

**UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO
FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**

**EFFECTOS AGUDOS Y CRÓNICOS DE LA PRÁCTICA
SISTEMÁTICA DE BALONMANO SOBRE EL BIENESTAR
SUBJETIVO Y PSICOLÓGICO EN MUJERES ADOLESCENTES
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA CON DISTINTOS NIVELES
DE EXPERTICIA**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de Posgrado en Salud
Integral y Movimiento Humano, para optar por el título de Magíster Scientiae

Immanuel Cruz Fuentes

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2014

EFFECTOS AGUDOS Y CRÓNICOS DE LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE BALONMANO
SOBRE EL BIENESTAR EN MUJERES ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA CON DISTINTOS NIVELES DE EXPERTICIA

IMMANUEL CRUZ FUENTES

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, para optar por el título de Magíster Scientiae. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional.

Heredia, Costa Rica.

Miembros del Tribunal Examinador

M.A. Pamela Jiménez Jiménez

Representante de Presidente Consejo Central de Posgrado

MSc. Jorge Salas Cabrera

Director de la Maestría en Salud Integral
y Movimiento Humano

MSc. Gerardo Araya Vargas

Tutor

MSc. Jorge Salas Cabrera

Asesor

MSc. Héctor Fonseca Schmidt

Asesor

Immanuel Cruz Fuentes

Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, para optar por el título de Magíster Scientiae. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional.

Heredia, Costa Rica.

Resumen

El propósito de este estudio fue conocer los efectos agudos y crónicos que tiene la práctica sistemática de balonmano sobre el bienestar (subjetivo y psicológico respectivamente) en mujeres adolescentes estudiantes de secundaria en Costa Rica. En la investigación participaron 58 sujetos, todas mujeres con edades entre 12 y 17 años, de un colegio público del cantón central de Heredia. Se les aplicaron cuatro evaluaciones, primero un cuestionario información básica (de elaboración propia), y dos instrumentos validados: la Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos (PANAS en inglés) para valorar el bienestar subjetivo (efecto agudo), la Escala de Ryff para determinar el bienestar psicológico (efecto crónico), y un Diario de Campo para valorar el estudio de forma cualitativa. La muestra se dividió en tres grupos, uno control y dos de participantes: no experimentas y experimentadas en el balonmano, las sujetos participaron de una intervención por medio de la práctica sistemática del balonmano de dos sesiones semanales durante dieciséis semanas, con mediciones pre y pos en las semanas 1, 8 y 16. Los resultados mostraron efectos significativos en los promedios generales de la Escala de Afectos Positivos del Bienestar Subjetivo entre los grupos (control vs no experimentadas, y control vs experimentadas) ($F= 16.148$) y entre las mediciones pre y pos ($F= 60.737$), asimismo la interacción doble grupo por medición (control vs no experimentadas y experimentadas) y la interacción triple (grupos x medición x semana) mostraron efectos significativos ($F= 22.327$ y $F= 2.469$ respectivamente) en esta escala. En cuanto a la Escala de Afectos Negativos sólo se observaron diferencias significativas en el promedio general del grupo no experimentado en relación con el grupo control ($F= 3.285$), no obstante dicho resultado no puede ser atribuible a la intervención. De las seis dimensiones del bienestar psicológico solo se evidenciaron cambios significativos en los promedios generales de las dimensiones “Dominio del Entorno” ($F= 4.891$, (control vs no experimentadas) y “Crecimiento Personal” ($F= 15.743$, control vs no experimentadas y experimentadas), estos resultados tampoco pueden ser atribuibles a la intervención en sí. El análisis cualitativo confirmó la presencia de manifestaciones positivas y negativas asociadas con el desarrollo de la intervención y que van desde el disfrute y la integración grupal, hasta la frustración y el reclamo. Se comprueba que la práctica sistemática del balonmano tiene efectos agudos significativos sobre los afectos positivos del bienestar subjetivo, sin afectar estadística ni directamente a los afectos negativos o a ninguna de la dimensiones del bienestar psicológico.

Índice

Capítulo I – Introducción

<i>Planteamiento del Problema</i>	1
<i>Justificación</i>	4
<i>Hipótesis</i>	6
<i>Conceptos Clave</i>	7

Capítulo II – Marco Conceptual

<i>Marco Conceptual</i>	9
-------------------------------	---

Capítulo III – Metodología

<i>Sujetos</i>	16
<i>Instrumentos y Materiales</i>	18
<i>Procedimientos</i>	20
<i>Análisis Estadístico</i>	25
<i>Diseños Estadísticos del Estudio</i>	26

Capítulo IV – Resultados

<i>Bienestar Subjetivo</i>	28
<i>Bienestar Psicológico</i>	34
<i>Evaluación Cualitativa</i>	41

Capítulo V – Discusión

<i>Bienestar Subjetivo</i>	50
<i>Bienestar Psicológico</i>	53
<i>Análisis Cualitativo</i>	54

Capítulo VI – Conclusiones

<i>Conclusiones</i>	60
---------------------------	----

Capítulo VI – Recomendaciones

<i>Recomendaciones</i>	62
------------------------------	----

Bibliografía.....63

Anexos.....75

<i>Anexo 1 (Escala de Afectividad Positiva y Negativa)</i>	76
<i>Anexo 2 (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff)</i>	77
<i>Anexo 3 (Interpretación de Instrumentos)</i>	80
<i>Anexo 4 (Consentimiento Informado)</i>	81
<i>Anexo 5 (Cronograma)</i>	83
<i>Anexo 6 (Modelo Pedagógico de Trabajo)</i>	86
<i>Anexo 7 (Cuestionario de Información Básica)</i>	89

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1. <i>Denominación y caracterización de los diferentes grupos de estudio</i>	17
Tabla 2. <i>Criterios de inclusión generales y específicos de los diferentes grupos de estudio</i>	17
Tabla 3. <i>Estructura General de una Sesión de Intervención</i>	22
Tabla 4. <i>Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la Escala de Afectos Positivos en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58)</i>	28
Tabla 5. <i>Resumen de los resultados significativos de la estadística inferencial del puntaje de la Escala de Afectos Positivos en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58)</i>	29
Figura 1. <i>Promedios del puntaje de la Escala de Afectos Positivos en las mediciones pre y post entre tres grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) en la Semana 1 de evaluación (N = 58)</i>	30
Figura 2. <i>Promedios del puntaje de la Escala de Afectos Positivos en las mediciones pre y post entre tres grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) en la Semana 8 de evaluación (N = 58)</i>	30
Figura 3. <i>Promedios del puntaje de la Escala de Afectos Positivos en las mediciones pre y post entre tres grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) en la Semana 16 de evaluación (N = 58)</i>	31
Tabla 6. <i>Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la Escala de Afectos Negativos en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58)</i>	32
Figura 4. <i>Promedios globales del puntaje de la Escala de Afectos Negativos en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58)</i>	33
Tabla 7. <i>Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Autoaceptación” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58)</i>	35
Tabla 8. <i>Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Relaciones Positivas con otras Personas” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58)</i>	36

Tabla 9. *Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Autonomía” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).....37*

Tabla 10. *Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Dominio del Entorno” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).....38*

Figura 5. *Promedios globales del puntaje de la dimensión “Dominio del Entorno” del Bienestar Psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).....38*

Tabla 11. *Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Crecimiento Personal” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).....39*

Figura 6. *Promedios globales del puntaje de la dimensión “Crecimiento Personal” del Bienestar Psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).....40*

Tabla 12. *Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Propósito de Vida” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).....41*

Tabla 13. *Frecuencias absolutas y relativas de aparición de Manifestaciones Positivas en tres tiempos de evaluación (Semana 1, Semana 8 y Semana 16) durante 16 semanas de intervención.....46*

Tabla 14. *Frecuencias absolutas y relativas de aparición de Manifestaciones Negativas en tres tiempos de evaluación (Semana 1, Semana 8 y Semana 16) durante 16 semanas de intervención.....47*