tipo de enfermedad crónica, conflictos en el núcleo familiar, consumo de drogas psicoactivas o tener antecedentes genéticos de padres depresivos. (Palia, D & Feldman, R. 2012).

Es por ello que se sugiere incentivar en la adolescencia la práctica con regularidad de algún deporte con el propósito de mejorar su estado físico y emocional. Generando beneficios en el incremento de la fuerza y resistencia osteomuscular, además de un control de peso corporal idóneo, y la aparición tardía de enfermedades crónicas en esta etapa. Favoreciendo paralelamente en la disminución de la ansiedad y stress. Repercutiendo de esta manera en una óptima calidad de vida y una apropiada autoestima.

RELACIÓN ENTRE LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

La interacción y comunicación

permanente entre el sistema nervioso y la mente, el sistema endocrino y el inmune se contemplan bajo el concepto de la psiconeuroinmunoendocrinología, entendiéndose que existen receptores en ciertas células, que pueden recibir información desde los otros sistemas a través de las moléculas mensajeras, que actúan sobre las mismas células, células vecinas o viajan a través de la sangre a tejidos distintos, para mantener un estado de equilibrio interno que se manifiesta en una salud óptima y prepara al organismo para su constante lucha contra las diferentes enfermedades existentes. Varios factores participan mediante interacciones, como factores hereditarios, ambientales, rasgos de personalidad, emociones y estilos de vida.

El síndrome de adaptación general como una respuesta fisiológica representada por tres fases. La primera fase se considera la Reacción de Alarma, durante la cual las glándulas adrenales producen adrenalina y cortisol con el propósito de restablecer la homeostasis, la cual da inicio a la segunda fase llamada Resistencia, cuando la adaptación del organismo llega a un momento óptimo. Si el estímulo estresor persiste, se da inicio a la tercera fase llamada Agotamiento, durante la cual el organismo desarrolla la enfermedad o llega a la muerte (Jácome, A. 2010).

En las respuestas fisiológicas ante el estrés, participan factores ambientales, culturales, estrato social, actitudinales de género y rasgos de la personalidad que ayudan a mo-

dular la respuesta fisiológica frente al estrés. En términos generales, la respuesta fisiológica del estrés es activada por un estresor.

La respuesta fisiológica activada en forma instantánea tiene una misión protectora y al iniciar en el hipotálamo que produce Factor Liberador de Corticotropina (CRF) se dirige al sistema circulatorio de la Glándula Pituitaria, se segrega la Hormona Adenocorticotropa (ACTH) a través del eje hipotálamo-pituitaria-suprarrenal produciendo hormonas glucocorticoides, especialmente cortisol. Igualmente se activa el eje simpático-suprarrenal medular, que genera la secreción de catecolaminas como la adrenalina y noradrenalina, las cuales permiten un aumento en la concentración de glucosa en la sangre facilitando un mayor nivel de energía, oxígeno, alerta, poder muscular y resistencia al dolor; todo esto en cuestión de minutos (Manolete. 2009)

La liberación de dichas hormonas da inicio a un proceso de comunicación inmediata con el sistema nervioso autónomo, a través de los sistemas simpático y parasimpático y permiten enlazar la experiencia del estrés con los componentes psicofisiológicos de la emoción preparando al organismo para un estado de alerta. Está establecido que el estrés estimula la liberación de otros factores y hormonas neuroendocrinas que regulan el sistema inmune. Estas incluyen la hormona del crecimiento (GH), la prolactina, vasopresina, glucagón, endorfinas, encefalinas

y oxitocina. El cortisol liberado por las glándulas suprarrenales facilita la preparación del sistema inmune para manejar sus defensas contra bacterias, virus, heridas e inflamaciones. Los mecanismos psicofisiológicos de la respuesta del estrés juegan un rol esencial en el proceso de adaptación y supervivencia.

Estudios realizados en neuroendocrinología demuestran que cuando la respuesta del estrés percibido se transforma en un proceso crónico, esta facilita el inicio de un estado de distrés emocional en el que se observa, una excesiva utilización o manejo deficiente de hormonas corticoesteroides y catecolaminas por parte de los ejes neuroendocrinos. Este estado de distrés emocional o estrés crónico produce un impacto negativo en el sistema nervioso activando procesos bioquímicos y un desbalance hormonal que repercute en los sistemas endocrino e inmune (Manolete, S.2009).

Está claramente establecido que este impacto negativo propicia el desarrollo de un significativo número de enfermedades de carácter sistémico como, por ejemplo, la inflamación crónica, la artritis reumatoide, fibromialgia, fatiga de las glándulas suprarrenales, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, síndrome metabólico, asma, cáncer, depresión, y otras enfermedades inmunosupresoras. El deterioro en la salud es el resultado del proceso permanente de comunicación multidireccional entre el cerebro (estrés percibido), el

sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino, y el sistema inmune. Son estos cuatro sistemas los que están organizados para proteger el organismo con el propósito de lograr un equilibrio homeostático ante una situación aguda de estrés.

Los efectos acumulativos del estrés crónico resultan en la alteración de los mediadores primarios de la respuesta fisiológica del estrés, por mencionar los principales: Cortisol, adrenalina, insulina, vasopresina, endorfinas y citoquinas, reflejando un aumento en la producción de algunas de ellas, o una insuficiencia en la liberación de otras.

La alteración en los sistemas reguladores productoras de glucocorticoides y otras hormonas, producen un desgaste en las múltiples funciones cerebrales, endocrinas e inmunológicas predisponiendo al desarrollo de las alteraciones físicas y mentales antes mencionadas. En este sentido, está establecido que el estrés crónico produce alteraciones en neuronas del hipocampo resultando en problemas de la memoria

Así mismo, observamos una supresión de las defensas del sistema inmune y toda una constelación de síntomas psicofisiológicos como fatiga de las glándulas suprarrenales causado por la reducción de cortisol. El estrés crónico influye directamente en los procesos inflamatorios debido a la elevación crónica de citoquinas pro-inflamatorias, los cuales a su vez, son causantes directos de alergias respiratorias, particu-

larmente asma, artritis reumatoide, y enfermedades cardiovasculares; además depresión, insomnio, y fatiga crónica causada por una reducción en los niveles de cortisol

Desde el punto de vista metabólico, el estrés crónico induce al consumo excesivo de calorías generando el incremento de cortisol, glucosa e insulina, lo cual promueve la obesidad, diabetes tipo 2, y problemas cardiovasculares.

2. Metodología

Esta investigación se llevó a cabo a través de un enfoque cuantitativo debido que los resultados se hacen bajo una medición numérica y un análisis estadístico, caracterizado por frecuencia. Así mismo, se orientó bajo una investigación descriptivo donde se analizaron las variables a medir de la salud física y emocional, arrojando el perfil de los individuos del equipo de futbol sub17 de la Uniautónoma futbol club.

Dicha descripción se logró llevar a cabo valorando algunos aspectos de la salud física (Alteraciones del estado inmunológico, sistema nervioso, sistema cardiovascular, tracto gastrointestinal, del aparato locomotor y afecciones dermatológicas) y emocional (alteración de estados emocionales como ansiedad, depresión, rabia, temor), donde se tomó como objeto de estudio la totalidad de la población (20 jugadores) del equipo de futbol sub 17 de la Uniautónoma Futbol Club (UAC).

Aplicando para ello un instru-

mento basado en el cuestionario denominado “Kiddo-Kindl” el cual contiene 24 preguntas distribuidas en las siguientes dimensiones: bienestar físico, bienestar emocional, entre otras áreas, aplicable entre los 8 a 18 años de edad. Dicho cuestionario es de origen alemán, desarrollado por Bullinger en 1994, y revisado por Ravens-Sieberer & Bullinger en el año 1998 y traducido al castellano por Rajmil, Serra-Sutton, Fernández-López et al. (2004) en la ciudad de Barcelona el año 2003. (Arzua, A & Mercado, G.2008).

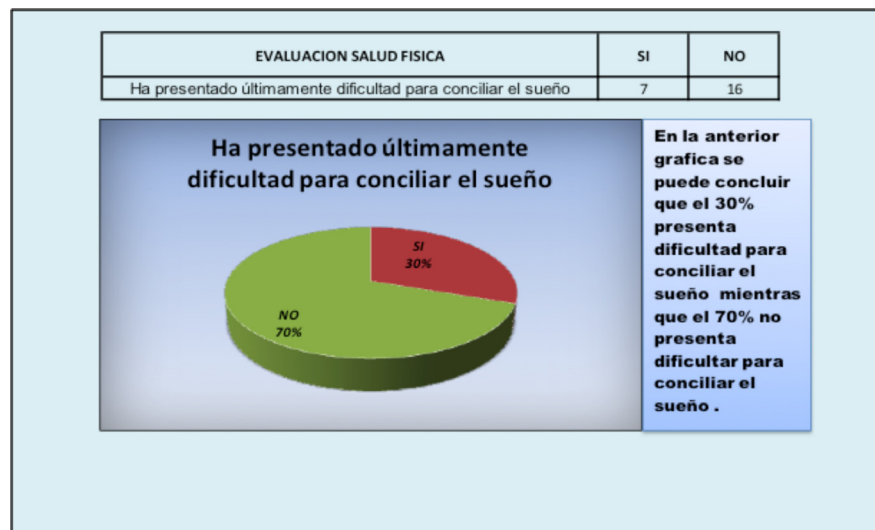
Para dicha investigación se retomaron los cuestionamientos realizados por el cuestionario y se adaptó el instrumento con la población de jóvenes sub 17 del equipo de fútbol de Uniautónoma fútbol club. Diseñando así preguntas de tipo cerradas con el propósito de codificar y analizar más fácilmente la información relacionada con la salud física y emocional de la población.

3. Análisis y Resultados

Evaluación de la salud física los jugadores Sub-17 del equipo Uniautónoma Fútbol Club

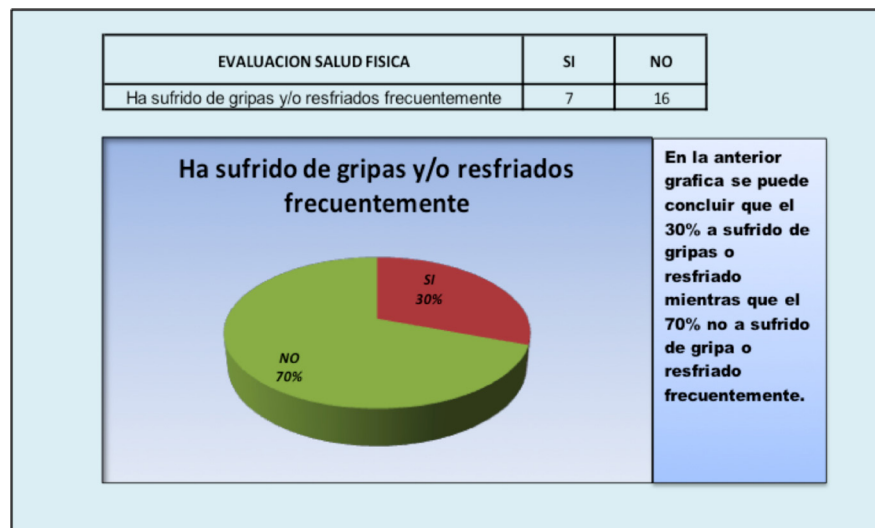
Después de haberse llevado a cabo el proceso de análisis obtenidos a través de las encuestas, se logró observar los siguientes resultados: Un 30% de la población valorada presenta dificultad para conciliar el sueño y un 70% no lo presenta, Así mismo, un 91% de la población manifestó que no se cansan con facilidad mientras que un 9% manifiesta que sí; con relación al incremento de

Gráfica N°1.
Dificultad para conciliar el sueño.



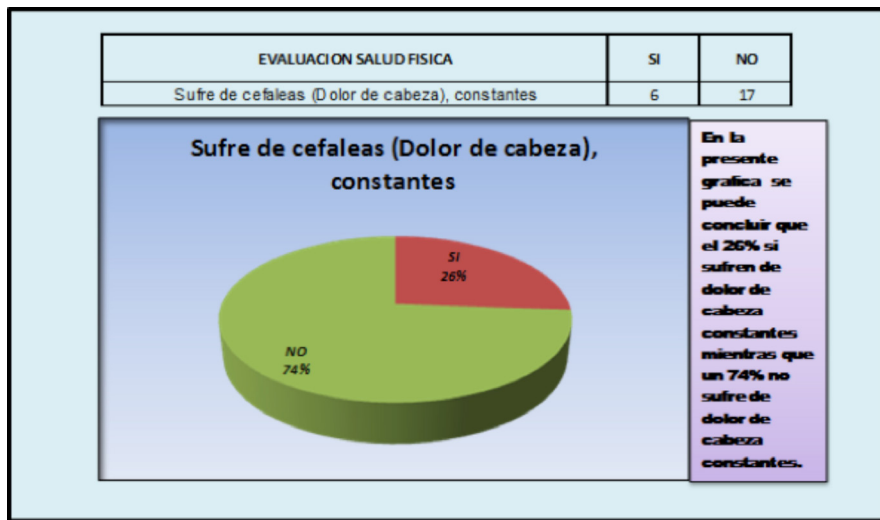
Fuente: Elaboración Propia

Gráfica N° 2.
Frecuencia de Gripas y/o Resfriados.



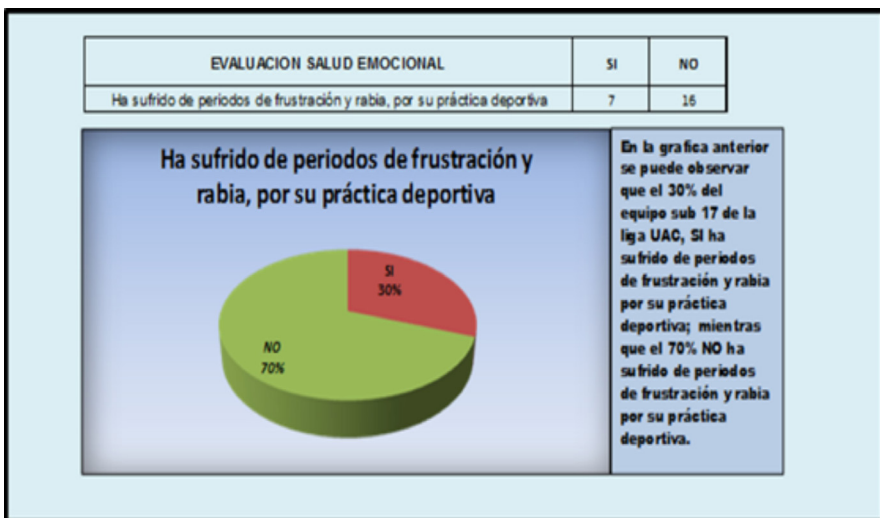
Fuente: Elaboración Propia

Gráfica N° 3.
Frecuencia de cefaleas (Dolor de Cabeza).



Fuente: Elaboración Propia

Gráfica N° 4.
Periodos de Frustración y Rabia ocasionados por la práctica deportiva.



Fuente: Elaboración Propia

la actividad física el 91% manifiesta no percibirlo mientras que un 9% si lo manifiesta; De igual manera un 100% de la población nunca ha presentado alteraciones gastrointestinales con frecuencia.

Paralelamente un 91% de la población no manifiestan una disminución de su apetito pero un 9% si presenta dicho síntoma; Paralelamente el 70% de la población manifiesta no presentar gripas y/o refriados frecuentes, pero un 30% no manifiesta haberlo presentado.

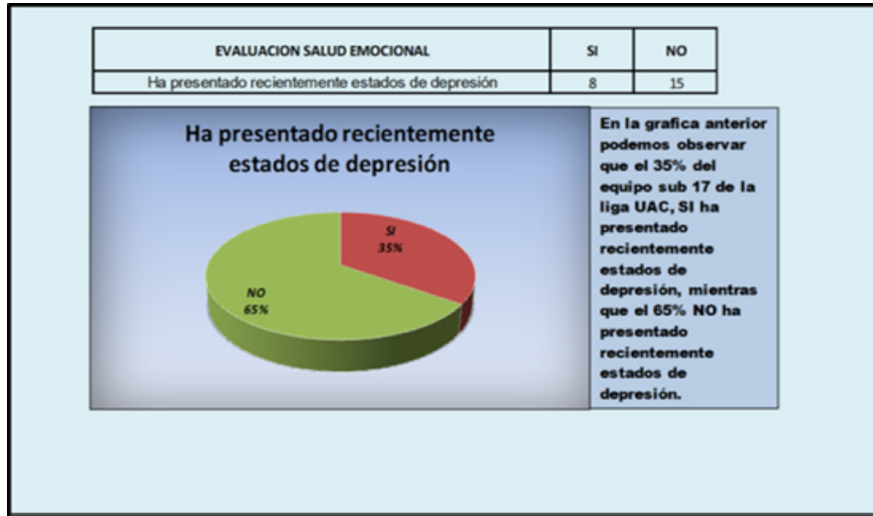
El 74% por ciento de la población manifiesta no presentar cefaleas y un 26% si ha presentado dichos síntomas.

De igual forma en un 39% de la población valorada, en los últimos seis meses ha presentado molestias y dolores (Espasmos y Contracturas) repentinos, mientras que un 61% nunca han manifestado dichos síntomas. Así mismo un 89% no manifiesta una disminución en su desempeño deportivo mientras que un 11% si observa un bajo rendimiento deportivo; Por ultimo un 74% de la población no ha presentado erupciones en la piel, pero un 26% si manifiesta haberlo presentado.

Evaluación de la salud emocional de los jugadores Sub-17 del equipo Uniautónoma Fútbol Club

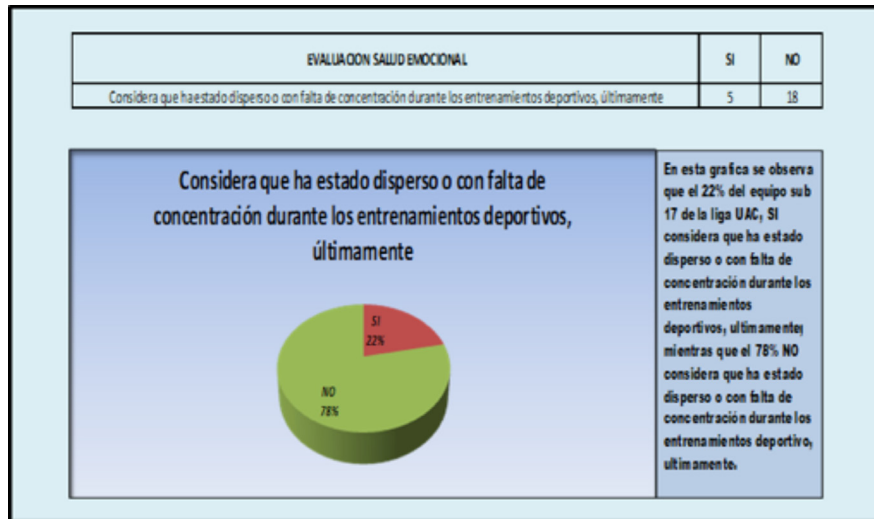
A partir de la evaluación emocional pudimos concluir que una gran parte de los integrantes del equipo sub 17 de la liga UAC, en un 70% no han sufrido periodos de frustración

Gráfica N° 5.
Estadios de Depresión.



Fuente: Elaboración Propia

Gráfica N° 6.
Falta de concentración.



Fuente: Elaboración Propia

y rabia por su práctica deportiva mientras que un 30% si han presentado dichos episodios secundario a la actividad deportiva.

Paralelamente un 65% de la población no ha presentado estadios de depresión recientes pero un 37% si ha presentado dichos estadios. Gráfica N° 5. Estadios de Depresión.

De igual manera, un 65% no reportan haber presentado cambios en el estado de ánimo (Antes, después o durante de la actividad deportiva), mientras que un 35% si observa cambios en el estado de ánimo. Así mismo, un 70% manifiesta estar no estar disperso o con falta de concentración durante los entrenamientos deportivos, mientras que un 30% si lo ha presentado en alguna ocasión.

Ante el ítems de sentirse ansiosos o temerosos ante alguna actividad física el 61% afirma que no y el 39% dijo que sí.

4. Conclusiones

Los resultados obtenidos afirman que los integrantes del equipo Sub-17 de la Uniautónoma Fútbol Club, en su mayoría manifiestan una salud física óptima, mientras que una minoría de los integrantes presentan dificultad para conciliar el sueño, cansancio permanente, disminución del apetito, al igual que cuadros gripales y/o refriados frecuentes, cefaleas y erupciones en la piel acompañado de molestias y dolores musculares repentinos, síntomas que afectan su desempeño deportivo.

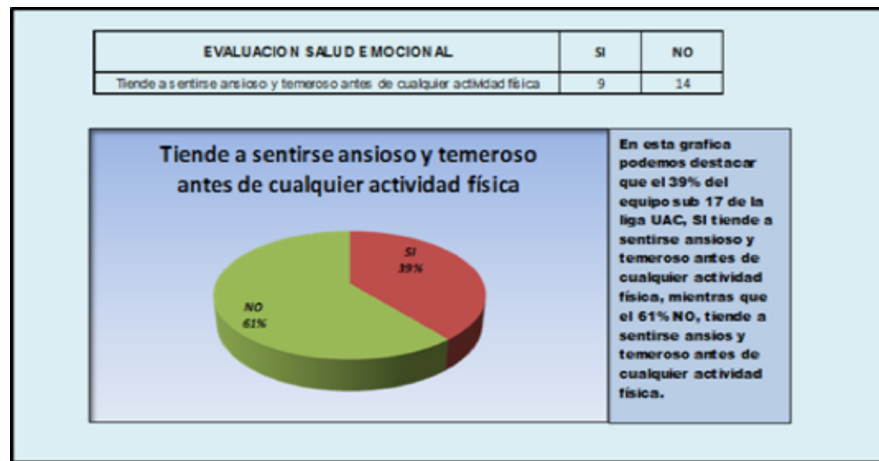
Con relación a la salud emocional

en términos generales la población de jugadores del equipo de fútbol sub 17 de la Uniautónoma, poseen una apropiada salud emocional, no obstante un grupo minoritario manifiesta dentro de los parámetros de evaluación evidenciaron estados de frustración, rabia, ansiedad y depresión antes, durante y después de la actividad deportiva, acompañado de cambios de ánimo repentinos ante cualquier situación y falta de concentración durante la actividad deportiva.

Al analizar los anteriores resultados se concluye que existe una alta asociación entre el área emocional y el área física que podría influenciar en los deportistas del equipo, quienes constantemente se encuentran sometidos bajo episodios de stress crónicos, desencadenando un deterioro progresivo del proceso permanente de comunicación multidireccional a través del cerebro con el sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino, y el sistema inmune. Siendo estos cuatro sistemas los encargados de organizar y proteger el organismo constantemente, con el propósito de lograr un equilibrio homeostático ante una situación aguda de estrés.

No obstante cuando dicho equilibrio falla por causas del stress permanente, se desencadena procesos inflamatorios debido a la elevación crónica de citoquinas pro-inflamatorias, generando alergias respiratorias, particularmente asma, artritis reumatoide, y enfermedades cardiovasculares; además depresión,

Gráfica N°7.
Ansiedad y Temor hacia la actividad Física



Fuente: Elaboración Propia

insomnio, y fatiga crónica causada por una reducción en los niveles de cortisol.

En este estudio no fueron contemplados estados de hipocondría o trastornos psico-sociales en los cuales el individuo intenta hacer llamados de atención de otros hacia él, simulando o creyéndose enfermo o simulando alguna sintomatología, los cuales se podrían relacionar con hábitos inadecuados de los deportistas, en cuanto a tiempo de descanso, tipo de alimentación, alimentos consumidos antes o después de las competencias o las prácticas realizadas. Sin embargo, se considera que todas las encuestas fueron contestadas a conciencia y que esto correspondería a un margen de error de todo proceso investigativo.

No se puede desconocer, que el

manejo de las emociones en caso de dolor, placer, docilidad, afecto e ira, pueden igualmente afectar el componente somático del jugador produciéndose síntomas que de una u otra forma alteran el rendimiento deportivo. Lo cual se correlaciona con numerosos estudios que asocian el rendimiento deportivo y los estadios psicológicos, antes de la competición, en especial el estado de ánimo y la ansiedad, los cuales se encuentran mediados por otros factores o variables tales como la duración del evento, el tipo de deporte e incluso la localización del partido. (Fundación Universitaria Iberoamericana. 2015).

De igual manera, se considera pertinente continuar ahondando en algunos resultados, que puedan brindar herramientas para mejorar

el diseño y la programación adecuada del entrenamiento deportivo, al tener en cuenta algunas variables que pueden relacionarse con la nutrición, hábitos, tipo de deporte y entrenamiento con relación a los gustos personales, a la empatía con el equipo de jugadores y el técnico, los temores, los estados depresivos y sus orígenes, manejo de las frustraciones en el equipo, si se ingiere algún tipo de medicamento o no para manejar estados patológicos o para lograr mayor rendimiento deportivo, los cuales podrían causar efectos secundarios desagradables.

Finalmente, es importante avanzar en la determinación de los niveles de hormonas de cada jugador como las catecolaminas, cortisol, aldosterona y sus efectos positivos sobre el rendimiento deportivo y los efectos negativos sobre el sistema inmune que a larga data pueden comprometer todo el organismo de un individuo y afectar así a todo el equipo. Por tal motivo se sugiere que para próximos estudios se realicen pruebas de laboratorio que se puedan relacionar con los resultados hallados en la presente investigación.

Agradecimientos:

Al grupo de co- investigadores conformado por algunos estudiantes de segundo semestre periodo 2015-01, del Programa de Deporte y Cultura Física de la Universidad Autónoma del Caribe, los cuales muy amablemente aportaron todo su tiempo y empeño para el desarrollo de esta investigación.

Referencias

Aguirre, H & Ramos, S. (2011). Ansiedad – estado y variables socio-demográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencias. *Revista Diversas Perspectivas en Psicología*. Vol.7 (2). Págs. 239-251

Alvis, G & De la Hoz, R. (2008). Contaminación Del Aire Domiciliario Y Enfermedades Respiratorias (Infección Respiratoria Aguda Baja, Epec, Cáncer De Pulmón Y Asma): Evidencias De Asociación. *Revista Facultad de Medicina* Vol. 56 No. 1

Ardilla, R.2003. Calidad de vida. Una definición integradora. *Revista latinoamericana de Psicología*. Volumen 35(2). Págs. 161 – 164.

Arruza, J. A. et, al. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 8 (30) Págs.171- 183

Arzua, A & Mercado, G (2008). La evaluación de la calidad de vida de los y las adolescentes a través de Kiddo-Kindl. *Universidad Católica Del Norte de Chile*. *Terapia psicológica*. Vol. 26 No 1, 133-141.

Bisquerra, R. 2003. Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. Volumen 21 N° 1. Págs. 7 – 43

Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. Cuader-

no de psicología del deporte. Vol. 1. (1). Págs. 27-38

Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte, Conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana. Sexta edición. España.

Escarti, A. & García, A. (2003). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. *Revista Psicología del deporte*. Vol. 3. Págs. 35-53

Ferrer, F. et, al. (2014). Factores psicológicos en adolescentes con bajo rendimiento académico: Depresión y autoestima. *Revista Encuentros*. Volumen 12 N°2. Pág. 35 – 47.

Fundación Universitaria Iberoamericana, A.C. (2015). *Asignatura Psicología del deporte: Vías de Evaluación en psicología del deporte*. FUNIBER.

Izquierdo, t. (2007). *Salud mental*. Informe. Red de salud de cuba. Pág. 15-37

Jácome, A. (2010). Estrés y Enfermedad. Enfoque psiconeuroinmunoendocrino. *Revista Médica*. Vol. 32. <http://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Revistamedicina/article/view/188>.

Jürgens, I. (2006) *Práctica deportiva y percepción de calidad de vida*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 6 (22) págs. 62-74.

Karch, V. et, al. (2015). *Fisiología del Ejercicio, Fundamentos*. Edito-

rial Médica Panamericana. España.

Manolete, S. (2009). Una Mirada hacia la Nueva Ciencia: La Psiconeuroinmunoendocrinología. *Librer, Vol., 15. (2).*

Naclerio, F. (2011). Entrenamiento Deportivo, fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Editorial Médica Panamericana. España.

Organización Mundial de la Salud. (2007). Semana mundial de la inmunización. Recuperado el 28 de abril del 2016, de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

www.who.int/suggestions/faq/es/

Organización Mundial de la Salud. (2009). Recomendación mundial sobre actividad física para la salud. Recuperado el 28 de abril de 2016 de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Ortega, M. 2010. La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía (REOP)*. Volumen 21 (2), Págs. 462-470.

Palumbo, P. et, al. (2011). Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento. *Psiencia, Revista latinoamericana de ciencia psicológica*. Vol. 3 (2). Págs. 64-73

Papalia, D & Feldman, R. (2012). *Desarrollo Humano*. (Duodécima Edición). McGraw Hill Education. México.

Vásquez, C. et, al. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología Clínica y de la salud*. Vol. 5. Págs. 15-28.