

PRESIÓN Y TENSION EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE

PRESSURE AND TENSION IN THE SPORT FIELD

Juan José Ramos Acosta

Lic. Educación Física; Especialista en administración deportiva, Especialista en docencia universitaria, Candidato a maestría en ciencias del deporte docente investigador Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A..
E-mail: joramos@udca.edu.co

RESUMEN

Es sin duda alguna, la presión psicológica un protagonista ineludible en el desarrollo de la actividad deportiva, al ser el deporte una actividad física donde el ganador realmente es solo uno y la gloria, aunque sea momentánea, es solo para él, pero ¿por qué un deportista ante la presión del público se torna descoordinado, confundido a tal punto, que comete errores, que en otras circunstancias no cometería? y en cambio, otro ante la misma presión mejora sus condiciones y realiza logros inigualables que en condiciones normales no lograría realizar.

Donde puede estar el secreto al respecto del manejo de la presión en el deporte, la presión, ese fenómeno psicológico que está presente en los diferentes ámbitos de la existencia Y que se hace presente en diferentes circunstancias donde se exige una respuesta del individuo frente a dos fuerzas opuestas o más, un momento definitivo e, ineludible donde influyen de manera directa diferentes actores y circunstancias, pero donde, finalmente, el deportista se encuentra

solo, en el momento definitivo de la actuación y la presión correspondiente.

Palabras clave: presión, deporte, fenómeno psicológico.

ABSTRACT

It is without doubt, a protagonist unavoidable psychological pressure on the development of the sport, being physically active sport where the winner really is only one and the glory, even momentarily, it's just for him, but because a athlete to public pressure becomes uncoordinated, confused to the point that he makes mistakes that otherwise would not commit? and instead, another at the same pressure conditions and enhances its incomparable achievements made under normal conditions would fail to perform.

Which may be the secret about pressure management in sport, the pressure, the psychological phenomenon that is present in different areas of life and who is present in different circumstances where the individual requires a response against two or more opposing forces, a defining moment and, where unavoidable direct influence different actors and circumstances, but, where finally, the athlete is found only, in the defining moment of the action and the corresponding pressure.

Key words: pressure, sport, psychologist fact.

INTRODUCCIÓN

Es la presión psicológica, un elemento que toma mayor importancia en el deportista entre más cerca se encuentra éste del momento de la competencia y entre menos esté preparado el atleta para asumirla y enfrentarla, es un fenómeno diferente en cada uno de los deportistas, a tal punto, que algunos sacan provecho de la sensación y la situación para su rendimiento, mientras que, otros seden hasta el punto de ser derrotados.

El presente artículo, muestra desde un ángulo científico, como la presión psicológica es un elemento definitivo en el rendimiento del deportista, comentando algunas vivencias conocidas al respecto de parte de deportistas de alto rendimiento y señalando la importancia de su control y manejo, para que no sea esta circunstancia, un obstáculo definitivo que se anteponga al logro deportivo.

De igual manera, el escrito muestra como el entorno de forma general, impone al deportista muchas presiones físicas y psicológicas, porque todos quieren verlo convertirse en campeón, sin analizar muchas veces como con tanta presión de los padres, entrenadores, espectadores, médicos y directivos, juegan un papel contraproducente en su rendimiento.

EL ÁNGULO PSÍQUICO Y FISIOLÓGICO

La presión tiene su punto inicial en el sistema nervioso, tejido especializado que controla las acciones y reacciones del cuerpo y su adaptación al medio, el sistema nervioso autónomo nos muestra Chicharro (2010), a través del sistema simpático se encarga de elevar el ritmo cardíaco y la presión

sanguínea y distribuye la sangre a las extremidades; esta es la parte que se activa, cuando estamos asustados, irritados o bajo presión, por todo eso, es que hemos sido testigos, con el ejemplo del fútbol, de cómo muchos deportistas de gran experiencia en el momento del cobro desde los doce pasos, son presa fácil, la mayoría de veces de su estado nervioso, de esa presión psicológica y fallan cuando más era necesario su aporte para el triunfo.

El sistema simpático provoca además, la liberación de las hormonas suprarrenales: adrenalina y noradrenalina, la primera permite que el corazón lata más rápido, movilizandando mayor cantidad de azúcar a la sangre y permitiendo un mayor almacenamiento de energía disponible para el cerebro. La noradrenalina por su parte constriñe los vasos sanguíneos periféricos y por lo tanto eleva la presión sanguínea.

Durante un periodo de ansiedad anticipatorio antes de afrontar el punto alto de estrés (como el encuentro deportivo) la adrenalina predomina sobre la noradrenalina en la corriente sanguínea, produciendo sequedad en la boca, inquietud y paso continuo de orina; pero una vez que la prueba ha comenzado, predomina la noradrenalina produciendo un ritmo cardíaco rápido y fuerte y una alerta física y mental que ayuda a rendir más en dicha prueba.

Es allí donde realmente parece estar la gran diferencia afirma González (1997); el deportista que logra sortear ese estado de presión y el que no logra manejar equilibradamente el momento cúspide, donde es exigido al máximo, es seguramente allí, donde aparece la línea divisoria entre el deportista común o el de gran rendimiento, entre otras circunstancias.

Así, entonces, la presión, a pesar de lo mencionado anteriormente, desde el punto

de vista fisiológico, tiene su raíz en lo psíquico, en la tensión psicológica natural ante la situación de buscar con apremio un resultado o por otras circunstancias como el miedo, la inseguridad y seguramente por la influencia del público, que ejerce un dominio relativo sobre los pensamientos y las emociones de los deportistas o por las exigencias de las instituciones en el caso del deporte; que solicitan resultados continuos, y solo así, mantienen al deportista en sus filas.

Harris y Harris (1992) nos muestran como la presión y tensión tienen ángulos negativos y también positivos en una apreciación general, las presiones negativas, son todas aquellas que hacen sentir o pensar al atleta que recibirá en contra algunas situaciones hostiles al no ganar o por ganar según sea el caso, como cuando el público le balbucea improperios en contra, cuando recibe amenazas hacia él o hacia su familia (como en el caso de las mafias apostadoras) por ganar o por perder.

En fin, toda presión que haga nacer en el deportista miedos y momentos de estrés y desasosiego y las presiones positivas que a pesar de ser la mayoría de veces estímulos al deportista también ejercen tensión que afecta de alguna manera su rendimiento al no querer defraudar a los seguidores fallando en lo esperado (entrenador, país, club).

Porque de esta manera, el deportista se siente forzado y los deseos se convierten en obligaciones, de tal forma, las presiones tanto negativas como positivas afectan directamente al atleta seguramente en mayor proporción las presiones negativas, porque comprensiblemente ejercen una preocupación de mayor alcance.

Pero, ambas presiones, deben ser analizadas y compartidas con el entrenador, el médico, los compañeros y en general todas las personas que puedan estar inmiscuidas

en esa parte del proceso, sin olvidar, que cada parte es importante en la búsqueda del triunfo, el desarrollo deportivo del individuo y en el estado integral del ser.

ALGUNAS VIVENCIAS

En la misma relación, las presiones pueden ser de tipo interno o externo según su naturaleza según lo afirman también Harris y Harris (1992). La presión exterior nace como su nombre lo dice, de factores que están fuera del deportista, pero que lo afectan directamente, como cuando el tiempo se acaba en un partido de fútbol, mientras el equipo va perdiendo, la seguridad de saber que al perder el partido se queda fuera del torneo.

El partido de prueba donde el deportista tiene la opción de ser contratado o rechazado por el director técnico. La presión es de tipo interno, cuando nace directamente del mismo deportista, por su ansiedad, ambición y deseo de ganar, por el miedo a perder y fallar a él mismo, a sus seguidores o a la institución laboral, como en el caso de árbitro de la Bundesliga y todo el fútbol alemán, que se vieron conmocionados en el año 2011 por el intento de suicidio del árbitro Babak Rafati, justo antes del partido entre el Colonia y el Maguncia.

Partido que fue aplazado por este motivo, resucitando el debate sobre si hay demasiada presión en el deporte; cuarenta minutos antes del inicio del encuentro, el Colonia anunció que el encuentro quedaba aplazado y unos minutos después la policía de Hanover precisó, que el motivo directo del aplazamiento fue el intento de suicidio por parte del árbitro del mismo. Esta noticia hizo recordar a muchos el suicidio de dos años atrás del portero internacional Robert Enke,

por estar sufriendo continuamente los efectos nocivos de la presión, sin el control correspondiente.

De acuerdo con los datos arrojados por la investigación realizada en Argentina, Rafe (2005), en este año, los futbolistas de los equipos españoles, argentinos y paraguayos, mostraron como la preparación física técnica, la presión y el miedo son los factores esenciales en el momento primordial del rendimiento. Los resultados obtenidos con los futbolistas del Club Sevilla de España y los clubes de Argentina y Paraguay mostraron que las exigencias son similares, porque, en todos los deportistas se destaca el miedo a lesionarse, el miedo a fracasar y, en Argentina y Paraguay, además de estos, el miedo por la situación económica del país.

Estas son algunas de las conclusiones de la investigación mencionada:

- Las presiones de tipo interno o auto exigencias son las presiones que más afectan a los jugadores, de acuerdo con la propia cultura, de acuerdo con los principios formativos del deportista, salir de segundo no sirve, el ganador es el primero, los otros todos de una forma u otra han perdido, por lo tanto, la exigencia es continua y hasta el final en este caso.
- En España se destaca una presión que por ejemplo en Argentina no, la presión del entrenador, el cuerpo técnico y el médico, que miden muy alto al deportista para llamarlo a los grandes clubes o selección del país, en los países suramericanos parece ser que hay más laxitud de parte de los directores técnicos con los jugadores
- El miedo a fracasar aparece como el de mayor influencia según los resultados de las evaluaciones realizadas a los deportistas, un miedo relacionado con la gran competitividad existente en el ámbito del deporte y en relación con algunos

círculos de apoyo existentes para unos jugadores y no para todos (las mal llamadas roscas), apareciendo así, otra fuerza nueva de presión, porque el deportista debe además de todo soportar la presión de esos compromisos ilegales.

- El miedo a no poder dar, lo que se espera de él, tiene que ver con lo que espera el entorno (familia, médico, entrenador, seguidores del atleta o del equipo según sea el caso) y, este entorno, es riguroso con el jugador y cada vez pide más y con mayor exigencia.

Existe también, el miedo a las lesiones que los deje por fuera del juego de la temporada o los aleje definitivamente del deporte, como ya ha sucedido en algunas oportunidades, donde una lesión de último momento, lo separa de los grupos preseleccionados antes de iniciar los grandes torneos para los cuales se venía preparando.

En forma general, observamos en los resultados de la investigación, como la presión de diferente índole, es constante en el jugador y como ella influye en su rendimiento deportivo, tanto negativa como positivamente, el aspecto específico del miedo, genera mucha tensión en el deportista, quien exagera situaciones externas que nacen en su pensamiento y éstas le aminoran el rendimiento a partir de la disminución de la autoconfianza.

OTROS ESTÍMULOS A LA PRESIÓN

Otra gran carga psicológica, en los deportistas de alto rendimiento es la posibilidad de la convocatoria a las selecciones oficiales del país correspondiente, para los juegos internacionales, los mundiales o las actividades del ciclo olímpico.

En cualquiera de los deportes olímpicos, poder conseguir la marca mínima dice: Carolina Rodríguez del equipo olímpico de gimnasia rítmica español en la revista la crónica (2011), es una situación de mucho apremio, *"querer estar en el grupo oficial a los juegos olímpicos de Londres, es todo un examen de vida, el desgaste mental es muy alto, porque es un momento que posiblemente no se repita más en nuestras existencias, ha sido necesario que el comité olímpico español nos coloque una psicóloga, que nos ayude para bajar la presión y, lograr así, los resultados deseados"*, y es realmente un desgaste, el umbral o límite superior por encima del cual los estímulos pasan en varias ocasiones, llevando al límite a los deportistas olímpicos, profesionales y de alto rendimiento al estrés.

La tensión en ese momento aumenta tanto, que puede producirse una interferencia en la ejecución integral de la actividad, advierte Lawther (1998), en general la situación tiene a tornarse problemática para el deportista y es un problema que tiende a ser personal, el mismo atleta con su estado mental alterado interfiere en la ejecución del gesto deportivo, además, de que en él ya hay, otros factores que le ocasionan dificultad en la tarea, como las exigencias del entorno por ejemplo.

En general, la ansiedad crece en relación con estos factores haciendo que cada uno de ellos, se convierta en una sobrecarga, en algunas oportunidades de forma negativa como se mencionó en la parte inicial y en otras de forma positiva cuando es aprovechado para aumentar el rendimiento.

EL PAPEL DEL ENTORNO

El entorno como se mencionó anteriormente, ejerce una exigencia

constante, el entrenador presiona al deportista para que proporcione los resultados que de él se espera y, de la misma manera, presionan los aficionados, los padres de familia, el médico y los medios de comunicación, entre otros.

Los espectadores son un grupo de presión de mucha importancia para el jugador y para el círculo del deporte en general, la psicología ya se ha encargado de analizar la influencia que ejercen algunas personas sobre los pensamientos, emociones, motivaciones y conductas de otras, los llamados hinchas se agrupan en comunidades que respaldan o se ponen en contra de uno u otro jugador o equipo, haciendo una presión fuerte y constante; muchas veces los deportistas, cuando son rechazados por los fanáticos tienden a bajar su nivel de juego o a subirlo en el caso contrario.

Entre las personas de nivel económico bajo o en cuya adaptación o estatus social son menos afortunados, y entre las gentes que sufren mucha frustración en su vida, hacerse seguidores de un equipo o un deportista proporciona la oportunidad de experimentar una especie de catarsis, a través de estas actividades, estas personas evaden muchas veces la realidad de sus vidas y se sumergen en el ámbito del deporte, y así, desde su imaginario luchan por la victoria del equipo o el deportista y, de la misma manera, sufren y se entristecen cuando el triunfo se esfuma, ante todo, cuando se pierde en casa, lo que es más frustrante, la creencia bastante extendida sobre la ventaja de jugar en casa ha sido investigada por; Schwartz y Barsky (1977) quienes estudiaron la ventaja del factor "jugar en casa" con equipos profesionales.

En todos los deportes, los equipos ganaron más partidos en casa que fuera de su estadio. La presión del espectador, como se puede comprender no se puede hacer de

lado, menos ahora, cuando la posición económica del club y del jugador tienen relación directa con ellos, porque es reconocido socialmente cómo el deporte, de alguna manera, es un medio para conseguir otros fines; el dinero y el reconocimiento social, entre otros.

La relación económica y la presión que el dinero ejerce sobre el comportamiento del deportista, es clara, ya Toppen (1965) informó con su investigación, como se consiguió un mayor rendimiento de los estudiantes del colegio, donde laboraba como psicólogo en unas tareas que requerían de fuerza y resistencia, al dar una retribución económica a cambio de esa labor.

En el momento actual, vemos como figuras mundiales del deporte ganan grandes sumas, por sus logros deportivos, pero, así mismo, tienen que enfrentar grandes momentos de presión, cuando no logran su cometido y los contratos pueden ser no renovados.

Otro factor predominante de presión sobre el deportista, es el realizado por el entrenador que en busca de los resultados esperados por él mismo, impone muchas veces al deportista niveles de entrenamiento, que pueden saturar sus posibilidades por la presión misma, en este aspecto, es importante analizar el temperamento y el carácter de ambos, deportista y entrenador para comprender como lograr la adaptación de uno y otro, para que los procesos de entrenamiento, finalmente puedan llegar a buen término en cuanto a los resultados esperados.

Así entonces, la personalidad del entrenador al ser tan influyente sobre el deportista debe ser flexible y acorde a las diferencias individuales de éstos, mostrándose autoritario con el deportista, desordenado o inseguro, democrático con el

que es sensible y creativo y permisivo, cuando el deportista es responsable y experimentado, porque le da ocasión de poner en práctica lo que sabe sin mayores presiones dice González (1997), de no ser así, los entrenamientos pueden llevar al fracaso, tanto del deportista como del entrenador mismo.

Los compañeros, son también fuente de presión importante, sobre todo cuando el deportista es nuevo y no logra adaptarse al grupo donde llega y más cuando el grupo no hace viable esa adaptación, ejerciendo un rechazo continuo, si no es por ser nuevo, puede ser cuando esté sufriendo un rechazo sistemático del grupo por alguna circunstancia, sin que el entrenador de su apoyo y no haga nada por evitarlo, muchas veces el grupo lo culpa, por los fracasos acaecidos y la presión se vuelve insostenible, esto puede ser para un jugador o para el técnico de igual manera, pero, finalmente, todo se ve reflejado en el desempeño en el momento del juego.

Como ya lo afirmó el mismo González (1997), suele haber una presión fuerte y constante, por parte de la familia del deportista cuando es joven o niño, ya sea porque los padres ven en sus hijos la posibilidad de alcanzar los logros que ellos nunca pudieron obtener, o porque los padres consideran que los hijos son un reflejo suyo y ellos quedan mal con el fracaso del hijo, también, puede ser porque los padres tienen un sentimiento de celos con el entrenador, quien tiene ganado el respeto de éstos.

En general la influencia de los padres de familia es fuerte y de difícil manejo, porque los mismos consideran que así favorecen el progreso de sus hijos deportistas, cuando por el contrario, afirma Tutko (1984) lo que consiguen es una presión intolerable, la cual

muchas veces hace que el deportista deserte de su actividad.

Otra influencia del entorno, de sumo cuidado, son los medios de comunicación, los cuales ejercen una presión inmensa en los atletas y logran captar la atención de estos de tal manera, que logran una peligrosa distracción en la actividad deportiva, obligando a los entrenadores y directores técnicos a hacer un plan de atención, para evitar que el deportista sea sacado de su estado de concentración.

Es mejor preparar en ese caso al atleta, para que pueda manejarse ante este asunto porque en algún momento seguramente tendrá que atender a los medios, y es mejor, que esté preparado para no fallar en el momento, porque los medios de comunicación toman partido en la información de acuerdo en cómo sean atendidos, en cual sea el interés de la empresa y en como tenga impacto la noticia en el ámbito correspondiente.

Los medios de comunicación han tomado mucha importancia en el ámbito del deporte y son factores de alta presión en los deportistas porque, llevan su imagen, positiva o negativa a muchos lugares y realizan comentarios positivos o negativos al respecto, algunas veces con poca objetividad.

Así, entonces, la presión que enfrenta el deportista es de una magnitud cuidadosa y en algunas oportunidades es inadvertida por el entorno del jugador, que simplemente espera más y más de él, llevándolo en algunas oportunidades a optar por caminos de mayor peligro, como las drogas para tratar de lograr el rendimiento que le exigen de muchas partes o a abandonar en el mejor de los casos.

Vale la pena recordar, sin embargo, al deportista y a su entorno general, que hay modos de cambiar esta activación para

ayudar a tranquilizar el sistema nervioso, la manera más fácil puede ser a través de técnicas sencillas de relajación, técnicas que aun que son derivadas del yoga y provienen de tradiciones orientales, no tienen nada de misterioso y pueden ser fácilmente aprendidas y desarrolladas por el deportista.

Estas técnicas de relajación son de gran ayuda y el deportista puede aprenderlas con facilidad, durante el aprendizaje de estas técnicas el deportista desarrolla una sensibilidad mucho mayor en relación con su propio cuerpo y en cómo reacciona ante diferentes estímulos y momentos.

Las pautas fisiológicas de las personas durante la relajación mencionada, muestran una actividad cardiaca tranquila, un descenso del ritmo respiratorio, una disminución del consumo de oxígeno, un incremento del flujo sanguíneo a los músculos y un trazado típico de relajación en los ritmos cerebrales.

CONCLUYENDO

La tensión y la presión que enfrenta el deportista no es relegada solamente al alto rendimiento, desde las escuelas de formación deportiva el atleta tiene que enfrentar situaciones de apremio y tensión, relacionadas con todas las circunstancias afines al entorno del deporte y al deportista, por lo tanto, desde estas primeras etapas de la formación deportiva el profesor y/o el entrenador deben iniciar al deportista en el camino de saber manejar los estados de presión, que tendrá que manejar en su vida deportiva y mucho más, si se adentra en los azares del alto rendimiento.

El entrenador o profesor debe darle la importancia correspondiente, al manejo de estos procesos de presión y tensión y, en lo posible, incluir en la formación y el

entrenamiento, la enseñanza y práctica de las técnicas de relajación y distensión, que le permitan salir avante ante estas circunstancias, en su vida deportiva amateur, profesional y personal.

Es de mucha importancia, comprender que las situaciones de presión y tensión realmente alteran el normal desarrollo del deportista, está comprobado fisiológica y tecnológicamente; que no es una estrategia del deportista para llamar la atención o para tener esta versión como argumento en el caso de perder y, es además importante, el manejo que le dé el deportista, el entrenador y el medio.

Es productivo en el ámbito del deporte, iniciar campañas de aliento y apoyo al atleta,

que en muchas oportunidades, además del estrés propio de la actividad deportiva tiene que enfrentar la presión del entorno, como se mencionó anteriormente, los espectadores, entrenadores, familiares, médicos, y los medios de comunicación, son actores sociales que no comprenden la incidencia negativa de su proceder en el rendimiento del ser, cuando solo exigen de él, triunfos y ganancias y no comprenden cuanto bien harían a éste, haciéndole saber que entienden sus estados de ánimo y que a pesar del fracaso deportivo le siguen alentando tanto en lo profesional como en lo humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chicharro, J., Fernández, A. *Fisiología del ejercicio*. Madrid, España: Ed. Médica Panamericana. Tercera edición, p. 51-79.
- González, J. (1997). *Psicología del deporte*. Buenos Aires: Ed. Biblioteca Nueva. p. 82-85.
- Harris, D., Harris, B. (1992). *Psicología del deporte*. Barcelona: Ed. Hispano Europea. p. 39 -52, 53-65.
- Lawther, J. (1998). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Ed. Paidós. p. 88-105.
- González, J. (1997). *Psicología del deporte*. Buenos Aires: Ed. biblioteca nueva. p. 108- 112, 200-2002.
- Peña, M. (2011). *Revista la crónica, entrevista a Carolina Rodríguez, gimnasta olímpica Española*. León España: Editorial Paidos.
- Schwartz, B. y Barsky. (1977). *The home advantaged, en Social forces*. Universidad de Carolina del Norte: Editorial Copyright, pp. 641-661.
- Toppen, J. (1965). *Effect of size and frequency of money reinforcement on human operant behavior Ohio: Perceptual and motor*, 20. p. 259-269.
- Tutko, T. y Richards J. (1984). *Psicología del entrenamiento deportivo*, Madrid: Ed. Augusto Pilateleña.

WEBGRAFÍA

- Raffe, M. (2005). *Investigador en deportes, Universidad de Buenos Aires. Jornadas nacionales de psicología del deporte, revista entorno empresarial.com*

ORIENTACIONES PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS

La revista digital: Actividad Física y Deporte, del Programa de Ciencias del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Salud tiene como objetivo prioritario dar a conocer y socializar el conocimiento científico, mediante la publicación de los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por los docentes y estudiantes investigadores del programa de Ciencias del Deporte.

Facilitar la posibilidad, para dar a conocer las producciones investigativas, realizadas por otros investigadores de universidades nacionales y/o internacionales, y hacer público ante la comunidad académica en general, los logros del trabajo institucional en la docencia, la investigación y la extensión en la actividad física, el deporte y la administración deportiva en general.

Intencionalidad de la revista: Está dirigida, esencialmente, a docentes, investigadores y profesionales de las Ciencias del Deporte y afines. Tiene como finalidad socializar las experiencias académicas, investigativas, de proyección y de docencia, tanto de profesores como de estudiantes, egresados de pregrado y postgrado, profesionales de las áreas de la salud y afines, de Colombia y de Latinoamérica, que realicen aportes para la actividad física, el deporte y la administración deportiva.

Realiza dos publicaciones por año, su contenido recopila artículos de investigación científica y tecnológica y artículos de revisión. Pero, se abrirá el espacio en la revista, en el momento en que se presenten artículos de reflexiones originales sobre un problema o tópico particular, de igual manera, con los artículos de reporte de caso y con los artículos

de nota técnica. Los cuales serán evaluados por jurados especialistas, tanto internos como externos de la universidad y del ámbito nacional e internacional. Se aceptan manuscritos en inglés y portugués.

SECCIONES

La revista contiene las siguientes secciones:

- **Editorial:** Punto de vista del Comité Editorial, del editor o de autores invitados.
- 1. **Artículo de investigación científica y tecnológica:** Documento que presenta de manera detallada los resultados originales de proyectos terminados de investigación (IBN Publindex, 2010, p. 7), debe indicar: Introducción, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones y agradecimientos.
- 2. **Artículo de revisión:** Documento resultado de una investigación terminada donde se analizan, sistematizan e integran los resultados de investigaciones publicadas o no publicadas, sobre un campo en ciencia o tecnología, con el fin de dar cuenta de los avances y las tendencias de desarrollo. Se caracteriza por presentar una cuidadosa revisión bibliográfica de por lo menos 50 referencias (IBN Publindex, 2010, p. 8).
- 3. **Artículos de reflexiones originales sobre un problema o tópico particular:** Documentos inéditos que reflejan los resultados de los estudios y el análisis sobre un problema teórico o práctico y que recurren a fuentes originales.
- 4. **Artículos de reporte de caso:** Describe un caso específico, no reportado, que

incluye una breve introducción, en la que se indica el dónde, cómo y cuándo de la presentación del caso, el resultado, que corresponde a la descripción clara de la situación, junto con una revisión de literatura comentada sobre casos análogos.

5. **Artículos de Nota técnica:** Corresponde a un reporte de un método, de una técnica o de un procedimiento nuevo, comparado con las técnicas previamente empleadas en investigaciones y mostrando resultados de estas evaluaciones, estadísticamente analizadas. Incluye la discusión de las ventajas o las desventajas de la nueva tecnología.

El artículo es publicable si cumple con los siguientes criterios: 1. El contenido deberá ser relevante y original. 2. Los contenidos teóricos indicarán aplicabilidad. 3. Las conclusiones deben ser argumentadas y/o probadas. 4. Debe tener pertinente y adecuada bibliografía. 5. La redacción debe ser concisa. 6. El lenguaje debe ser actualizado y comprensible a todos los niveles formativos. 7. Dos o tres características del currículum de los autores se transcriben por escrito y 8. Se mencionará el lugar de trabajo de los autores.

Redacción y presentación de originales

Los artículos deben ser elaborados en tercera persona, deben ser entregados en físico, en original y copia en medio magnético, letra Arial 12, espacio de carácter normal, indicando el nombre de la revista, la dirección y el e-mail (Revista digital: Actividad Física y Deporte, del programa de Ciencias del Deporte de la Universidad U.D.C.A., calle 222 No. 55 - 37 Bogotá, D.C., agracia@udca.edu.co). Se exige tamaño carta,

doble espacio, exceptuando el resumen y el summary.

Introducción: Indica el propósito y/o los objetivos del artículo y el fundamento de la investigación sin revisar excesivamente el tema, no incluye resultados ni conclusiones.

Materiales y métodos: Describe el tipo de estudio y el diseño del mismo, la selección de la población y la muestra, incluye las características de los sujetos, cuando se requiera. Indica los métodos, aparatos y procedimientos utilizados para obtener los datos y analizarlos.

Resultados: Presenta los resultados en orden lógico, deben ser concisos y claros. No se repite en el texto los resultados que se encuentren en las tablas o figuras.

Discusión: Se basa en los resultados obtenidos en la investigación a la vez que se comenta la relación entre éstos y los obtenidos por otros autores, señala las coincidencias y diferencias encontradas y enfatiza en los aspectos nuevos. No se repite información incluida en las secciones anteriores. Examina las implicaciones de los hallazgos, sus limitaciones y sus proyecciones en futuras investigaciones. Confronta las conclusiones con los objetivos del estudio.

Conclusiones: Indican los hallazgos más relevantes de la investigación desde el punto de vista del objeto de estudio; se recomienda que los objetivos de la investigación se constituyan en el punto de referencia para plantearlas, en las que se involucran las distintas dimensiones del problema.

Agradecimientos: Los autores pueden hacer mención a las personas y colaboradores, así como a instituciones financiadoras que apoyaron su ejecución.

Cuadros y figuras

Los cuadros y figuras deben contener un título breve, lugar, fecha y fuente, si esta no aparece, se asume que es del autor. El encabezamiento de cada columna del cuadro, debe tener la unidad de medida. Las ilustraciones (gráficos, diagramas, dibujos, mapas, fotografías, entre otras) y los cuadros deben llevar su respectivas leyendas y títulos, serán numerados consecutivamente y su número será el mínimo necesario para el explicar el tema.

Abreviaturas y siglas

Se utilizarán lo menos posible y preferiblemente aquellas que son reconocidas internacionalmente. Cuando se citan por primera vez en el texto, deben ir precedidas de la expresión completa.

Notas a pie de página

Debe ser limitado a comentarios y aclaraciones del autor. Los asesores y/o tutores se referencian en los artículos como coautores.

Referencias bibliográficas

Se elaborarán ajustadas a las Normas APA.

Bibliografía

Será presentada en orden alfabético por autor o título (cuando no se tiene el autor).

Las comunicaciones personales deben ser indicadas en el cuerpo del texto, entre paréntesis, indicando fecha e institución de quien da la comunicación; no en una nota de pie página.

No deben incluirse documentos no publicados, incluso si han sido presentados en conferencias o congresos, artículos enviados para publicación que no han sido aceptados y resúmenes. Si es absolutamente necesario citar fuentes no publicadas, estas deben ser mencionadas en el texto entre paréntesis o en una nota de pie de página.

Algunos apartes fueron tomados de la revista de Salud Pública – Journal of Public Health-. Vol. 9 No. 2 Información e Instrucciones a los autores.