

IV. DISCUSIÓN

La presente investigación ha tenido como objetivo analizar si existe una diferencia significativa entre los estudiantes que practican de una manera regular alguna actividad física, de los estudiantes que no la practican, respecto a coeficiente emocional y afrontamiento positivo y esforzado.

A continuación se pretende discutir los resultados derivados de la presente investigación, así como establecer la relación que éstos pueda tener con los reportes de otros estudios. Además se presentan las conclusiones a partir de los hallazgos descritos en el anterior capítulo. Finalmente, se aporta una serie de recomendaciones para futuros estudios en el área.

Por los resultados que arroja el análisis de los datos de los dos grupos, podemos concluir de una manera general que existe una diferencia entre los estudiantes que practican alguna actividad física regular y los estudiantes que no practican alguna actividad física, respecto a la escala total del inventario BarOn de cociente emocional, con una significancia de 0.046. El inventario de BarOn como se mencionó anteriormente consta de cinco escalas, de las cuales de una manera parcialmente se aprueba la hipótesis, ya que no hay significancia en todos los factores. Existe una diferencia entre los dos grupos, en habilidades intrapersonales con un nivel de significancia de .024 y estado de ánimo general con una significancia de .011. Tres escalas del inventario no se hallaron diferencias entre los grupos, habilidades interpersonales con .596, adaptabilidad con .070 y manejo del estrés con .140.

Es importante mencionar que las investigaciones que se han llevado a cabo en áreas de la psicología relacionadas con actividad física se han limitado a

evaluar ciertas áreas, como la de inteligencia emocional, sin embargo existen investigaciones que mencionan algunos aspectos que BarOn considera dentro de su concepto de inteligencia emocional, con el estado ánimo general, optimismo, confianza y afrontamiento de estrés. Se ha observado que existen una diferencia significativa entre las personas que practican algún deporte y las que no en relación al estado de ánimo general, es la emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo, se incluye dentro del estado de ánimo una actitud positiva, sentirse capaces de mantener la confianza y sentimientos de fuerza y control (Garfield y Bennet, 1984 citados por Williams, 1991).

Varios estudios reportan que existe diferencia entre deportistas y no deportistas respecto a sus rasgos de personalidad, los que practican algún deporte tienen diversas finalidades de acuerdo a sus objetivos que pueden ser: mejorar la calidad en sus relaciones, entendimiento de conductas y mejorar el rendimiento. González-Carballido (2001) demostró que existen diferencias entre los que practican algún deporte y los que no proporcionan un entorno positivo para la socialización, para el desarrollo de habilidades de cooperación, para el afrontamiento del estrés, para la tolerancia a la frustración y al retraso de recompensas, así como habilidades de interacción social.

Por otro lado, se llega a la conclusión de una manera parcial existe una diferencia entre los estudiantes que practican ejercicio físicos regular y los que no en referencia del afrontamiento de estrés de una acción positivo y esforzado con una significancia de .040. El afrontamiento de estrés positivo y esforzado consta de cuatro subescalas de las cuales en una existe una diferencia entre los dos

grupos, esforzarse y tener éxito con una significancia de .004, mientras que en concentrarse en el problema con .434, preocuparse con .422 e ignorar el problema con .0134 no refleja una diferencia entre los grupos.

Se han llevado a cabo varias investigaciones a cerca de afrontamiento de estrés en personas que realizan ejercicio regularmente. Hernandez-Ardieta (2001) encontró diferencias entre las personas que realizan de una manera regular ejercicio físico de las que no en relación con el afrontamiento de estrés esforzado. Menciona que la ejecución de ejercicios físicos ayuda a eliminar la tensión y el estrés bajo contexto de presión. La realización constante de ejercicios tiene el beneficio de mejorar el estado de ánimo, incrementar la autoestima y reducir las reacciones físicas y psicológicas frente al estrés. Asimismo, cuanto mayor sea la destreza en el ejercicio, mayor será la apreciación de la calidad de vida y el auto descubrimiento mediante el ejercicio.

Mientras que Guillén y Castro (1994) encontraron que cierta práctica deportiva puede reducir el estrés no adaptativo, de hecho se encontraron diferencias entre los deportistas que presentan niveles de estrés rasgos inferiores a los de las personas que no realizan práctica deportiva.

En varias investigaciones se han llevó a cabo programas de ejercicios físicos con estudiantes y observaron diferentes resultados psicológicos entre el grupo que se ejercitó y el grupo control, por ejemplo: reducir los efectos negativos del estrés, además de: aumentar el consumo de oxígeno, disminuir la frecuencia cardiaca y la presión cardiaca, quemar grasas y disminuir el peso corporal;

disminuir el apetito y prevenir la obesidad, mejorar el colesterol bueno (HDL);, permitir controlar el nivel de azúcar en sangre, aumentar la masa y la fuerza muscular, aumentar la producción de endorfinas, disminuir la ansiedad, la irritabilidad y la tensión muscular, mejorar el estado de ánimo, mejorar la cantidad y la calidad del sueño, aumentar la autoestima, facilitar la distracción y desconexión del estrés diario (Tekin, 1998).

En los últimos años, investigadores y expertos han propuesto que se debe de realizar por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio regular, que pueden ser desde subiendo las escaleras en lugar de tomar el ascensor, caminar una cuadra extra, dejar el coche lo más retirado posible realizar una caminata después de comer en lugar de dormir una siesta. El estrés y la ansiedad pueden ser eliminados principalmente por medio de la realización de ejercicios físicos, que ayudan desde mejorar aspectos fisiológicos como psicológico, anteriormente descritos.

Recomendaciones

La principal limitación que se nos presentó en la investigación, fue la poca disponibilidad de los estudiantes en responder los cuestionarios.

Además de que los estudios de cociente emocional y afrontamiento de estrés en la actividad física, todavía tienen un largo camino que recorrer y creemos que en futuros estudios se deberían de considerar otras variables del tema como comparaciones entre sexos, mayor número de participantes, nivel de ejecución, así como también nivel transculturales y tomar en cuentas deportes con características semejantes y no semejantes.