

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

Salud psicofísica y su relación con las estrategias de afrontamiento en jóvenes, durante el primer año de adaptación a la formación militar: un estudio longitudinal.

Bail Pupko, Vera, Nistal, Mara, Vidal, Victoria Alejandra y Lara, Alberto Fabian.

Cita:

Bail Pupko, Vera, Nistal, Mara, Vidal, Victoria Alejandra y Lara, Alberto Fabian (2012). *Salud psicofísica y su relación con las estrategias de afrontamiento en jóvenes, durante el primer año de adaptación a la formación militar: un estudio longitudinal*. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/272>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/Z3z>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

SALUD PSICOFÍSICA Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN JÓVENES, DURANTE EL PRIMER AÑO DE ADAPTACIÓN A LA FORMACIÓN MILITAR: UN ESTUDIO LONGITUDINAL

Bail Pupko, Vera - Nistal, Mara - Vidal, Victoria Alejandra - Lara, Alberto Fabian

Universidad Abierta Interamericana- Centro de Investigaciones Sociales y Humanas para la Defensa.

Resumen

Con el objetivo de estudiar la relación entre la salud psicofísica y el afrontamiento en los jóvenes ingresantes a un instituto militar en 2011, se realizó una investigación cuali-cuantitativa de tipo descriptivo y de corte longitudinal. El abordaje cualitativo consistió en 20 entrevistas a cadetes, hombres y mujeres, de 18 a 25 años. Para el abordaje cuantitativo, se tomó una muestra probabilística al azar simple de 122 cadetes de primer año, que fueron testeados en tres momentos (al mes, a los 6 meses y a fin de año). Se presentan los resultados del Inventario de Estrategias de afrontamiento (Cano- Vindel, y Miguel Tobal, 2001; Leibovich de Figueroa, 2002) y el Inventario de Salud Psicofísica, confeccionado sobre la base de datos que el equipo médico suministró como las alteraciones más frecuentes en los cadetes. Los datos fueron analizados estadísticamente con el software Spss 15.0. Resultados: Existe una correlación entre la valoración de la situación como amenaza y la salud psicofísica, y también entre las estrategias de afrontamiento y la salud psicofísica. Si bien los valores de alteraciones psicofísicas disminuyen hacia fin de año, no vuelven a los valores del inicio. Se discuten estos hallazgos en relación a aspectos como género, procedencia, nutrición y adecuación del entrenamiento.

Palabras Clave

afrontamiento salud cadetes adaptación

Abstract

PSYCHOPHYSICAL HEALTH AND ITS RELATIONSHIP WITH THE COPING STRATEGIES IN YOUTH DURING THE FIRST YEAR OF ADAPTATION TO THE MILITARY TRAINING: A LONGITUDINAL STUDY

With the aim of studying the relationship between psychophysical health and the ways of coping in youth who join a military academy in 2011, a descriptive and longitudinal quali-quantitative research was made. The qualitative approach consisted in 20 interviews to cadets, male and female, aged from 18 to 25. For the quantitative approach a probabilistic sample was randomly chosen composed by 122 cadets tested in three different moments (after a month, after six month, and at the end of the year). The tools presented in this study are: the Ways of Coping Inventory by Miguel Tobal and Cano Vindel (2001) validated by Leibovich de Figueroa (2002) and the

Psychophysical Health Inventory, built from the data brought by the medical team as the more common injuries in students. The data was analyzed statistically with the Spss 15.0 software. Results: there is a correlation between the valuation of the situation as a threat and the psychophysical health and also between the coping strategies and the psychophysical health. While the health values' alterations diminish towards the end of the year, they do not return to the values of the beginning. The breakthroughs are discussed regarding subjects as gender, origin, nutrition and the adaptation of the training.

Key Words

coping health cadets adaptation

La OMS (1948), considera la salud como "... un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (pág.100). Esta perspectiva integral, permite pensar que si ese bienestar se ve vulnerado en uno de sus componentes, como ser el emocional, se podrán observar correlatos a nivel físico y viceversa.

La salud puede verse quebrantada en momentos de crisis, cambios drásticos en el modo de vida de un individuo (Morin, 1997). Para los jóvenes, la culminación del ciclo secundario que trae aparejado la decisión de qué hacer en la vida adulta, ya sea seguir una carrera o trabajar, marca una crisis (Bail Pupko, 2010). En el caso de los jóvenes que eligen la carrera militar, la vida cotidiana cambia debido a las exigencias físicas e intelectuales, junto con el hecho de vivir en un sistema de internado. Además, para los jóvenes que vienen del interior del país, significa también la ruptura de la red social de apoyo, cuando la lejanía impone que no pueden retornar con sus familias los fines de semana.

Es así que la formación militar, aunque se trate de una elección, puede resultar una experiencia crítica y aumentar el nivel de estrés (Moos, 1989). Esta nueva situación, requiere adaptación, mediante conductas diferentes de las ejecutadas hasta ese momento.

Las situaciones nuevas requieren conductas y pensamientos para hacerles frente y darles solución. El afrontamiento es definido por Lazarus y Folkman (1986) como un proceso que involucra aspectos cognitivos y comportamentales que el individuo desarrolla frente a demandas específicas internas y/o externas. Éste evalúa la situación

(que puede ser valorada como amenaza, como desafío o resultar indiferente) y procede a desarrollar estrategias para la resolución de problemas. Por lo que el afrontamiento por parte de los cadetes, y el patrón de afrontamiento que presenten frente a una crisis (como la inserción en una institución militar) está conformado por estrategias utilizadas en el pasado y/o estrategias nuevas que se generan frente al estresor. Según Folkman y Lazarus (1980), que proponen el modelo transaccional del estrés, este patrón mediatiza la relación entre la situación estresante, traumática y demandante, y la adaptación evaluativa personal. Dichas estrategias de afrontamiento pueden ser: cognitiva dirigida a la situación, cognitiva dirigida a la emoción, conductual motora dirigida a la situación, conductual motora dirigida a la emoción, simple pasividad o, evitación (Cano Vindel y Miguel-Tobal, 2001).

Herrera y Guarino (2008) exploraron las relaciones entre el estrés, la sensibilidad emocional, el afrontamiento y la salud percibida en cadetes, y encontraron una relación positiva entre estrés y el deterioro de la salud percibida por ellos. Hallaron también una relación positiva entre la sensibilidad y las dimensiones del estrés; detectando además que quienes usan estilos de afrontamiento poco adaptativos muestran mayor deterioro en su salud.

La preocupación por la salud de las personas sometidas a entrenamientos exigentes como el caso de los soldados no es nueva. Hay estudios que relacionan el rigor del entrenamiento con la posibilidad de lesiones (Jones y Knapik, 1999). Se encontró que tanto los atletas como los soldados deben desarrollar y mantener altos niveles de ejercicio físico para la demanda de las tareas que tiene que llevar a cabo, de lo contrario se pueden ocasionar lesiones. Por este motivo, el Ejército de EUA desarrolló un control de lesiones producidas por el entrenamiento que consiste en 5 ítems: 1) supervisión para determinar la gravedad de la lesión, 2) estudios para determinar las causas y los factores de riesgo de las mencionadas lesiones, 3) estudios para calcular si las intervenciones propuestas efectivamente reducen las lesiones, 4) implementar intervenciones efectivas y 5) monitoreo para ver si las intervenciones conservan su efectividad.

De acuerdo al registro de esta intervención, numerosos riesgos potenciales son modificables y sirven para evitar lesiones tales como: correr en demasía, bajo nivel de ejercicio (fitness), altos y bajos niveles de flexibilidad, estilo de vida sedentaria y tabaquismo, entre otros. Las intervenciones mostraron que limitar la distancia que se corre, reduce el riesgo de fracturas, y que el uso de tobilleras reduce la posibilidad de esguinces de tobillo durante operaciones aéreas y que el uso de plantillas amortiguadoras no reduce las fracturas durante el entrenamiento.

Por su parte, McClung y cols. (2009) encontraron que los niveles de hierro se ven afectados por el entrenamiento básico de combate (Basic Combat Training) en mujeres soldados, y que la ingesta de suplementos de hierro atenúan el decremento de los indicadores de este mineral. Además, estos suplementos resultaron beneficiosos para el humor y el rendimiento físico durante el período de entrenamiento.

Los datos obtenidos previamente (Azzollini et al., 2012) en ingresantes a una institución militar muestran que los jóvenes con mayor índice de depresión y/o ansiedad tienden en mayor medida a valorar la situación de cambio como una amenaza y presentaron mayor cantidad de

alteraciones osteomusculares, traumatológicas, respiratorias, inmunológicas y psicológicas. Se encontró que la ansiedad tenía una correlación positiva y significativa con las alteraciones psicofísicas en general. Los resultados indican, además, que cuando el ingreso a la institución se valora como una situación de amenaza, esto favorece el afrontamiento evitativo y aumenta la probabilidad de sufrir alteraciones en la salud psicofísica (gastrointestinal, osteomuscular, respiratorio, inmunológico, nutricional y psicológico). En cambio, cuando el ingreso a la institución y a la carrera se valora como un desafío presentan mayor variedad de estrategias de afrontamiento activas para hacer frente a la situación.

Las investigaciones acerca de la salud en el ámbito militar se extienden a lo largo de toda la vida de servicio. Estudios recientes (i.e. Jacobson et al., 2012) muestran la preocupación por la ingesta de suplementos en la población militar en Estados Unidos. Jacobson et al. (2012) encontraron que el 46.7% de los participantes en la investigación usaban algún tipo de suplemento y el 22% consumían varios. Los hombres que eran enviados a una misión en el extranjero era más probable que usaran suplementos para ejercitar la musculatura, mientras que entre las mujeres del contingente era más probable que usaran suplementos para perder peso. Tanto hombres como mujeres que reportaban cinco o menos horas de sueño por noche eran más proclives a usar suplementos energizantes. La alta prevalencia del uso de suplementos y las características encontradas y asociadas con su uso: desplazamientos, actividad física, y falta de sueño, sugiere áreas para futuras investigaciones y monitoreo.

Objetivo: Estudiar la relación entre la salud psicofísica y el afrontamiento en los jóvenes durante el primer año de estudio en un instituto militar, período en que deben adaptarse a las pautas culturales de la misma, a lo largo del año 2011.

Metodología

Se utilizó un abordaje cuali- cuantitativo de tipo descriptivo, de corte longitudinal. Para el abordaje cualitativo, se tomaron 20 entrevistas a cadetes, hombres y mujeres, de 18 a 25 años, durante la primera semana de ingreso en la institución.

Para el abordaje cuantitativo, se tomó una muestra probabilística al azar simple de 122 cadetes de primer año, que fueron testeados en tres momentos (al mes, a los 6 meses y a fin de año).

Instrumentos: Escala de motivación de elección de carrera, Cuestionario de cambio de pautas culturales, Escala de expectativas sobre la carrera (todos ellos contruidos ad-hoc, conforme a los datos obtenidos en el tramo cualitativo de la investigación), Inventario de Ansiedad (1988) y de Depresión (1961) de Beck, Inventario de Estrategias de afrontamiento de Cano-Vindel, y Miguel Tobal (2001), Inventario de Salud Psicofísica, confeccionado sobre la base de datos que el equipo médico suministró como las alteraciones más frecuentes en los cadetes.

Los datos fueron analizados estadísticamente con el software Spss 15.0, versión castellana. Durante la investigación se garantizó el anonimato de los participantes.

En este trabajo se presentan los resultados obtenidos a partir de la administración del Inventario de Afrontamiento y el Inventario de Salud Psicofísica,

Resultados:

Los resultados obtenidos respecto a las estrategias de afrontamiento en los tres diferentes momentos del año, permiten observar cambios. El más importante es que el afrontamiento cognitivo dirigido a la emoción que fue disminuyendo a lo largo del año (medias= 17,04; 16,61 y 16,13 sucesivamente), mientras que el afrontamiento conductual motor tanto dirigido a la situación (medias= 14,81; 14,88 y 15,34) como dirigido a la emoción ($X=$ 14,48; 13,81 y 15,18) aumentaron.

Por otra parte, el afrontamiento pasivo parece disminuir a medida que transcurren los meses (medias= 3,22; 2,84 y 2,76).

Respecto a las alteraciones de la salud, se observa un fuerte incremento entre principios del año y a mediados del mismo, en tanto que vuelven a disminuir hacia fines de año aunque sin alcanzar los valores del inicio (medias= 8,93; 12,81 y 10,99).

La correlación entre las estrategias de afrontamiento y las alteraciones de la salud psicofísica indican: 1) Al inicio del año una correlación positiva y significativa entre las alteraciones de la salud psicofísica y la valoración de la situación como una amenaza ($r= .66$). Es decir, que cuanto más se valora la situación de haber ingresado a la institución militar como una amenaza, mayor es la probabilidad de aparición de alteraciones psicofísicas. 2) A mediados de año, no sólo la valoración de la situación como amenaza presenta una correlación positiva y significativa con las alteraciones de la salud ($r= .62$) sino también la valoración de la situación como un desafío ($r= .28$) aunque menor; el afrontamiento cognitivo dirigido a la emoción ($r= .36$), el afrontamiento pasivo ($r= .26$) y el evitativo ($r= .36$). Lo cual significa que valorar la situación como una amenaza y utilizar afrontamientos de tipo cognitivo dirigido a la emoción, pasivo o evitativo resultan poco adaptativos ya que incrementan la posibilidad de sufrir alteraciones psicofísicas. 3) Hacia fin de año, las correlaciones entre las alteraciones de salud y la valoración de la situación como amenaza ($r= .35$) y como desafío ($r= .24$) disminuyen al igual que las relativas al afrontamiento conductual motor dirigido a la emoción (.22), desapareciendo la significación de las relaciones con el afrontamiento pasivo y el evitativo. Estas estrategias fueron disminuyendo a lo largo del año, dando lugar a afrontamientos más efectivos. No obstante, es importante señalar que si bien las alteraciones de salud disminuyeron no alcanzaron los bajos niveles del inicio.

Discusión:

La salud se relaciona con la diversidad de estrategias de afrontamiento que una persona puede poner en juego ante situaciones de estrés. Las estrategias cognitivas dirigidas a la emoción, pueden resultar útiles en un primer momento, dado que sirven para la reformular cognitivamente la situación. El hecho de que posteriormente disminuye y se haga hincapié en estrategias motoras, concuerda con la idea de la adaptación al nuevo contexto y a las exigencias, pasando a realizar acciones dirigidas a solucionar los problemas ya sea en el plano emocional o en el de situaciones concretas que se le van presentando.

Las alteraciones de salud, sin embargo, no presentan el mismo ciclo de adaptación de los cadetes, porque no disminuyen lo suficiente al finalizar el año.

Las alteraciones de salud psicofísica están relacionadas con la valoración que hacen los cadetes respecto de la situación, por lo que al inicio del entrenamiento hay una correlación entre quienes tienen más alteraciones psicofísicas y quienes consideran la situación como una amenaza. Este tipo de valoración hace pensar en menos recursos para afrontar la situación, ya sea personal, material o social. Entonces, quienes se sienten más desprotegidos en su nueva realidad, tienen más probabilidad de presentar alteraciones en la salud. Resulta necesario contrastar la situación nutricional y las lesiones previas al ingreso para poder profundizar en estas conclusiones.

En el segundo momento del año, persiste la situación anterior, en cuanto a la relación entre la situación como amenaza y la salud psicofísica, pero lo que resulta novedoso es que esta correlación aparece entre los que valoran la situación de estar en la carrera como un desafío. Dado que la valoración como desafío suele ser la más adaptativa frente a situaciones críticas, se abre un interrogante, que sería necesario contrastar con otros aspectos tales como características de personalidad. Es decir, habría que relevar si a esa altura del año los cadetes se muestran más temerarios ante los desafíos, o si se trata de insuficiencias de otro tipo (nutricionales, alteraciones del sueño), o se trata de un entrenamiento más riguroso que exige dicha percepción. El hecho de la persistencia del afrontamiento cognitivo dirigido a la emoción en esta segunda etapa puede relacionarse con cadetes que no han logrado adaptarse a la institución, porque esta estrategia no tiene la misma utilidad que en el momento inicial dentro de la institución. El desborde emocional puede aumentar las alteraciones psicofísicas, lo mismo para quienes utilizan afrontamientos de tipo pasivo y evitativo.

En el tercer momento del año, en el que ya se registraron bajas, se puede suponer que continúan en la carrera quienes se sienten a gusto con la elección que hicieron, y que se han adaptado a la vida institucional. Sin embargo, la persistencia de alteraciones psicofísicas hace necesario investigar otras variables. Sería oportuno analizar la incidencia en estos resultados del género y lugar de procedencia de los cadetes. Además, el monitoreo del tipo de lesión, la recurrencia de la misma, el tipo de entrenamiento, la nutrición y el descanso.

Investigaciones realizadas (i.e. Logronio, 2010) se focalizan en la educación y el entrenamiento que debe asegurar una institución militar: asegurar que los cadetes tengan la mente y el cuerpo sanos para afrontar los desafíos del combate y el estrés y cumplir su misión como soldados a través de su programa de entrenamiento. Menciona la investigadora que el entrenamiento militar requiere un programa especial que puede definirse como "total body work-out" o fuerza y habilidad de trabajo. Este concepto solo puede lograrse mediante una disciplina que incluye una intervención en entrenamiento y nutrición, que consiste en lograr un balance entre la entrada y el gasto de energía, para lograr el objetivo, esto es el logro de la habilidad y un excelente rendimiento. El peso es importante para mantener la salud y cumplir con el alto nivel de rendimiento durante el entrenamiento militar. Logronio (2010) demuestra que tanto el sobrepeso como el bajo peso, pueden producir bajo rendimiento físico y riesgos de salud. Mantener un peso saludable está fuertemente asociado con buena salud y longevidad. Es necesario que los cadetes sean conscientes de la necesidad nutricional que requiere el nivel de actividad o ejercicio que realizan, para lograr un adecuado rendimiento.

Bibliografía

- Azzollini, S.; Bail Pupko, V.; Nistal, N. y Vidal, V. (2012), La relación entre la depresión, la ansiedad y las alteraciones de salud en una muestra de ingresantes a un instituto militar trabajo presentado en el VII Congreso Argentino de Salud Mental, IV ENCUENTRO INTERNACIONAL DE SALUD MENTAL, IV ENCUENTRO IBEROAMERICANO DE POLÍTICAS Y ESTRATEGIAS EN SALUD MENTAL, Buenos Aires, 28, 29 y 30 de mayo.
- Bail Pupko,V. (2010). Postmodernidad, representaciones sociales y crisis ¿Qué sucede con el cuerpo? Tesis doctoral: Universidad Kennedy.
- Beck, A.T.; Brown, G.; Epstein, N. y Steer, R.A. (1988) Inventario DE Ansiedad de Beck (Beck Anxiety Inventory) – BAI
- Beck. AT; Ward. CH; Mendelson. M; Mock. J; Erbaugh J. An inventory for measuring depression (1961) Arch. Gen. Psychiatry, June, 4, 561–71.
- Cano Vindel, A. y Miguel Tobal, J.J. (2001) Inventario de valoración y afrontamiento, Madrid, Universidad Complutense de Madrid, Dpto. de Psicología Básica
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. "An analysis of coping in a middleaged community sample".(1980) Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.
- Herrera, V. y Guarino, L. (2008) Sensibilidad emocional, estrés y salud percibida en cadetes navales venezolanos. Universitas. Psychologica. vol.7, n.1, 185-198 .ISSN 1657-9267.
- Jacobson, I. G.; Horton, J.L.; Smith, B. ; Wells; T.S.; Boyko, E.J.; Ryan; M.A. ;Lieberman, H.R. ; Smith,T.C. (2012) Bodybuilding, Energy, and Weight-Loss Supplements Are Associated With Deployment and Physical Activity in U.S. Military Personnel Annals of Epidemiology Volume 22, Issue 5 , 318-330, May
- Jones B.H.; Knapik J.J. (1999) Physical Training and Exercise-Related Injuries: Surveillance, Research and Injury Prevention in Military Populations, Sports Medicine, Volume 27, Number 2, February , 111-125(15)
- Lazarus y Folkman (1986) Lazarus, R. y Folkman, S. Estrés y procesos cognitivos, Barcelona, Martínez Roca.
- Leibovich de Figueroa, N.B., Schufer, M. (2002) El "malestar" y su evaluación en diferentes contextos, Buenos Aires, Eudeba
- Logronio M.A. (2010) Food Intake and Body Mass Index, Their Influence to Physical Fitness Performance of PMA Cadets of Class 2012: Research Journal of the Philippine Military Academy, Vol 1, No 1
- McClung, J; Karl, J. Ph.; Cable, S.J; Williams, K.W; Nindl, B.C; Young, A.J.; Lieberman, H.R. (2009) Randomized, double-blind, placebo-controlled trial of iron supplementation in female soldiers during military training: effects on iron status, physical performance, and mood ; American Journal of Clinical Nutrition. July vol. 90 no. 1, 124-131
- Moos, R. H. (1989) Coping with Physical Illness, New York, Plenum.
- Morin, E. (1997) Introducción al pensamiento complejo. Barcelona, Gedisa,
- OMS (1948) Official Records of the World Health Organization, N° 2, 100