

Titulo: CARACTERÍSTICAS VOCALES Y FONATORIAS DE LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS

Sistema Universitario Ana G. Méndez
Universidad del Turabo
Escuela de Ciencias de la Salud
Programa de Patología del Habla y Lenguaje

Características vocales y fonatorias de los entrenadores deportivos

Sometida como requisito parcial del Grado de
Maestría en Ciencias de Patología de Habla y Lenguaje

Luis F. Laporte Agosto
Carla L. Rivera Martínez
Katuska Vázquez Ortiz

Investigadores

Maribel González Román

Mentora

2015

Tabla de contenido

Capítulo I

Introducción	4
Planteamiento del problema	7
Propósito de investigación	7
Objetivos	8
Justificación	8
Marco teórico	8
Definiciones	9
Datos de los investigadores	11

Capítulo II - Revisión de Literatura

Introducción	13
Voz	13
Deportes	15
Deportes en específico	15
Volibol	15
Baloncesto	16
Descripción/ definición de entrenador	17
Resumen	17

Capítulo III - Metodología

Introducción	19
Tipo de investigación	19
Muestra	20
Selección de participantes	20

Participantes y descripción de los mismos	20
Criterios de inclusión	20
Criterios de exclusión	20
Procedimiento de reclutamiento de participantes	20
Escenario de la Investigación	21
Procedimientos para llevar a cabo la investigación	21
Riesgos potenciales de la investigación para los participantes	21
Beneficios Potenciales de la investigación para la sociedad	21
Dispositivos de Confidencialidad de los Datos	21
Instrumento y Método de Colección	22
Limitación del Estudio	22
Análisis	22
Capítulo IV	
Resultados	23
Tabla 1	24
Gráfica 1	25
Capítulo V	
Discusión	25
Recomendaciones	26
Referencias	26

Introducción

El ser humano utiliza la voz como una forma de comunicación. La voz es uno de los instrumentos más valiosos para el ser humano, la misma es utilizada por la mayoría de las personas en todos los aspectos de la vida. Es por medio de la voz que se produce el habla que es uno de los mecanismos de comunicación más popular para expresarse. Como consecuencia, la voz se convierte en una herramienta de trabajo para diversas profesiones. La voz, para ser normal, debe presentar unas características que indican que la misma es utilizada de forma eficiente. Éstas son: fortaleza, que se refiere a que se pueda escuchar; higiene, que sea agradable y flexible para que muestre diversas emociones. Además, debe representar al hablante en género y en edad. La voz es un recurso que nos ayuda a expresar ideas, sentimientos, emociones, pensamientos, dolor, y también se puede utilizar para educar, brindar informaciones y entretener, entre otras cosas.

En ocasiones el ser humano sueña con tener la oportunidad de desarrollarse en una o más disciplinas, como por ejemplo: el arte, la música, el deporte, entre otras. Por lo general, las personas que logran desempeñarse en alguna de las disciplinas antes mencionadas, las mantienen de por vida en la medida de lo posible. Independientemente de la disciplina elegida, siempre contamos con seguidores, expertos o entrenadores que ayudan a darle forma a ese sueño.

Los profesionales que principalmente utilizan la voz como herramienta de trabajo, deben tomar medidas preventivas para el cuidado de la misma. El que visualicemos la voz como una condición natural del ser humano no implica que la estamos utilizando de la manera correcta. Nuestra sociedad no está lo suficientemente instruida acerca de las diferentes conductas que pueden ser calificadas como abusivas para nuestras cuerdas vocales y sin darnos cuenta ejecutamos éstas conductas como una rutina normal en nuestro diario vivir. Existe una

innumerable cantidad de situaciones que podrían provocar el mal uso de nuestra voz como por ejemplo, cuando un padre grita a sus hijos por falta de disciplina, o cuando “carraspeamos” la garganta a causa de una alergia o un resfriado. El mal uso y abuso de la voz puede llevarnos a lo que actualmente conocemos como fonotrauma (Dosal-González, 2013). Pero volviendo a los que utilizan la voz como medio de ganarse la vida, debemos tener en cuenta a los maestros y profesores que dan sus clases utilizando un volumen alto. Éste grupo es el que evidencia más problemas con su voz y que requiere terapia de forma rutinaria.

En el área deportiva, los seguidores son activos que brindan un apoyo incondicional y de manera muy concreta a quienes admiran. Contamos con una cultura muy efusiva, lo que convierte a los seguidores en fieles seguidores en la disciplina. Los padres de los niños que están en algún equipo, los espectadores que ansían un campeonato, al igual que otros amigos o familiares, solo quieren la victoria. Estos suelen animar desde las gradas con mucho entusiasmo y sobre todo, con deseos de ser escuchados.

En el mundo se celebra todo tipo de deportes y Puerto Rico (PR) no es la excepción. Entre los diferentes rasgos que resaltan la esencia de la cultura puertorriqueña está la pasión por el deporte. En PR se practica distintas disciplinas deportivas y existe una gran cantidad de aficionados al deporte. Como ejemplo, podemos hablar sobre como cada año los fanáticos del béisbol esperan con ansias la tan conocida “Serie del Caribe”, o como los aficionados al baloncesto llenan las canchas durante los juego de “Baloncesto Superior Nacional” (BSN). También vemos como se reúnen en las casas y en los diferentes negocios para apoyar a los boxeadores puertorriqueños, al igual que por otro lado, todos los padres andan esperando el momento de que sus hijos estén en edad para poderlos exponerlos al mundo deportivo. Ahora bien, ¿qué tienen todos estos deportes en común? La respuesta es simple, los

alimentos que ingieren, como por ejemplo: “semillitas”, papitas saladas, refrescos, pizza, frituras, caféina, entre otros. También la competencia con el ruido a su alrededor para lograr que los atletas escuchen sus instrucciones y ser efectivos en la jugada. Esto pudiese causar una exposición al abuso vocal.

Esa energía que brota desde sus gargantas, es sin duda, la razón principal de los traumas que pudieran llegar a tener. Pero este abuso vocal no se limita a los seguidores y espectadores del deporte.

Hay una diversidad de profesionales que utilizan su voz como instrumento de trabajo diariamente (Escalona, 2006). Esta incluye a maestros, árbitros, cantantes, entrenadores deportivos, entre otros. Muy particularmente, los entrenadores resaltan en este escenario. Pues en comparación con todos los seguidores y familiares que quieren ser escuchados, ellos tienen que ser escuchados por los miembros del equipo que dirigen, en medio de la algarabía que se forma en los juegos. Los entrenadores utilizan la voz como principal herramienta. Esto también incluye su interrelación con el cuerpo técnico, comisión directiva, jugadores, periodistas, padres y fanáticos del deporte.

En la cultura de Puerto Rico el deporte tiene mucha importancia y es causante de grandes emociones por parte de los fanáticos y de presiones para los entrenadores. El deporte dentro de esta cultura sirve de unión social donde cada persona se identifica con su equipo favorito, no importa sea nacional o local. Esto crea competencia entre los fanáticos que se refleja en los diferentes equipos y crean más tensiones entre ellos y a sus participantes. Los fanáticos reflejan estas emociones a través de gritos, bailes, muestras de apoyo con carteles y canciones entre otras actividades que llevan a una festividad. En el deporte los fanáticos se involucran de forma directa reaccionando de forma positiva aprobando lo que realiza su equipo o reaccionan de

forma negativa con abucheos y gritos en desaprobación. La comercialización y popularidad que ha tomado la actividad deportiva puede crear más competencia. Es responsabilidad del entrenador deportivo el exigir la estrategia adecuada en la ejecución de las acciones tanto ofensivas como defensivas para buscar la victoria de su equipo. Es en esta parte en donde la cultura puede aumentar la presión del entrenador, y como consecuencia hacer un mal uso de la voz durante la actividad deportiva. Cabe destacar que algunas de estas conductas son las más frecuentes, como por ejemplo: gritar, no utilizar alto parlante o micrófonos, toser, no ingerir agua, aclarar la garganta constantemente, no usar herramientas alternativas para llevar un mensaje y actuar impulsivamente.

Planteamiento del problema

A lo largo del tiempo, se ha observado en el área del juego, o en videos, el interés del entrenador en hacerse notar de entre los fanáticos para poder comunicar algún comando importante. En estas observaciones se puede concretizar las características que son conducentes a fono traumas, causado por el comportamiento durante el entrenamiento y los juegos. Es de suma importancia destacar la orientación, o plan de cuidado vocal que los entrenadores debieran seguir al momento de estar en el área de juego, y así evitar un fono trauma. Debido a la importancia que tiene la voz para un entrenador deportivo, estimamos que se deben describir las características vocales de los entrenadores deportivos puertorriqueños durante la dirección de un juego.

Propósito de investigación

El propósito de esta investigación fue describir las características vocales y fonatorias que presentan los entrenadores deportivos en el transcurso de un juego. ¿Cómo era su comportamiento vocal en los momentos más tensos y demandantes de su rol como entrenador?

Objetivos

A través de esta investigación, se observaron las características vocales y fonatorias que presentan los entrenadores deportivos durante la dirección de un juego.

Justificación

El entrenador juega un papel vital en el desarrollo del equipo. Este se encarga de ofrecer a los deportistas los conocimientos y condiciones necesarias para que puedan desarrollar la práctica de su deporte de manera exitosa. Una de las razones por la cual este estudio es importante, es que su voz es su principal instrumento de trabajo. Por otro lado, podemos resaltar que muchos de ellos desconocen el buen manejo del cuidado de la voz para tener una salud vocal óptima, aparte de que vivimos con una población olvidada, la cual no le da importancia a la salud vocal.

Al momento no existe algún estudio sobre la relación entre los entrenadores puertorriqueños y el uso excesivo de su voz. Estas características pueden ser utilizadas con fines de que esta población pueda adiestrarse sobre cómo hacer un uso adecuado de ésta.

Marco teórico

El marco teórico de ésta investigación está basado en el artículo publicado en año 2016 por Francisco Enrique García-Ucha, titulado *Psicología del deporte aplicada al rol del entrenador*. Este artículo plantea el rol del entrenador en general dentro de cualquier deporte. Se evaluaron los rasgos de la personalidad del entrenador deportivo y entre las características sobresalientes estaban, que eran inteligentes pero inflexibles, organizados, dominantes y presentaban una agresividad socializada, aunque eran maduros. También, explicaron un modelo ideal del entrenador que incluye cualidades como motivador, maestro, disciplinario, planificador de metas y conocedor de las diferencias individuales, además de escuchar y brindar un ejemplo.

La obsesión del deporte por la victoria, el éxito competitivo y la obtención de premios, ha ido cubriendo en una parte la esencia propia de su papel educativo. Actualmente, se ha observado que durante los juegos deportivos muchos de los entrenadores utilizan su voz de forma inapropiada llegando a producir un fonotrauma durante el entrenamiento y los juegos, ya que durante los entrenamientos deportivos y los juegos de los equipos una de las características más sobresalientes es el gritar excesivamente, ya sea para corregir, como para celebrar una buena jugada.

En una perspectiva histórica, los primeros estudios que exploran el rol del entrenador, se encuentra el realizado por Ogilvie y Tutko (1966) quienes analizaron alguna de sus cualidades del rol sobre la óptica de las características de personalidad de los entrenadores. Para ello evaluaron los rasgos de personalidad observados en la conducta cotidiana y manifiesta de los entrenadores, descubriendo que la muestra estudiada de prestigiosos entrenadores norteamericanos era inteligente pero inflexible, altamente organizada, estable, sociable y dominante.

En estudios posteriores, Hendry (1974) hasta LeUnes y Nation (1993) y Noce (2003), describieron las características de personalidad de los entrenadores en el estilo de dirección y la capacidad de comunicación. Estas investigaciones plantean un modelo ideal de entrenador. En este modelo se incluyen cualidades como: motivador, maestro, disciplinario, planificador de metas, conocedor de las diferencias individuales; además de saber escuchar y servir de ejemplo.

Definiciones

Abuso vocal - define como higiene vocal pobre e incluye cualquier hábito que pueda ejercer un efecto traumatizante en los pliegues vocales. La fonación repentina y violenta que produce

inmediatamente perturbación en los mecanismos naturales de la laringe; y actividad continúa de prácticas vocales abusivas que van deteriorando paulatinamente todo el sistema (ASHA, 2015).

Cuerdas vocales - son la parte del aparato fonador directamente responsable de la producción de la voz. No tienen forma de cuerda, sino que se trata de una serie de repliegues o labios membranosos.

Profesionales de la voz - Un profesional de la voz es aquella persona que utiliza su voz como medio primario para la comunicación dentro de su ocupación. Este término involucra dos aspectos: 1) el requerimiento de comunicación por medio de la voz y, 2) la producción de una voz deseable. En este término se puede clasificar a cantantes, operadores telefónicos, vendedores, locutores de radio y televisión, maestros, entrenadores, políticos y actores, entre otros. Por lo tanto existe un amplio espectro de sofisticación y necesidades vocales, pero todos comparten la necesidad de una producción vocal adecuada y duradera. Todas las personas que utilizan su voz profesionalmente pueden potencialmente abusar de la misma.

Timbre - es el atributo que nos permite diferenciar dos sonidos con igual sonoridad, altura y duración.

Intensidad – cualidad de voz que depende de la amplitud de las vibraciones de las cuerdas vocales y la fuerza de las corrientes de aire espirado.

Espiración – es la parte del acto respiratorio en la cual sale el aire de los pulmones y se expulsa al ambiente.

Inspiración – es la parte del acto respiratorio en el que se toma el aire del ambiente y se lleva a los pulmones.

Tono – cualidad de voz que depende del número de ciclos de aperturas y cierre de las cuerdas vocales por segundo.

Laringe – estructura cartilaginosa que se encuentra ubicada en la parte media y anterior del cuello

Comando – (comandar): Mandar o ejercer mando militar sobre un ejército, un destacamento, una flota, etc.

Concretas – Preciso, determinado, específico, real, exacto, delimitado, individualizado, definido.

Efusiva (efusión) – Expansión e intensidad en los afectos generosos o alegres del ánimo.

Fisiológica – Orgánico, vital, funcional, somático.

Fonación – Emisión de la voz o de la palabra.

Hábitos – Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto.

Ingeren (*ingerir*) – Introducir por la boca la comida, bebida o medicamentos.

Investigación – Estudio profundo de alguna materia.

Patóloga de Habla – Persona especialista en enfermedades de habla y lenguaje.

Prevención – Preparación y disposición para evitar un riesgo o ejecutar una cosa.

Datos de los investigadores

Luis F. Laporte, nacido en Caguas Puerto Rico, graduado de Bachillerato en Psicología General en la Universidad de Puerto Rico, recinto de Cayey. En actual proceso de realizar la Maestría en Patología del Habla y Lenguaje.

Carla L. Rivera, nacida en Caguas Puerto Rico, graduada de Bachillerato en Psicología y Salud Mental en el año 2013, de la Universidad de Puerto Rico, recinto de Cayey. Actualmente cursa su Maestría en Patología del Habla y Lenguaje en la Universidad del Turabo.

Katuska Vázquez Ortiz, nacida en Humacao el 5 de enero de 1988. Cursó sus estudios elementales, intermedios y superiores en el municipio de Las Piedras. Adquirió su grado de bachillerato en el año 2009, en la Universidad de Puerto Rico recinto de Humacao en el

programa de Educación Elemental K-3 con un componente en Educación Especial. En la actualidad cursa su Maestría en Patología de Habla y Lenguaje, en la Universidad del Turabo. Se desempeña como maestra de Educación Especial, en una Academia especializada en niños con autismo.

Capítulo II

Revisión de Literatura

Introducción

El propósito de esta investigación fue describir las características fono traumáticas que presentan los entrenadores deportivos en el transcurso de un juego. Se observaron aquellos comportamientos que pueden conducir a un fono trauma, pero sobre todo, y se destacó como la base de este estudio, el valor que realmente los entrenadores deportivos dan al cuidado de su voz.

Interactuar en las diferentes disciplinas nos ayudó a conocer las necesidades, las consecuencias de un mal uso vocal y cuan orientados están sobre los riesgos. También nos ofreció la oportunidad de obtener información valiosa que en un futuro nos ayudará a que estos profesionales puedan tener una calidad y preservación óptima de su voz.

Acompañado de nuestro interés principal, lo está también el educar a estos profesionales al cuidado de su voz para evitar mayores complicaciones de salud. Esto es posible lograrse por medio de un plan y ejercicios que les ayudarán a proteger y cuidar su voz.

Voz

Cuando esfuerzas tu voz hacia fuera, hay un área particular en las cuerdas vocales que cierra primero, por tanto tienen más probabilidad a sufrir daños e inclusive la formación de cayos (parecido a como a los gimnastas se le forman cayos en las manos) los cuales pueden llevar a la formación de nódulos logrando así que su voz se vea afectada produciéndola de manera “rasposa” o áspera. En un caso extremo, pueden provocar la inflamación en las cuerdas vocales hasta provocar la pérdida permanente de la voz. Según Dosal -González (2015), la teoría Mioelástica Aerodinámica de la Fonación (González-Ramos, 2013) considera como pasiva la vibración de los pliegues y afirma que la voz sólo depende de la presión infraglótica y de la tensión de las cuerdas vocales. Según esta teoría, en un principio, la glotis estaría cerrada debido

a la elasticidad de las cuerdas vocales. Si aumenta la presión infraglótica, la fuerza ejercida sobre las cuerdas supera a su propia elasticidad de forma que las separa dejando salir un pequeño volumen de aire que a su paso provocará la vibración de los pliegues y la disminución de la presión infraglótica. No obstante, la apertura de la glotis tendría una duración muy corta, volviéndose a cerrar. Con la glotis obstruida de nuevo y los pulmones actuando como soplador volvería a elevarse la presión infraglótica y se repetiría el proceso en forma de ciclo con una duración determinada. Ahora bien, contrario a esta teoría, al gritar haces que un mayor volumen de aire pase a gran velocidad por las cuerdas vocales causando que se lesionen ya que se ejerce una excesiva tensión muscular sobre la laringe, el cuello y los hombros provocando una congestión o inflamación dificultando así una vibración normal (ASHA, 2015).

Deportes

El deporte es uno de los fenómenos más populares de nuestro tiempo. “La práctica de un deporte permite comportamientos sociales primarios y básicos, ya que esos períodos de tiempo que se dedican a la realización de una actividad recreativa y placentera como suele ser el deporte, en compañía de unas personas con las que se mantienen preferentemente lazos de afectividad y no tanto de interés, se ha convertido en una de las escasas oportunidades que tiene el hombre en las sociedades de masas actuales de manifestar con relativa libertad su individualidad y sus sociabilidad” (García Ferrando, 1991).

La dimensión cultural del deporte es muy importante, ya que este se ha convertido en uno de los agentes de socialización de mayor interés, tanto desde el punto de vista pedagógico, como sociológico o incluso político. El deporte es un instrumento de educación y al mismo tiempo la educación primaria desde la familia. El deporte ha pasado a ser en el siglo XX un fenómeno social o, lo que es más claro, un fenómeno de masas, en donde el número de deportistas,

aficionados y profesionales relacionados aumenta continuamente, atrayendo también a un público cada vez más inmenso. Así mismo, la concepción tradicional del deporte, heredada del pasado, no corresponde ya a las circunstancias en las que actualmente tienen lugar las competiciones deportivas. En la actualidad se puede reconocer al deporte por su contribución a mejora la salud, desarrollo equilibrado del cuerpo, entre otros aspectos beneficiosos., sin embargo, el deporte es también generador de otros hechos no tan positivos. Muchas veces vemos actividades y espectáculos deportivos asociados a situaciones de violencia, corrupción, dopaje, escándalos muy diversos por razones económicas y trampas. Esto se debe a que el deporte se ha comercializado, buscando intereses económicos cambiando la esencia del deporte por la de un negocio.

Deportes en específico

Volibol

El volibol fue creado en el 1895 por William G. Morgan, director de la YMCA (Young Men's Christian Association, siglas en inglés para Asociación Cristiana de Jóvenes), de Massachusetts, con la intención de proveer un tipo de recreación a hombres de negocios (YMCA, 2015). Utilizó malla de tenis y el interior de una goma de baloncesto para crear el balón de este deporte. La federación puertorriqueña de Volibol (FPV) se fundó en el 1958 por los Licenciados José Luis Purcell y Rafael "Fafín" Soltero Peralta. Esta es una disciplina deportiva en la cual dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio. El balón puede ser impulsado con cualquier parte del cuerpo, aunque lo más habitual es que se utilicen las extremidades superiores y las manos. El golpe debe ser

limpio, es decir, el balón no puede ser agarrado, detenido o empujado. Otra regla importante del voleibol establece que cada equipo tiene sólo tres toques para enviar el balón al campo del conjunto rival y que un jugador no puede tocar dos veces el balón de forma consecutiva.

Cada equipo cuenta con seis jugadores. Los puntos son obtenidos cuando se logra que el balón impacte en el suelo del campo contrario o cuando el equipo rival comete una infracción (por ejemplo, tocar el balón más veces de las permitidas). En caso que un equipo arroje el balón fuera del campo de juego, será punto para el rival. No fue hasta el 1959, que el Comité Olímpico Internacional, el voleibol se incluyó en los juegos olímpicos, para las olimpiadas celebradas en Munich, Alemania (COI, 2015).

Baloncesto

El baloncesto, también conocido como básquetbol, es un deporte de equipo que consiste en introducir un balón en un aro colocado a una altura de tres metros, del cual cuelga una red, lo que le da la apariencia de una canasta, nombre por el cual es conocida. La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) lo llama baloncesto en los países del Caribe y España. Mientras que en la mayoría de los países Sudamericanos y en México, es conocido como básquetbol. En países como Argentina y Perú se le conoce como básquet (por la modificación a su idioma de su nombre original), en inglés “basketball”.

El deporte del baloncesto fue inventado por el canadiense James Naismith, quien ejercía de profesor de Educación Física. En diciembre de 1891 en la YMCA situada en Springfield, el Prof. Naismith lo inventó por encargo de la dirección de la escuela en la que se desempeñaba, como forma de divertir a los estudiantes durante el invierno sin necesidad de hacerlo al aire libre (YMCA, 2015). Cabe destacar que el baloncesto nació en Estados Unidos no por realizar un deporte más, sino como una necesidad de realizar alguna actividad deportiva.

Este deporte se juega con dos equipos de cinco personas cada uno, cuya meta es el introducir el balón o bola en la canasta del equipo contrario, situada a una altura determinada (usualmente 3 metros en casos de adultos), durante cuatro periodos o cuartos de 10 minutos (FIBA), y 12 minutos (NBA) cada uno. En cada cuarto, los 5 cinco jugadores intentarán mediante diversas acciones, movimientos y jugadas planificadas, conseguir una posición cómoda para lanzar la bola a la canasta. Al terminar el segundo cuarto se les otorga un descanso que generalmente dura de 15 a 20 minutos, rigiéndose por la reglamentación propia del campeonato al cual se pertenezca. No fue hasta el 1936, que el Comité Olímpico Internacional (COI) incluyó al deporte de baloncesto como parte de las competencias en las olimpiadas (COI, 2015).

Descripción/ definición de entrenador

La literatura sobre psicología del deporte enfatiza la importancia de los entrenadores en relación a su influencia sobre las respuestas psicológicas y físicas de los deportistas dentro de la experiencia deportiva (Barnet, Smith y Smoll, 1992; Bredemeier y Shields, 1993). Esta influencia puede ser positiva o negativa, dependiendo del énfasis del entrenador en los objetivos a cubrir por los deportistas y en el tipo de interacción establecido con éstos (Balaguer, Duda, Atienza y Mayo, 2002; Gould et al., 1999). Es por esta razón que el entrenador deportivo se conoce como el técnico, maestro o pedagogo al dirigir todo el proceso de preparación y competencias de los deportistas, estructurando su actividad pedagógica de proyección o construcción, organizativa y comunicativa. Este se encarga de ofrecer a los deportistas los conocimientos y condiciones necesarias para que puedan desarrollar la práctica de su deporte de manera exitosa. Tiene a cargo velar por la prevención y cuidado de la salud de sus atletas para evitar lesiones. Todas estas responsabilidades y deberes es lo que obliga a los entrenadores a utilizar con mucha frecuencia su voz como su instrumento principal (García-Ucha, 2014). Al

entrenador estar involucrado tanto en los entrenamientos, como al momento del juego oficial puede evidenciar un incremento en la necesidad del uso de su voz de manera incorrecta. En un artículo publicado por el *New York Times* (Prunty, 2015) se destacan las conductas vocales que pueden causarle problemas de voz a los entrenadores como gritar por largos periodos de tiempo y uso de pastillas mentoladas para anestesiar la garganta. Inclusive se grabaron las observaciones en las que se demuestra al entrenador gritando diversos mandatos al equipo. También fue notable la dinámica de ellos de competir con la música en altos volúmenes en el tiempo pedido para repasar las instrucciones y estrategias a realizar en la próxima jugada.

Resumen

Hemos podido corroborar que el entrenador deportivo tiene un papel muy importante para su disciplina, su equipo o su jugador. En cada deporte pudimos confirmar, que estos están al tanto de lo que sucede en el juego, cancha, o combate y participa de forma activa. Trata de controlar lo que pasa interviniendo cuando es necesario para dar ideas nuevas y para que la actuación de los deportistas sea la mejor. Es por ello que con mucha determinación quieren ser escuchados y en muchas ocasiones no toman las precauciones necesarias para cuidar su voz.

Capítulo III

Metodología

Introducción

El propósito de esta investigación fue describir las características vocales y fonatorias que presentan los entrenadores deportivos en el transcurso de un juego. El poder interactuar entre varias diferentes disciplinas nos ayudó a conocer las necesidades vocales y fonatorias que pueden existir entre ellas. El tener un conocimiento adecuado de cuáles son las conductas fonatorias, las consecuencias de éstas conductas, los riesgos a los cuales se exponen y como prevenir los mismos nos ofrece la oportunidad de obtener información valiosa que en un futuro ayudará a que estos profesionales puedan tener una calidad y preservación óptima de su voz.

Acompañado de nuestro interés principal, lo está también el educar a estos profesionales al cuidado de su voz para evitar mayores complicaciones de salud. Esto es posible lograrse por medio de un plan de higiene y ejercicios que les ayudarán a proteger y cuidar su voz.

Tipo de investigación

El diseño de este estudio fue cualitativo de tipo descriptivo-etnográfico. La metodología cualitativa, como indica su propio nombre, tiene como objetivo el que se pueda describir las cualidades que posee un fenómeno. Busca el poder abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto suceso o momento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible (Patton, 2014). En investigaciones cualitativas se debe hablar de entendimiento en profundidad, en lugar de exactitud; se trata de obtener un entendimiento lo más profundo posible.

El estudio descriptivo buscó especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Este tipo de estudio es útil para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de

un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación (Hernández-Sampieri, et al., 2010). La investigación etnográfica es un tipo de investigación que puede ser vista como una forma sistematizada donde el enfoque principal es la observación de los participantes, describiendo los patrones de conducta que caracterizan una cultura o grupo en particular en un escenario natural (Maxwell-Statake 2006; Tetnowski- Franklin 2003).

Muestra

Las observaciones de los juegos de baloncesto fueron de un mínimo de 30 a un máximo de 60 observaciones por cada co-investigador.

Selección de participantes

Se utilizó el muestreo con propósito por criterio, en el que los participantes cumplieron con unas características específicas (Patton, 2014).

Participantes y descripción de los mismos

Criterios de Inclusión

Los participantes en este estudio fueron entrenadores deportivos de baloncesto y volibol en Puerto Rico. Personas que entrenan equipos deportivos cuyos participantes son de 12 años en adelante.

Criterios de exclusión

Todo aquel entrenador deportivo que entrenó a equipos con participantes de 12 años o menos.

Procedimiento de reclutamiento de participantes

Debido a que esta fue una investigación etnográfica, donde se observaron a las personas en su lugar o ambiente natural que lo son las canchas de baloncesto y volibol. Además, se hicieron en eventos y lugares públicos, no se requirió pedir autorización de los participantes.

Escenario de la Investigación

Se llevó a cabo en lugares y eventos públicos donde se jugó baloncesto y volibol y tenían un entrenador deportivo que en la mayoría de los casos estuvo al frente del equipo durante el juego.

Procedimientos para llevar a cabo la investigación

Una vez recibida la autorización del IRB, se asistió a los diferentes eventos deportivos que fueron anunciados en las páginas de internet, en los periódicos regionales, en los tabloneros de edictos y en anuncios distribuidos por los diversos equipos o escuela. Los investigadores asistieron a los juegos y se ubicaron cerca del área donde estaban los entrenadores para poder observar y escuchar al mismo. Se tomaron las observaciones y se registraron en la hoja de observaciones creadas por los investigadores.

Riesgos potenciales de la investigación para los participantes

Los riesgos fueron mínimos, porque no se tuvo un contacto directo con el participante.

Beneficios Potenciales de la investigación para la sociedad

Obtener información para poder desarrollar un programa de higiene vocal que pueda ser ofrecido a los entrenadores deportivos.

Contribuir a la realización de futuras investigaciones y orientaciones.

Dispositivos de Confidencialidad de los Datos

Las hojas de observaciones no tienen los nombres de los participantes. Las hojas de observaciones recibieron una etiqueta alusiva a los colores utilizados por el equipo junto con la fecha del juego observado. Estas hojas de observaciones junto con el análisis de datos serán guardadas en un armario con llave en la casa del investigador principal durante 5 años.

Terminado este tiempo se triturarán dichos documentos con una trituradora de papel.

Instrumento y Método de Colección

Se utilizó un formato de observación estructurada (Apéndice A) que fue creado por los investigadores principales, el cual fue revisado por expertos en el área de Patología de Habla y Lenguaje. Este instrumento incluyó unas definiciones operacionales que se utilizaron para evaluar las conductas vocales y fonatorias de los entrenadores. El instrumento consta de un total de 24 reactivos. Las observaciones serán de forma dicótoma de sí o no. Los co-investigadores participaron de un entrenamiento dirigido por la mentora para asegurar la objetividad de la toma de data de las observaciones que se realizaron.

Este instrumento incluye unas definiciones operacionales (apéndice B) que se utilizaron para evaluar las conductas vocales de los entrenadores. Las observaciones comenzaron una vez iniciado el juego. Al finalizar el evento deportivo, terminó el proceso de coleccionar la data.

Limitación del Estudio

Las limitaciones del estudio son las siguientes:

1. El tamaño de la muestra puede no ser representativa de la población del personal de entrenadores deportivos en Puerto Rico.
2. Puede ocurrir el efecto Hawthorn donde el participante se siente o cree que está siendo observado y cambie su conducta.

Análisis

Los comportamientos vocales observados fueron agrupados en las siguientes categorías:

1. Volumen de la voz
2. Tono de la voz
3. Fluidez
4. Dieta

5. Tos
6. Calidad de la voz
7. Respiración
8. Aspectos ambientales

Estos comportamientos fueron analizados utilizando estadísticas descriptivas de promedio, moda, media, mediana y desviación estándar con el programa Excel.

Capítulo 4

Resultados

Las observaciones reflejaron que en el área de voz un 87% de los observados utilizaron un alto volumen de voz y un 97% de los entrenadores gritaron durante la dirección del juego. Un 87% de los observados reflejaron un tono grave en su voz. El 77% de los entrenadores hablaron sin parar en el transcurso del juego. Sólo el 59% de los observados evidenciaron poca ingesta de agua y un 8% ingirió bebidas frías constantemente. El 21% aclaraba su garganta constantemente.

La gran mayoría, el 92%, reflejaron un ataque glotal brusco, luego de tener la voz en reposo. En características de respiración se evidenció una agitación e inadecuada en un 38% de los entrenadores observados, el 69% postura corporal inadecuada, el 77% presentó estrés y el 82% mostró esfuerzo muscular mientras daban direcciones. Dentro de las características ambientales observables, el 100% de los espacios visitados tenían mala acústica y ninguna estrategia de amplificación. El 77% de los ambientes fue uno ruidoso, de los cuales el 18% dio lugar al aire libre, el 21% en ambiente polvoriento, con moho o mala ventilación y sólo el 44% tenían aire acondicionado.

Tabla 1

A continuación se presenta un desglose de todas las características vocales y fonatorias agrupadas por áreas de: volumen de voz, tono de voz, fluidez, dieta, tos, voz, respiración, y aspectos ambientales. Esta tabla muestra los resultados obtenidos de la hoja de observaciones.

Características Volumen de voz	Total	Promedio
Habla susurrante	13	33%
Volumen alto	34	87%
Grita	38	97%

Características de Tono de voz	Total	Promedio
Tono grave	34	87%
Tono agudo	5	13%

Características de fluidez	Total	Promedio
----------------------------	-------	----------

Habla sin parar	17	44%
Habla demasiado rápido	18	46%
Habla durante mucho tiempo sin parar	30	77%

Características de dieta	Total	Promedio
Toma poca agua	23	59%
toma bebidas frías constantemente	3	8%
Toma café/té en exceso	0	0%

Características de tos	Total	Promedio
Aclara la garganta constantemente	8	21%
Tose demasiado	2	5%

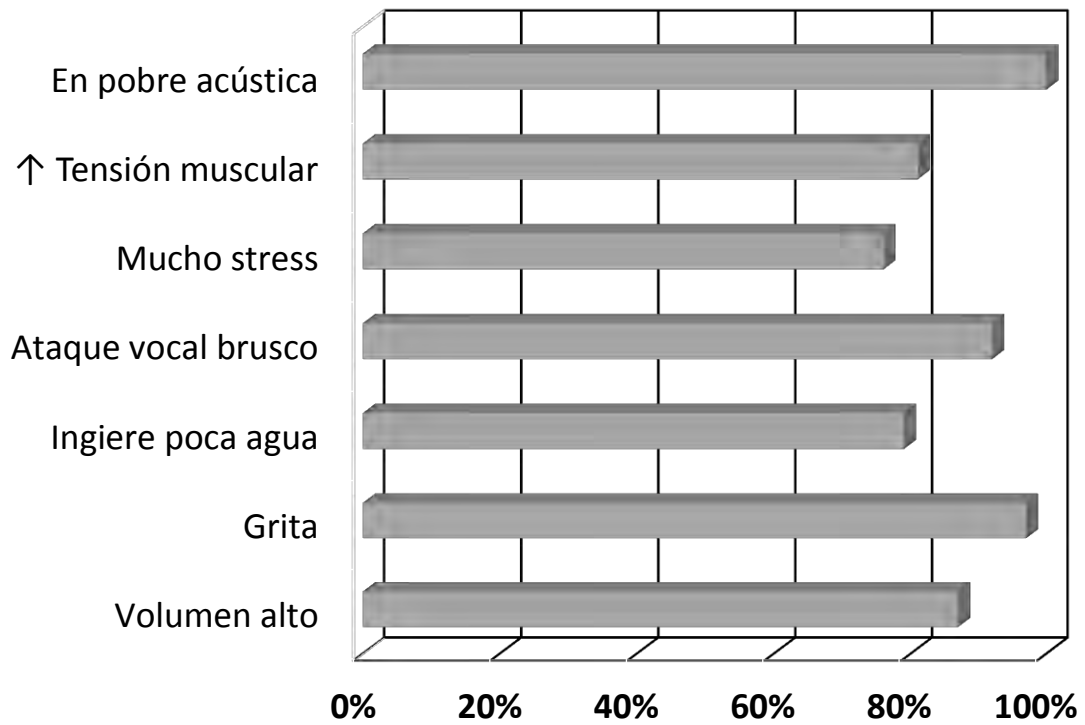
Características de voz	Total	Promedio
Muestra ataque glotal brusco	36	92%
Articula excesivamente las palabras	24	62%

Características de respiración	Total	Promedio
Presenta respiración inadecuada	15	38%
Habla con postura corporal inadecuada	27	69%
Muestra/presenta estrés	30	77%
Muestra aumento en tensión/esfuerzo muscular	32	82%

Características ambientales	Total	Promedio
Habla en lugar amplio con mala acústica/ sin amplificación	39	100%
Habla en ambiente ruidoso	30	77%
Habla en un ambiente al aire libre	7	18%
Habla en un ambiente con aire acondicionado	17	44%
Habla en ambiente polvoriento/ con moho/ mala ventilación	8	21%

Gráfica 1

La siguiente gráfica refleja una representación de las conductas más sobresalientes de esta investigación.



Capítulo 5

Discusión

Entre las características más sobresalientes que evidencian los entrenadores deportivos está el gritar en ambientes con pobre acústica, utilizar un volumen de voz alto, uso constante de ataques glotales fuerte y poco consumo de agua; hallazgos concuerda con lo presentado por García-Ucha, (2014) y Prunty (2015) en donde los entrenadores se exponen a ambientes que son perjudiciales para la voz. Aunque también debemos aclarar que debido a la tarea que realiza durante el juego, tiene elevar el volumen de voz para ser escuchado sobre el ruido ambiental.

El ambiente no era adecuado para la voz debido al ruido, polvo, cambio de temperatura causando mayor esfuerzo fonatorio, afectando la mucosa, y creando una sensación de sequedad lo cual es cónsono con lo encontrado por Garcia (2014), Morales (2003) y Prunty (2015).

Estas y otras conductas propician que entre los entrenadores deportivos pueda ocurrir una alta incidencia de problemas vocales asociados al fonotrauma. Tenemos que ver que los entrenadores deportivos, al igual que los maestros, utilizan la voz profesional como una fuente de ingreso. La existencias de comportamiento vocales que son cónsonos con fonotrauma, van a afectar el tiempo de uso de la misma, aunque como se indicó anteriormente, existen factores que están fuera de su control como son el ruido de las personas gritando, el ruido de los altoparlantes, el polvo. Tal vez los entrenadores están conscientes de la importancia que tiene su voz y como sus comportamientos pueden afectar positiva o negativamente la misma, pero no al grado donde puedan proteger su instrumento de trabajo.

Recomendaciones

Sería de gran beneficio realizar esta investigación con una muestra representativa de la población del personal de entrenadores deportivos en Puerto Rico.

También se recomienda ofrecer orientaciones y charlas sobre cuidado e higiene vocal a los entrenadores deportivos a través de las ligas deportivas del país. Esto contribuiría a la atención de una población poco considerada, proveyendo la oportunidad de crear conciencia del cuidado de un instrumento muy valioso. Sería de mucha utilidad para los entrenadores, conocer a fondo los riesgos a los que se enfrentan y que los mismos tengan la oportunidad de adoptar hábitos y costumbres que contribuyan a la preservación y mejor conservación de su voz.

Referencias

ASHA, (2015). Los trastornos de la voz. *American Speech-Language Hearing Association*.

Obtenido de: <http://www.asha.org/public/speech/disorders/Los-Trastornos-de-la-Voz/>

Bloom, G. A., Durand-Bush, N., Schinke, R. J., & Salmela, J. H. (1998). The importance of mentoring in the development of coaches and athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 267-281.

Blog de Apuestas Deportivas, 2015. *Reglas e historia del béisbol*. Obtenido de:

<http://www.prediccionesdeportivas.es/reglas-e-historia-del-beisbol/>

COI, (2015). *Comité Olímpico Internacional: Definiciones*. Obtenido de: www.olympic.org

De Conceptos, 2015. *Baloncesto*. Obtenido de <http://deconceptos.com>

De conceptos, 2015. Definición de voleibol - Qué es, Significado y Concepto. Obtenido de:

<http://definicion.de/voleibol/#ixzz3ubGPGp00>

Dosal-González, R. (2013). Producción de la voz y el habla. La fonación. Production of voice and speech phonation. Obtenido de: [http://repositorio.unican.es/xmlui](http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5583/DosalGonzalezR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[bitstream/handle/10902/5583/DosalGonzalezR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5583/DosalGonzalezR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ecu Red Conocimiento de todos y para todos, 2015. *Entrenador Deportivo*. Obtenido de

<http://www.ecured.cu>

Enciclopedia de Puerto Rico - Fundación puertorriqueña de las humanidades (2015).

<http://www.encyclopediapr.org/esp/article.cfm?ref=10071901>

Escalona, E. (2006). Programa para la preservación de la voz en docentes de educación

básica. *Salud de los Trabajadores*, 14(1), 31-49.

García- Ucha, F. E. G. (2014). *Psicología del deporte aplicada al rol del entrenador*. Obtenido

de: <http://www.index-files.com/73pdf/53000aed1f0b67e56d8b4573>

González-Delgado, A. (2012) La videoquímografía como parte del estudio multitest en el

- tratamiento de la disfonía funcional. Obtenido de: <https://digitum.um.es/TEESIS%20DOCTORAL%20ARACELI%20L%20G>
- González, J., & Garcés de los Fayos, E., (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de psicología del deporte, 18*, 0087-104.
- Gonzales Rojas, S. M., & Ramos Aparcana, S. E. (2013). Perfil de fluencia del habla en docentes de educación inicial y primaria de colegios públicos y privados del distrito de Los Olivos. Obtenido de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RzemBQwLIYJ:www.calameo.com/books/0021424720dbf173098e7+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=gt>
- Hellín-Gómez, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas. Obtenido de: <http://hdl.handle.net/11162/89037>
- Jackson-Menaldi, M. (2002). *La Voz Patológica*. Argentina: *Editorial Medica Panamericana*.
- Laboral, E. D. T. P., Social, S., Jiménez, L. M. G., Ocupacional, F. E. S., Atlántico, S., & Molina, C. E. H. *La Voz*.
- Jack Jiang, (2003). Vocal Fold Stress in Voice Overuse and Abuse. *SIG 3 Perspectives on Voice and Voice Disorders*. doi:10.1044/vvd13.1.3-a
- Mahamud, J., Márquez, S., & Tuero, C. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación ente los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del deporte, 14*, 0237-251.
- Patton, M.Q. (2014). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. SAGE Publications, Inc.
- Prunty, B. (November 21, 2015). *Vocal Strain Poses Long-Term Risks for Coaches*. Anyone

Have a Lozenge? *The New York Times*. Obtenido de: <http://www.nytimes.com/2015/11/22/sports/ncaabasketball/vocal-strain-poses-long-term-risks-for-coaches-anyone-have-a-lozenge.html>

Real Academia Española, 2015. Obtenido de <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>

Real Academia Española, 2015. *Definiciones de baloncesto y béisbol*. Obtenido de <http://lema.rae.es/drae>

Ruiz -Ruiz, M. La educación de la voz: *Una justificada necesidad para la profesión docente*. Redilit.

Stressful, I. C. (2007). College coaches' experiences with stress—"problem solvers" have problems, too. *Sport psychologist, 21*, 38-57.

Word Reference, 2015. Definiciones. Obtenido de <http://www.wordreference.com/definicion>

YMCA, (2015). Young Men's Christian Association. Obtenido de: www.ymca.net/