

PERSONALIDAD RESISTENTE Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCALADORES PROFESIONALES Y AMATEURS.

Ramos, H ., González, A., Molinero, O. y Salguero, A.

Universidad de León

hramc@unileon.es

Keywords: Reto, deportes de riesgo, actividad física de alta intensidad, estrés

Introducción

La escalada es una modalidad deportiva de montaña que requiere de una preparación física completa. De forma específica, la escalada se caracteriza por ser una modalidad de corta duración, explosiva y que requiere de una gran fuerza máxima y fuerza-resistencia. El entrenamiento físico es importante, pero no debemos olvidar el entrenamiento psicológico. El deportista se enfrentará a numerosos estímulos estresantes a los que debe hacer frente, en la consecución de su objetivo, debido en la mayor parte, al riesgo que conlleva su práctica. Esta investigación analiza la posible influencia de la cantidad de actividad física realizada por los escaladores, así como también la intensidad de la misma, en los niveles de personalidad resistente.

Método

Participaron un total de 51 escaladores ($n=51$), con una media de edad de 38,35 ($\pm 10,78$) años, y una media de 17,75 ($\pm 13,40$) de años de experiencia. De esta muestra, 16 eran deportistas profesionales y 35 amateur, todos ellos en activo. Se utilizó el "Cuestionario Internacional de Actividad física" (IPAQ) (Craig y cols., 2003) y el "Cuestionario de Personalidad Resistente" (PVS) (Hardiness Institute, 1985). Se realizaron las correspondientes pruebas de normalidad, análisis estadísticos de frecuencias, comparación de medias y correlaciones.

Resultados

No se encontraron diferencias significativas para la cantidad de actividad física y la personalidad resistente, entre deportistas profesionales y amateurs, aunque los escaladores profesionales realizaron una mayor cantidad y más intensa actividad física total. Los profesionales también arrojaron valores más elevados en personalidad resistente total y en el factor compromiso, mientras que los amateurs obtuvieron valores más altos para el factor reto y el factor control. La correlación de la actividad física y la personalidad resistente fue significativa entre la actividad física intensa y el factor reto ($r=,279$; $p=0,05^*$), y entre la cantidad de actividad física total y los factores: control ($r=,319$; $p=0,05^*$), reto ($r=,339$; $p=0,05^*$) y personalidad resistente total ($r=,371$; $p=0,01^*$).

Discusión

Esta correlación indica una relación positiva entre los niveles de personalidad resistente y los de actividad física. También es interesante comprobar cómo el factor reto correlaciona positivamente con la actividad física intensa, aspecto acorde a las características físicas y psíquicas que requiere la práctica de escalada.

Conclusiones

En conclusión, parece ser que en los deportistas de la muestra analizada existe una relación beneficiosa entre la práctica de actividad física, en este caso la escalada, y los niveles de personalidad resistente, la cual no se verá interferida por el grado de profesionalización de los deportistas.

RESISTANT PERSONALITY AND LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY IN PROFESSIONAL AND AMATEUR CLIMBERS.

Ramos, H., González, A., Molinero, O. y Salguero, A.

Universidad de León

hramc@unileon.es

Keywords: Challenge, risk sports, high intensity physical activity, stress

Introduction

Climbing is a mountain sport that requires a complete physical preparation. Specifically, climbing is characterized as a short-duration and explosive sport. Also requires great strength and strength-endurance. Physical training is important, but we must not forget psychological training. The athlete will face numerous stressful stimuli to which he must face, in the achievement of his objective, due in most part, to the risk that his practice entails. This research analyses the possible influence of the amount of physical activity performed by climbers, as well as the intensity of it, on the levels of resistant personality.

Method

A total of 51 climbers participated ($n = 51$), with an average age of $38.35 (\pm 10.78)$ years, and an average of $17.75 (\pm 13.40)$ years of experience. Of this sample, 16 were professional athletes and 35 amateur, all of them active. We used the "International Physical Activity Questionnaire" (IPAQ) (Craig et al., 2003) and the "Resistant Personality Questionnaire" (PVS) (Hardiness Institute, 1985). The corresponding normality tests, statistical frequency analysis, comparison of averages and correlations were performed.

Results

No significant differences were found for physical activity and the resistant personality, between professional and amateur athletes, although professional climbers performed a greater amount and more intense total physical activity. Professionals also showed higher values in total resistant personality and in the commitment factor, while amateurs obtained higher values for the challenge factor and the control factor. The correlation of physical activity and resistant personality was significant between intense physical activity and the challenge factor ($r = .279, p = 0.05^*$), and between the amount of total physical activity and the factors: control ($r = .319, p = 0.05^*$), challenge ($r = .339, p = 0.05^*$) and total resistant personality ($r = .371, p = 0.01^*$).

Discussion

This correlation indicates a positive relationship between the levels of resistant personality and physical activity. It is also interesting how the challenge factor correlates positively with intense physical activity. This aspect is according to the physical and psychic characteristics that the practice of climbing requires.

Conclusions

In conclusion, it seems that in the climbers of the analysed sample there is a beneficial relationship between the practice of physical activity and the levels of resistant personality, which will not be interfered by the degree of professionalization of the athletes.

References

- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E. y Oja, P. (2003). IPAQ Consensus Group and the IPAQ Reliability and Validity Study Group. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35, 1381-1395.
- Hardiness Institute (1985). *Personal Views Survey*. Arlington Heights.