



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE MEDICINA

**ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES SUBJETIVOS DE ESTRÉS-
RECUPERACIÓN ENTRE DEPORTISTAS PRACTICANTES DE DEPORTES
INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.**

**Proyecto de Investigación presentado como requisito parcial para aprobar el trabajo de
titulación, para optar por el Título de:**

ESPECIALISTA EN MEDICINA DEPORTIVA

AUTOR

EMILIANA LEONOR ALMEIDA AYALA

DIRECTOR METODOLOGICO:

DR. MARCO ANTONIO PINO BEDON

DIRECTOR DE TESIS

DR. OSCAR CONCHA ZAMBRANO

Quito, Febrero 2017

© DERECHOS DE AUTOR

Yo Emiliana Leonor Almeida Ayala en calidad de autora del trabajo de investigación: **ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES SUBJETIVOS DE ESTRÉS-RECUPERACIÓN ENTRE DEPORTISTAS PRACTICANTES DE DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS**, autorizo/autorizamos a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autora me corresponden, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a mi favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6, 8; 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento.

También, autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a realizar la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

EMILIANA LEONOR ALMEIDA AYALA

C.C.N°1719322289

**APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN POR PARTE DEL (LOS)
TUTOR(ES)**

Yo, Dr. Oscar Concha Zambrano, en calidad de tutor del trabajo de titulación **ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES SUBJETIVOS DE ESTRÉS-RECUPERACIÓN ENTRE DEPORTISTAS PRACTICANTES DE DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS**, elaborado por la estudiante Emiliana Leonor Almeida Ayala, estudiante de la Carrera de Medicina Deportiva, Facultad de Medicina Deportiva de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico, en el campo epistemológico y ha superado el control anti plagio, para ser sometido a la evaluación por parte del jurado examinador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo investigativo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación determinado por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

En la ciudad de Quito a los..... días del mes de..... del año.....

Firma

Dr. Oscar Concha Zambrano

c.c.nº.....

APROBACIÓN DEL INFORME FINAL/TRIBUNAL

TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

El Tribunal constituido por:

.....

Luego de Calificar el Informe Final de Investigación del trabajo de titulación denominado previo a la obtención del título (o grado académico) de presentado por el(los) señor(es)

.....

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) y ordena que se hagan las siguientes correcciones:

Fecha:

Para constancia de lo actuado firman: (Se detallan las calificaciones en el caso de aprobación o reprobación, en caso de ordenar correcciones, estas se detallan en un documento anexo y no se consigna la calificación en el párrafo que sigue)

	Nombre Apellido	Calificación	Firma
Vocal 1
Vocal 2
Vocal 3

APROBACIÓN DE LA PRESENTACIÓN ORAL/TRIBUNAL

TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

El Tribunal constituido por:

.....

Luego de receiptar la presentación oral del trabajo de titulación previo a la obtención del título (o grado académico) de presentado por el(la) señor(a/ita)

Con el título:

.....

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado).....

Fecha:.....

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombre Apellido	Calificación	Firma
Vocal 1
Vocal 2
Vocal 3

DEDICATORIA

A mi padres y hermanos que son mi motivación y mi razón de ser, por su confianza infinita en cada una de las decisiones que he tomado.

A mis sobrinos Mateo, Leo, Andrés y Mati, que son el regalo más grande que la vida me ha podido brindar.

A Dios que me da cada una de las cosas que necesito para crecer como persona y como profesional.

RECONOCIMIENTOS

A mis padres que dedicaron toda su vida a darme lo mejor del mundo, su amor y su ejemplo. Porque me enseñaron el valor de la humildad, de la riqueza que se puede encontrar en la vida simple y sin lujos.

A mis hermanos por ser otros padres para mí, por haberme enseñado el valor del trabajo honesto y el amor a la familia.

A mis sobrinos quienes me alegran el día a día con sus ocurrencias y su amor sincero.

A mis maestros quienes que con sus enseñanzas y ejemplo de trabajo han sido mi inspiración para continuar en esta carrera poco conocida.

A mis compañeros y amigos, excelentes personas que se han convertido en mi apoyo profesional. (Hermanos de profesión).

1. CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN.....	15
1.1	El problema de investigación.....	25
1.1.1	Planteamiento del Problema.....	25
1.1.2	Objetivos generales	25
1.1.3	Hipotesis.....	25
2.	MARCO TEÓRICO.....	26
2.1	ACTIVACIÓN.....	26
2.2	EL AROUSAL (Componente de la Activación).....	27
2.3	MOTIVACIÓN.....	30
2.4	CONFIANZA.....	33
2.5	EL ESTRÉS.....	36
2.6	LA ANSIEDAD.....	37
2.6.1	Tipos de ansiedad.....	37
2.6.2	Características de la ansiedad.....	39
2.7	MÉTODOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD.....	45
2.8	INDICADORES PSICOLÓGICOS DE SOBRENTRENAMIENTO.....	45
3.	METODO.....	48
3.1	Muestra.....	49
3.1.1	Unidad de estudio.....	50
3.1.2	Tipo de muestra.....	50
3.1.3	Método de muestreo	50
3.2	Criterios de inclusión.....	50
3.3	Criterios de exclusión.....	50
3.4	Tipo de estudio.....	50
3.5	Procedimientos de recolección de información.....	51
3.5	Plan de análisis de datos.....	52
4.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	53
5.	RESULTADOS.....	53
5.1	Descripción de los deportistas estudiados.....	55

5.1.1	Variables demográficas básicas.....	55
5.1.2	Variables relacionadas con la actividad deportiva.....	56
5.2	Análisis de niveles de estrés / recuperación.....	57
5.2.1	Estrés y recuperación relacionado con la variable sexo	56
5.2.2	Estrés y recuperación relacionado con la modalidad deportiva	57
5.2.3	Estrés y recuperación relacionado con la ocupación	58
5.2.4	Estrés y recuperación relacionado con la relación con el entrenador.....	59
5.2.5	Estrés y recuperación relacionado con la relación con el nivel competitivo.....	60
5.2.6	Correlación entre edad y Estrés/recuperación deportiva.....	61
5.2.7	Correlación entre años de experiencia y Estrés/recuperación deportiva....	62
6.	DISCUSION	63
7.	CONCLUSIONES.....	71
8.	RECOMENDACIONES.....	732
9.	ANEXOS.....	75
10.	BIBLIOGRAFIA.....	82

Lista de tablas

TABLA 1: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	52
TABLA 2: VARIABLES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	54
TABLA 3: RELACION ENTRENADOR.....	54
TABLA 4: SEXO Y RECUPERACION / ESTRÉS.....	55
TABLA 5: ESTRÉS Y RECUPERACIÓN RELACIONADO CON LA MODALIDAD DEPORTIVA.....	56
TABLA 6: ESTRÉS Y RECUPERACIÓN RELACIONADO CON LA OCUPACION.....	57
TABLA 7: ESTRÉS Y RECUPERACIÓN RELACIONADO CON LA RELACIÓN CON EL ENTRENADOR.....	58
TABLA 8: ESTRÉS Y RECUPERACIÓN RELACIONADO CON LA RELACIÓN CON EL NIVEL COMPETITIVO.....	59
TABLA 9:ANÁLISIS DE CORRELACION ENTRE EDAD DEL DEPORTISTA Y ESTRÉS/RECUPERACIÓN.....	60
Tabla 9:Análisis de correlacion entre años de experiencia del deportista Estrés/recuperación	61

Lista de ilustraciones

Ilustración 1. Estrés No Especifico al Deporte.....	22
Ilustración 2. Estrés Específico al Deporte.....	22
Ilustración 3. Recuperación no Específica del Deporte.....	23
Ilustración 4. Recuperación Específica al Deporte.....	23
Ilustración 5. Teoría del Impulso.....	28
Ilustración 6. Teoría de la U invertida.....	29
Ilustración 7. Relación entre arousal, ansiedad rasgo y ansiedad estado.....	38

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE MEDICINA DEPORTIVA
CARRERA DE MEDICINA DEPORTIVA**

**ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES SUBJETIVOS DE
ESTRÉS-RECUPERACION ENTRE DEPORTISTAS PRACTICANTES DE
DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.**

Autora: Emiliana Leonor Almeida Ayala
Tutor: Dr. Oscar Concha
Fecha: 2017 - Enero

RESUMEN

El propósito de este estudio fue comparar los niveles subjetivos de estrés-recuperación mediante el cuestionario RESTQ-Sport, entre deportistas practicantes de deportes individuales y los que realizan deportes colectivos para determinar si los niveles subjetivos de estrés en los deportistas practicantes de deportes individuales son mayores que en los practicantes de deportes colectivos. La muestra estuvo compuesta por 95 sujetos deportistas, 19 mujeres, 75 mujeres, (47 practicantes de deportes colectivos, 47 practicantes deportes individuales) de edades comprendidas entre 18 y 48 años de edad con un promedio de 25 años, que acudieron a la consulta externa del Centro Especializado en Medicina del Deporte "Asdrúbal de la Torre" de la ciudad de Quito- Ecuador. Se aplicó la versión española del cuestionario RESTQ-76 de González-Boto (2007). Se observaron diferencias significativas entre los niveles subjetivos de recuperación específica del deporte y recuperación total, en los deportistas de disciplinas colectivas, con valores más altos de estrés en los sujetos practicantes de modalidades individuales. Hacen falta analizar cada uno de los ítems del cuestionario y correlacionar con otros factores que pueden influir en los estados elevados de estrés en los deportistas.

Abstract: The purpose of this study was to compare subjective levels of stress-recovery using the RESTQ-Sport questionnaire, between individual sportsmen and those engaged in collective sports to determine whether subjective levels of stress in individual sportsmen are greater than in collective sports practitioners. The sample consisted of 95 sports subjects, 19 women, 75 men, (47 group sports practitioners, 47 individual sports practitioners) between the ages of 18 and 48, with an average of 25 years, who attended the external consultation of the Specialized Center of Sports Medicine "Asdrubal de la Torre" of the Quito-Ecuador. The Spanish version of the RESTQ-76 questionnaire of Gonzalez-Boto (2007) was applied. There were significant differences between the subjective levels of specific recovery of sport and total recovery in athletes of collective disciplines, with higher values of stress in the subjects practicing individual modalities. It is necessary to analyze each one of the items of the questionnaire and to correlate with other factors that can influence the

1. INTRODUCCIÓN.

Los deportistas en su búsqueda por el perfeccionamiento de técnicas propias del deporte y la obtención de un estado físico que lleve a la obtención de logros deportivos, pueden existir incrementos desmedidos en las cargas de entrenamiento lo que podría desencadenar en un sobreentrenamiento, estado que hace que disminuya el rendimiento sin que exista una causa física, enfermedad o lesión evidente. Situación que persiste en el tiempo a pesar de existir periodos semanales o mensuales de recuperación (1)

Se habla mucho del síndrome de sobreentrenamiento por lo que es importante definirlo, así, llamamos a un tipo de fatiga que se presenta secundario al desequilibrio entre estrés y recuperación, por lo que el estado de estrés-recuperación del deportista será el indicador que nos permitirá pronosticar con exactitud el grado de sobreentrenamiento, al conocer, no solo el nivel de estrés físico sino también el mental del individuo. (1)

Fry y cols. (1991) definen al sobreentrenamiento como “el descenso de la capacidad de rendimiento a pesar de mantener o incrementar las cargas de entrenamiento, debido a un desequilibrio entre las demandas competitivas y la capacidad funcional del sujeto”. Para Lehmann y cols. (1993) el sobreentrenamiento es un “desequilibrio entre el entrenamiento y la recuperación, entre el ejercicio y la capacidad individual ante el ejercicio o entre el estrés y la tolerancia al estrés”. (2)

El estado de sobreentrenamiento es un estado de desequilibrio prolongado entre factores internos o externos del deportista que favorecen un elevado estado de estrés y desfavorecen los procesos de recuperación.

El entrenamiento deportivo como muchos de los procesos que se llevan a cabo en el organismo, deben ser procesados adecuadamente para lograr un equilibrio físico, fisiológico y psicológico del deportista. (3)

El modelo tijeras de estrés-recuperación de (Kellmann, Altenburh, Lormes y Steinacker, 2001) mencionado en Molinero O., realiza una relación entre las situaciones de estrés, las necesidades de recuperación a partir de ellas y la capacidad individual para soportar el estrés y los recursos personales de recuperación. Esta teoría se fundamenta en que a medida que una persona es sometida o experimenta niveles altos de estrés de igual forma y de manera proporcional debe incrementar los niveles de recuperación. (4) Cuando por alguna razón los niveles de recuperación son inferiores a las condiciones causantes de estrés en deportista se produce un desequilibrio que si no se detecta a tiempo y no se toman las medidas correctivas este estado se profundiza, causando bajos rendimientos e incrementando los niveles de estrés poniendo en riesgo los medios del individuo para su recuperación .

Factores estresores, por llamarlos así, fueron detallados por Gonzales-Boto (2006) como causas que pueden ser externas al sistema deportivo y detalla varios ejemplos, como: estrés emocional, alimentación inadecuada, poco tiempo de descanso, ciertos niveles de ansiedad, etc. Factores sociales como: conflictos entre compañeros y/o entrenadores, miedo ante la competición, etc. Situaciones sociales y educacionales, como problemas en el trabajo, en el estudio o con la familia o las relaciones sociales. Además describe ciertas características de la personalidad que pueden inducir a un deportista a presentar altos niveles de estrés como por ejemplo, baja resistencia a la frustración, característica propia de la personalidad, el perfeccionismo, altas demandas competitivas, monotonía en los entrenamientos,

críticas centradas solo en errores de entrenadores y allegados, falta de apoyo social, falta de motivación, excesiva responsabilidad en los objetivos (2), especialmente en disciplinas de equipo, o a su vez responsabilidad unitaria y sensación de falta de espíritu de cuerpo en disciplinas individuales.

Por tal razón se debe tomar en cuenta que además de los factores propios del deporte como el manejo de cargas elevadas, periodos cortos de recuperación y la misma modalidad deportiva, existen otros elementos externos al deporte que influyen en la presencia de un estado elevando de estrés en el deportista que pueden influir en mayor o menor medida en la presencia de un estado de sobreentrenamiento y por ende la disminución del rendimiento y logros deportivos.

En cuanto a las fuentes de estrés, existen estudios en donde los agentes varían en función del tipo de deporte. En estos estudios evaluaron situaciones deportivo-competitivas que elevaban los niveles de estrés en jugadores de baloncesto, identificando como agentes estresantes: la falta de forma física, el arbitraje, la pérdida de balón o el fallo en la anotación con bandeja. Teniendo en cuenta las situaciones del entorno, en buceadores, se detectaron agentes estresantes tales como la temperatura fría del agua, la poca visibilidad, el ambiente sensorial y social disminuido, o la necesidad de rendimiento, (5) por lo que se puede intuir que existen agentes propios de los deportes que pueden desencadenar un proceso acelerado de estrés y que retardan los procesos de recuperación, así también se puede ver que en el estudio de Valcarce E., encontraron diferencias en los estado de estrés-recuperación de acuerdo a las disciplinas deportivas individuales y colectivas, encontrándose un nivel alto de estrés y falta de recuperación en deportistas practicantes de disciplinas individuales.

Tomando en cuenta el origen multifactorial del estrés deportivo el diagnóstico del mismo debe efectuarse de forma individualizada tomando en cuenta diversos factores como la percepción de esfuerzo, estados de ánimo y algunos elementos del comportamiento, estos factores ha sido valorado por múltiples test psicológicos.

Una vez que se ha planteado la presencia del sobreentrenamiento en los deportistas especialmente en las últimas décadas, se han creado diversos tipos de estudios que verifican la presencia de dicho estado, entre estos se han creado marcadores físicos con resultado en algunos casos contradictorios, pues en algunos de los deportistas con evidentes signos de sobreentrenamiento los resultado no concluyen la presencia de mencionado estado, por lo que se consideran no concluyentes, es por eso que se han ido creando instrumentos que no solo diagnostiquen la presencia de sobreentrenamiento y sus consecuencias en los resultados deportivos sino que sean detectados antes de la instauración del mismo.

Para esto se han creado varias herramientas que permiten detectar y predecir el desarrollo, evolución y progresión de estrés y la falta de recuperación, dentro de ellas los marcadores más estudiados han sido la percepción de esfuerzo (escala de Borg en 1974), estados de ánimo (POMS de McNair y col. en 1971) y los niveles de estrés –recuperación (REST-Q Sport Kellmann y Kallus en 2001) (2), estos mecanismos han sido utilizados para evaluar un estado de estrés elevado y falta de recuperación a nivel psicológico.

La escala de Borg valora la percepción subjetiva de un individuo ante un esfuerzo o a la aplicación de cargas de entrenamiento. Existen varios estudios en los cuales se aplicaron este instrumento, encontrando relación con la presencia de sobreentrenamiento y la percepción de mayor esfuerzo físico y menor capacidad de

resistencia del deportista al cual se le incrementaron cargas de entrenamiento durante varias sesiones y sin periodos adecuados de descanso.

Otra forma de evaluación psicológica para el sobreentrenamiento es el estudio de los estados de ánimo a través del Cuestionario del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS), con el cual se han realizado igualmente muchos estudios, encontrándose relación entre estados de ánimo catalogados como bajos y el agotamiento o niveles de estrés elevados. Así Morgan y cols. entre 1975 y 1986 aplicaron este cuestionario a 400 nadadores (200 hombres y 200 mujeres), en diferentes momentos de las etapas de entrenamiento, con intervalos de 2 a 4 semanas durante 10 años. Encontrándose que al incrementar las cargas de entrenamiento también existía un aumento en los trastornos de los estados de ánimo y al contrario cuando se disminuían las cargas, los deportistas regresaban o recuperan sus estados de ánimo de inicio. Luego de varios años de estudio se pudo reconocer que estos cambios del estado de ánimo podían influir en la presencia de sobreentrenamiento.

Sin embargo Kellmann, 2002, Mäestu et al., 2005, Samulski y Costa, 2002 manifiestan que tanto Borg como POMS no son instrumentos efectivos para monitorear el sobreentrenamiento pues los dos se enfocan más en el componente de estrés, sin tomar en cuenta la recuperación, esto en base a los conceptos que hemos revisado sobre el desequilibrio que debe existir entre los niveles de estrés y las estrategias que posee un individuo para afrontarlas y recuperarse.

Entonces no podemos hablar de sobreentrenamiento cuando solo existen niveles de estrés elevados de forma prolongada en el tiempo pero se emplean por otro lado estrategias adecuadas para la recuperación.

A partir de esto Kellmann y Kallus (2000-2001) elaboraron el Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas conocido como RESTQ-Sport, compuesto

por un total de 76 ítems distribuidos en 19 escalas de estrés y recuperación relacionadas con aspectos específicos y no específicos al deporte. Este cuestionario valora el estado o nivel de estrés-recuperación de un deportista. (2)

De los instrumentos detallados anteriormente se destaca la capacidad de evaluación de todas las variables en una sola herramienta como es el cuestionario REST Q Sport de Kellmann y Kallus (2001) (3)

Esta herramienta se basa en la presunción de que los “niveles de sobreentrenamiento son el resultado de la acumulación de estrés en diferentes áreas de la vida del deportista junto con limitadas posibilidades de recuperación. Además esta instrumento manifiesta el nivel actual de estrés- recuperación y brinda una idea del agente estresor (uno o varios)” (1)

Se ha realizado estudios en los cuales se han evaluado a deportistas con el cuestionario RESTQ-Sport durante su proceso de entrenamiento aplicándolo por varias ocasiones a los mismos deportistas y durante varias fases de entrenamiento, encontrándose alteraciones muy significativas con respecto a los procesos de estrés y sus manifestaciones físicas como falta de energía, presencia de lesiones y sus relaciones con la falta de recuperación. Además se han estudiado a deportistas con la aplicación de este cuestionario que evalúan las respuestas psicológicas y las respuestas fisiológicas con marcadores biológicos como niveles de lactato y hormonas como la FSH, LH, prolactina y testosterona teniendo como resultado que los índices de rendimiento y los índices hormonales así como en las escalas de estrés – recuperación del RESTQ-Sport variaban de forma simultánea en los casos tanto de presencia de estrés como en la falta de recuperación física. Mäestu y col., 2003 refiere “el RESTQ-Sport demostró ser más sensible ante los cambios agudos

inducidos por el estrés del entrenamiento que determinados marcadores bioquímicos recogidos en sangre”. (2)

El cuestionario RESTQ-Sport se ha utilizado también en la evaluación de los incrementos rápidos de los volúmenes de entrenamiento y su relación con los marcadores bioquímicos, concluyendo que este cuestionario es capaz de incluso de detectar cambios precoces en caso de un sobreentrenamiento con respecto a los cambios de los marcadores biológicos, que se presentaron luego. (1)

Este cuestionario ha sido validado en diferentes contextos culturales como Alemania (Kellmann y Kallus, 2000), Estados Unidos y Canadá (Kellmann y Kallus, 2001), Brasil (Costa y Samulski, 2005), España (González Boto y cols., 2005a, 2005b) y Estonia (Mäestu y cols., 2006). (2)

El cuestionario RESTQ-Sport según González-Boto, Molinero, O. & Márquez, S (2005), cuenta con 77 ítems, incluido un introductorio que no es incluido en el estudio, estos ítems están distribuidos en 19 escalas. Estas escalas pertenecen a cuatro factores, los cuales se describen a continuación mediante cuadros:

1. Factor estrés no específico al deporte (ENED): estrés general, estrés emocional, estrés social, conflictos/presión, fatiga, falta de energía y alteraciones físicas.
2. Factor estrés específico al deporte (EED): periodos de descanso alterados, burnout/fatiga emocional y forma física/lesiones.
3. Factor recuperación no específica al deporte (RNED): éxito, recuperación social, recuperación física, bienestar general, calidad de sueño.
4. Factor recuperación específica al deporte (RND): Bienestar/estar en forma, burnout / realización personal, auto eficacia y autorregulación.

Finalmente, el cuestionario se divide en dos módulos: estrés y recuperación; donde se ubican los cuatro factores.

- a) Estrés que incluyen a: Factor estrés no específico al deporte (ENED) y Factor estrés específico al deporte (EED)
- b) Recuperación que incluye a: Factor recuperación no específico al deporte (RNED) y Factor recuperación específico al deporte (REED).



Ilustración 1. Estrés No Específico al Deporte.

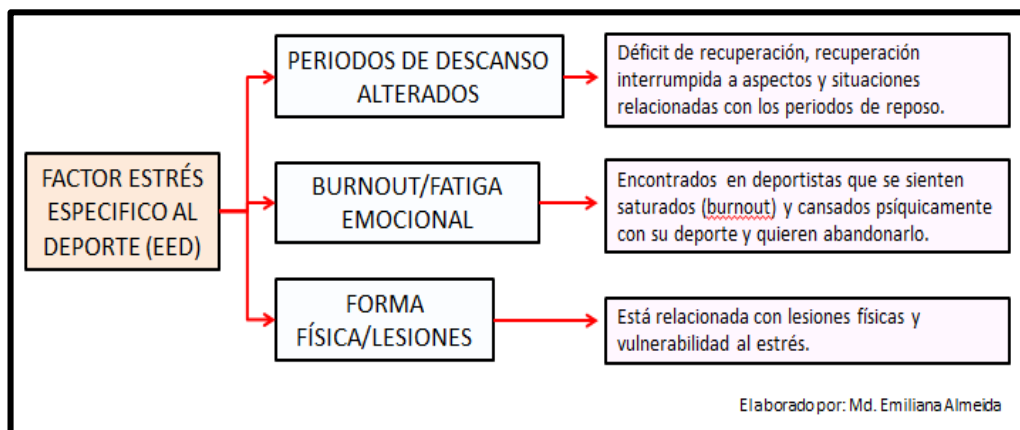


Ilustración 2. Estrés Específico al Deporte

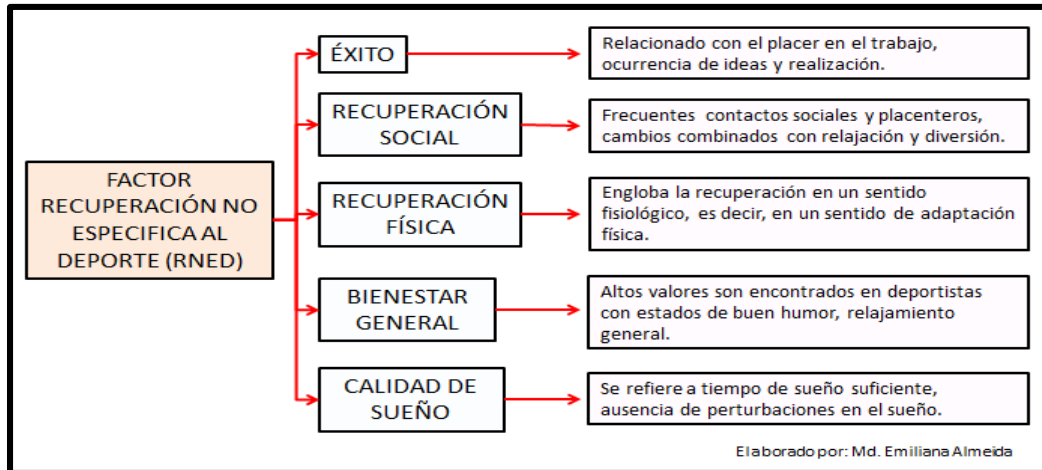


Ilustración 3. Recuperación No Específica al Deporte

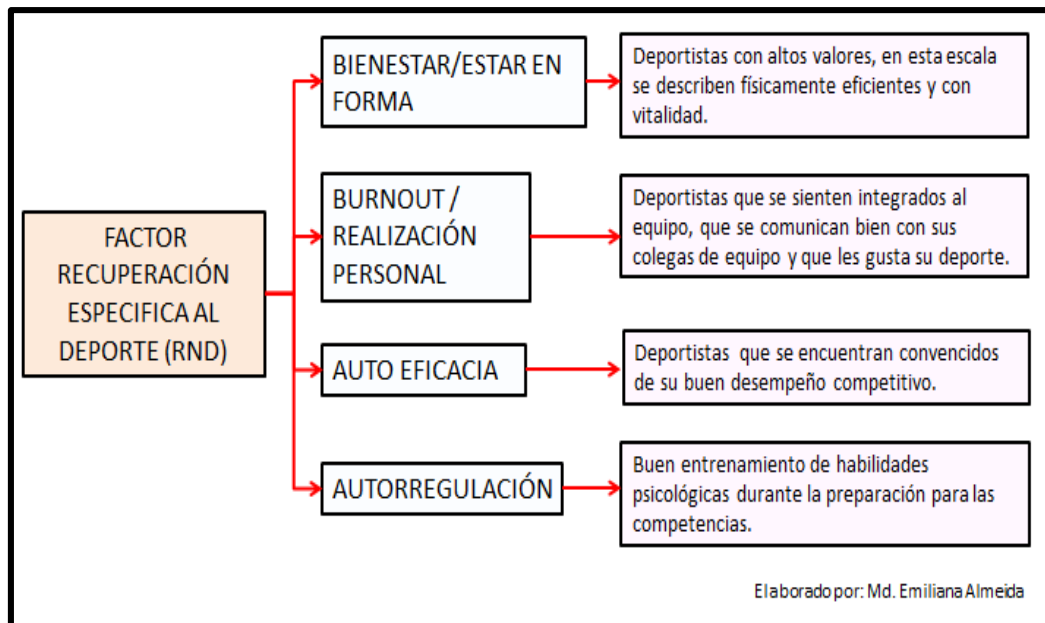


Ilustración 4. Recuperación Específica al Deporte.

Los deportistas participantes deben responder una escala graduada de 0 (nunca) a 6 (siempre) puntos; la frecuencia con la que han participado en diferentes actividades durante los últimos 3 días/noches. De acuerdo a los criterios de participación establecidos por (Kellmann & Kallus, 2001) descritos arriba.

Los principales resultados del cuestionario de estrés-recuperación, se obtienen calculando la media de las puntuaciones de todos los ítems. Si existen datos

perdidos la media se calculará si ha completado por lo menos el 50% de los ítems de cada escala.

El valor de la media obtenida en cada escala se encuentra entre cero y seis. Si las puntuaciones son elevadas en las escalas de estrés significara que los participantes perciben un elevado estado subjetivo de estrés, mientras que si los valores son elevados para las escalas de recuperación, significara que de igual forma los participantes registran un elevado estado de recuperación.

Para la interpretación de los resultados obtenidos, de forma general, si son valores bajos o moderados en las escalas de estrés y valores elevados en las escalas de recuperación indicarían un estado de percepción de estrés y recuperación que favorecerán un buen desempeño deportivo y alejaría la presencia de sobreentrenamiento. Así como si los valores son elevados en las escalas de estrés y valores bajos en las escalas de recuperación, podrían ser un campo propicio para el desarrollo de un estado de sobreentrenamiento, contribuyendo a un desempeño deportivo bajo. (3)

1.1 El problema de investigación

1.1.1 Planteamiento del Problema

¿Será que existe variación entre los niveles subjetivos de estrés-recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y los que realizan deportes colectivos?

1.1.2 Objetivo General

- Comparar los niveles subjetivos de estrés-recuperación mediante el cuestionario RESTQ-Sport, entre deportistas practicantes de deportes individuales y los que realizan deportes colectivos.

1.1.3 Hipotesis

- Los niveles subjetivos de estrés/recuperación en los deportistas practicantes de deportes individuales serán mayores que en los practicantes de deportes colectivos.

2. MARCO TEÓRICO

El concepto de ansiedad ha sido analizado de muchos puntos de vista y se han utilizado distintos términos de acuerdo a los ámbitos en los que se han estudiado, para lo cual se detallan ciertos conceptos que están inmersos en el concepto de ansiedad.

2.1 ACTIVACIÓN:

“Activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa”. (6)

“Función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosas e intensas”. (7)

Según Lindsley (1951). Existe una relación entre la activación y el efecto que crea la emoción al ser activado el centro diencefálico de alerta por los impulsos de la formación reticular que van a ser redistribuidos en el córtex, produciendo una alerta generalizada. Convirtió la activación en una teoría”.

Duffy (1962), propuso no referirse más a los conceptos de motivación y emoción, debido en su opinión a la gran confusión existente entre los mismos y explicar todos aquellos fenómenos de carácter “emocional” utilizando el concepto de activación. (8)

Este término se refiere a las motivaciones que presenta un deportista en un determinado momento, “en un continuo que va desde la falta absoluta de arousal (estado de coma) hasta el arousal máximo (frenesí). Las personas con un arousal elevado, están mentalmente activadas y experimentan un incremento de la frecuencia cardíaca, de la respiración y de la transpiración”. (9)

Este término hace referencia fundamentalmente al nivel de motivación relativo a la intensidad en un momento concreto de la actividad. La activación hace referencia a los procesos más dinámicos, energéticos de la conducta motora. (8)

La activación del deportista debe ser tomando en cuenta para monitorear su comportamiento dentro del entrenamiento o de la competición, pues, niveles muy bajos de activación pueden disminuir el rendimiento del atleta teniendo en cuenta también que, niveles elevados de activación pueden provocar una respuesta excesiva por parte del mismo. Para obtener una respuesta adecuada debe existir un equilibrio en el nivel de activación.

2.2 EL AROUSAL (Componente de la Activación)

El denominado Arousal se verá como una función energizante que es el responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosas e intensas (Sage, 1984).

El estado de arousal de un individuo se percibe como una variación en un rasgo continuo que va desde el sueño profundo en uno de sus extremos (como un estado de coma) hasta el mayor grado de excitación en el otro, por ejemplo un ataque de pánico (Malmö, 1959).

El arousal es por tanto el estado ideal de activación en cada situación, es el encargado de moderar la activación en diferentes situaciones. Por lo que, el Arousal está encargado de moderar la activación. (8)

A.- Teoría del Impulso

Modificada por Spence y Spence (1996) explica que la ejecución es una función multiplicadora del hábito y del impulso. Según esta teoría, los incrementos del arousal deberían acrecentar la probabilidad de hacer las respuestas dominantes.

Cuando los errores de ejecución se cometen frecuentemente, en los primeros niveles de ejecución de destrezas, las respuestas dominantes se dicen son con frecuencia incorrectas. Inversamente cuando los errores de ejecución son infrecuentes, las respuestas dominantes se dicen que son respuestas correctas.

Los aumentos de arousal durante al adquisición inicial de destrezas puede perjudicar la ejecución, pero a medida que la destreza se va aprendiendo mejor, el incremento de arousal facilita la ejecución (8)

Relación lineal entre el arousal y ejecución tal y como sugiere la Teoría del impulso:

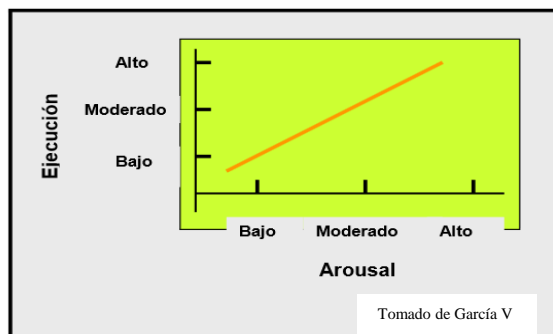


Ilustración 5. Teoría del Impulso

Existen muchos modelos explicativos para correlacionar la activación y el rendimiento físico, se detallan los más utilizados:

a) ENFOQUE UNIDIMENSIONAL

En el pasado fue este enfoque la guía de la psicología. Pero han sufrido diversas críticas y reformulaciones.

Esta teoría reduce el rendimiento al nivel de activación. Lo cual no es del todo cierto pues el exceso de activación no implica mal rendimiento, pues existen sujetos que con una activación excesiva logran tener un buen rendimiento. Lo que sí se puede predecir es que al existir una activación elevada existirá también mayor gasto energético, lo cual no necesariamente implica un descenso en el rendimiento.

En este modelo los indicadores fisiológicos se correlacionan entre sí perfectamente, y a su vez con los indicadores motores y verbales. Por lo que midiendo uno de ellos podríamos obtener los demás.

El modelo de la u – invertida

(Teoría de Yerkes)

Actualmente se considera que entre la activación y el rendimiento debe existir un vínculo muy estrecho, por lo que esta teoría difiere con la realidad, ya que establece una relación directa entre activación– rendimiento proponiendo como única causa la activación.

“El arousal aumenta de la somnolencia al estado de alerta, cuando continúa su incremento más allá del estado de alerta, se llega a un estado de alta excitación, lo que deriva en un deterioro progresivo de la ejecución.

Las buenas ejecuciones se encontrarían en una clase de equilibrio o estado óptimo.

El nivel óptimo podrá variar de acuerdo a las características de la tarea y a los factores individuales de cada deportista, por lo que el nivel óptimo de activación variara en cada deportista aunque se enfrenten a la misma tarea”. (10)

Teoría de la U Invertida:



Ilustración 6.

b) ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL

Según este enfoque existen múltiples factores que influyen en el rendimiento, no solo los de la activación, sino también los atencionales o de orientación de la conducta.

Toma en cuenta la importancia de la orientación del sujeto, este puede orientarse adecuada o inadecuadamente respecto a la conducta, esta orientación debe ser regulada por la activación. En función de hacia donde se oriente la actividad se influirá positiva o negativamente lo que se verá influenciado en el rendimiento del deportista. (8)

2.3 MOTIVACIÓN

“Sage define que la “motivación es la dirección e intensidad del esfuerzo”. Entendiendo a la dirección del esfuerzo, al hecho de buscar, aproximarse o sentirse atraído por determinadas situaciones; y la intensidad del esfuerzo al empeño, persistencia que se invierte en determinados comportamientos, dependerá de la activación del deportista y de la tarea a realizar” (10). Existe por tanto una interrelación entre ambas, a mayor atracción del deportista por su objetivo, mayor intensidad empleara para conseguir su meta.

“Motivación es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta. Las personas pueden ser motivadas por creencias, valores, intereses, miedos entre otras causas o fuerzas. Algunas de estas fuerzas pueden ser internas, como: necesidades, intereses y las creencias. Las externas pueden ser: el peligro o el medio ambiente.” (11)

“ La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológica o psicológica, interno o externo al organismo, el cual determina porqué, respecto a qué, se inicia la conducta, se guía, se mantiene, se selecciona o finaliza: este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta se logra o

se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a esa situación” . (Littman 1958) (10)

En si la motivación constituye un conjunto de variables individuales, sociales, económicas, ambientales, familiares que al interactuar entre sí, determinan la elección de un deporte, el interés que le ponga en la realización del mismo y con esto la perseverancia, constancia y rendimiento dentro del mismo. Por lo que la motivación es una de las variables más importantes para la realización de un determinado deporte tomando en cuenta que un deportista puede poseer talento pero si no es su motivo o proyecto de vida no le dará la debida importancia y sus esfuerzos serán mínimos por lo tanto su desempeño no será el ideal.

Existen algunas teorías que tratan de detallar cuales son las motivaciones para la realización adecuada de un deporte:

2.3.1 Teoría de la motivación intrínseca – extrínseca de Deci y Rayan (1985).

El comportamiento humano estaría motivado por tres necesidades psicológicas: autonomía (que sea él quien tome la iniciativa), competencia (necesita ser competente en el entorno que lo rodea) y relación con los demás (sentirse aceptado e intimar con los demás), la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo de la motivación y del bienestar psicológico.

Según esta teoría la motivación puede ser:

2.3.1.1 Extrínseca: Depende de aspectos externos, como incentivos (recompensas, refuerzos) y consecuencias. Es la razón creada por el ambiente para incentivar a que se lleve a cabo un objetivo a cambio de algo es decir es un instrumento para llegar a otro fin.

2.3.1.2 Intrínseca: Se define como la “motivación derivada de la implicación en un deporte por sus propios valores, por la satisfacción que reporta su práctica y por ningún otra razón” (Kenet, M, 1988) (10). Se considera que hay motivación intrínseca cuando se realiza la actividad sin esperar obtener una recompensa.

- a) **Desmotivación:** Corresponde a la falta absoluta de la motivación tanto extrínseca como intrínseca. La falta de estimulación del deportista por desempeñar un determinado deporte hará que la realización del mismo se vea acompañado de emociones negativas y frustraciones.

Resulta fácil concluir que un deportista motivado intrínsecamente luchara más por conseguir su objetivo y resistirá más frente a los obstáculos que se le presenten mientras que aquellos guiados por las recompensas se rendirán fácilmente, ya que los deportistas con motivación intrínseca encuentran satisfacción y placer en la realización del deporte y no específicamente en el resultado.

B) Teoría de evaluación cognitiva (Balaguer, 1994) es una sub – teoría de la teoría de autodeterminación (10).

Esta se enfoca en como una recompensa externa puede influyen en la motivación intrínseca, así las recompensas cumplirían dos funciones:

- a) **De control:** La recompensa es una manifestación externa de control del sujeto sobre la actividad. Cuando el deportista se da cuenta que la actividad no está sujeta a su control, la motivación intrínseca disminuye.
- b) **Informativa.** Si la recompensa informa sobre una alta competencia, la motivación intrínseca aumentara, mientras que si informa sobre una baja competencia, la motivación intrínseca disminuirá.

C) Teoría de necesidad de logro de Atkinson, 1974 y McClelland, 1961 (12)

Esta teoría considera que el deporte es un entorno de logro, debido a que se compite con otros y se busca alcanzar la excelencia, y además estas ejecuciones están sujetas a las evaluaciones de otros (jueces, entrenadores, espectadores, etc.).

Los sujetos actúan por factores estables de la personalidad y por factores situacionales.

Los factores personales: son los motivos para lograr el éxito (sentirse orgulloso o satisfecho con la realización) o para evitar el fracaso (sufrir vergüenza, humillación).

Los factores situacionales: tienen que ver con la probabilidad que hay de tener éxito o fracaso y el valor incorporado a esto. Este factor se relaciona con la evaluación de la dificultad de la tarea.

Es de la interacción de estos componentes, determinara las reacciones emocionales del deportista y desarrollaran una conducta de logro específica. La conducta puede ser positiva (buscar desafíos, mejorar el rendimiento) o negativa (no buscar desafíos para evitar el fracaso, disminuir el rendimiento) (Weinberg y Gould, 2010).

2.4 CONFIANZA

Según Dosil 2004, es el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de poder hacer realidad un comportamiento deseado. (13)

Es importante que la confianza se construya sobre cuestiones que estén bajo el control del propio deportista, como en su maestría, preparación física y mental. Esto proporcionara una sostenida motivación, así como emociones positivas y cogniciones productivas. Si la confianza se basa en fuentes menos controlables

como la suerte, la imagen física, los deportistas tendrán una fuente menos estable y tendrán percepciones más débiles de control y competencia, así como emociones negativas como la ansiedad y/o estrés, entre otras.

Podemos decir entonces que es una interpretación subjetiva de su propia facultad. El aspecto más importante de la confianza no es que el deportista crea ciegamente que tendrá éxito, sino que lo que importa es que tenga la convicción de que posee los recursos necesarios para afrontar los retos a los que se enfrentara con posibilidad de éxito y superar las dificultades que se le presentaran en el camino.
(10)

2.4.1 Teoría de autoeficacia Bandura

La autoeficacia es un factor personal, que se define como “la creencia de que uno Puede dominar una situación y producir resultados positivos (Bandura, 2000, citado en Dosil, 2008, p.227). Propone tres dimensiones:

- 1) El nivel, que es el logro de ejecución esperado del individuo o el número de tareas que puede realizar para el logro del objetivo.
- 2) La fuerza, que determina la certeza que tiene el sujeto de lograr con éxito las tareas a alcanzar.
- 3) La generalidad, considerada como el número de dominios en los cuales los individuos se consideran eficaces. (13)

Modelo de confianza de Vealey (1986, Dosil, J, 2008)

Propone dos tipos de confianza:

- 1) Rasgo. Es la creencia que se tiene normalmente de la habilidad para tener éxito o no.

- 2) Estado. Es la creencia que se tiene en un momento determinado sobre la habilidad para tener éxito. Orientación competitiva, que se basa sobre las metas de ganar y rendir bien, debido a que el éxito tiene diversas interpretaciones de acuerdo al deporte. (10)

2.4.2 Tipos de confianza (Dasil, J, 2008)

- a) Falsa confianza: Es un estado que aparenta confianza disimulando una confianza débil. El deportista quiere demostrar a los demás y a si mismo que tiene confianza, cuando en realidad si fuese objetivo se daría cuenta de las dudas que tiene o de que piensa lo contrario aquello que dice.
- b) Exceso de confianza: Hace disminuir el rendimiento, ya que el deportista tiene la idea de que no necesita tanta preparación o esfuerzo. En aquellos deportes en donde se debe enfrentar a un rival puede provocar que se subestime al rival y disminuya la concentración.
- c) Falta de confianza: Muchos deportistas poseen las habilidades físicas necesarias para ser exitosos pero falta confianza en su capacidad para utilizar dichas habilidades bajo presión. La duda sobre uno mismo disminuirá el rendimiento, ya que generara ansiedad, dificultara la concentración y provocara indecisión ya que el deportista se centrara más en sus puntos débiles que en sus habilidades.
- d) Confianza óptima: La confianza óptima significa que el deportista está convencido de poder cumplir con las metas, no significa que el deportista se desempeñara siempre bien, pero la convicción es importante para el desarrollo del potencial. Dicha convicción en sí mismo ayudara al deportista a lidiar con las equivocaciones de forma efectiva y mantener el esfuerzo por mayor tiempo.

2.5 EL ESTRÉS

“Es un proceso, una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto. Se define como “un equilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes” (Mc Grath, 1970, en Weinberg, R., Gould, D, 1996). (9)

Según Mc Grath, el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas:

Fase 1: Demanda medioambiental: En la primera fase del proceso del estrés le llega al individuo algún tipo de demanda. Esta puede ser física o psicológica.

Fase 2: Percepción de las demandas: No todas las personas perciben las demandas de la misma forma (percepción individual de la demanda física o psicológica).

La llamada ansiedad rasgo de una persona influye en la percepción del mundo. Los deportistas que tienen un elevado nivel de ansiedad rasgo perciben ciertas situaciones de evaluación y competición como amenazadoras que los deportistas que presentan un nivel más bajo de ansiedad rasgo.

Fase 3: Respuesta de estrés: Se trata de la respuesta física y psicológica propia del individuo a la percepción de una situación. Si una persona percibe un desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta y ello le provoca una sensación de amenaza, el resultado es un aumento del nivel de ansiedad estado, junto a un incremento de la preocupación (estado cognitivo de ansiedad) o de la activación fisiológica (estado somático de ansiedad), o de ambas. Pueden presentarse otras reacciones, como: cambios en la concentración y aumento de la tensión muscular, lo que se evidencia en la elevación de la ansiedad estado.

Fase 4: Consecuencias conductuales: Se refiere a la conducta real de la persona sometida al estrés. Si un individuo ante una situación percibe un desequilibrio entre su capacidad y las demandas, esto puede hacer que el estado de ansiedad se incremente; esto puede hacer que disminuya el rendimiento, o si por el contrario, mejora la ejecución de la actividad deportiva. (9)

2.6 LA ANSIEDAD

“Es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado Ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida”. (6)

“La ansiedad es el estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardiacas, temblor, nauseas. (Beck A 1985) (14)

2.6.1 Tipos de ansiedad

Ansiedad estado: es el componente variable del estado de ánimo, es el estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, del sistema nervioso autónomo.

Por ejemplo, durante una competencia, el nivel de ansiedad estado de un deportista cambia en función del momento, alto antes del partido (nervios y advertencias de los latidos del corazón), algo inferior una vez alcanzado el ritmo del partido y sumamente alto en el tramo final del partido (muchos nervios y ritmo cardiaco acelerado).

Ansiedad rasgo: es una parte de la personalidad. Predispone a la persona a percibir circunstancias no peligrosas como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado desproporcionadas con respecto al peligro.

Por ejemplo, dos deportistas con idénticas condiciones y habilidades físicas bajo una presión idéntica, pueden tener reacciones de ansiedad estado completamente diferentes (15).

En el siguiente cuadro se muestra la interrelación entre arousal, ansiedad rasgo y ansiedad estado:

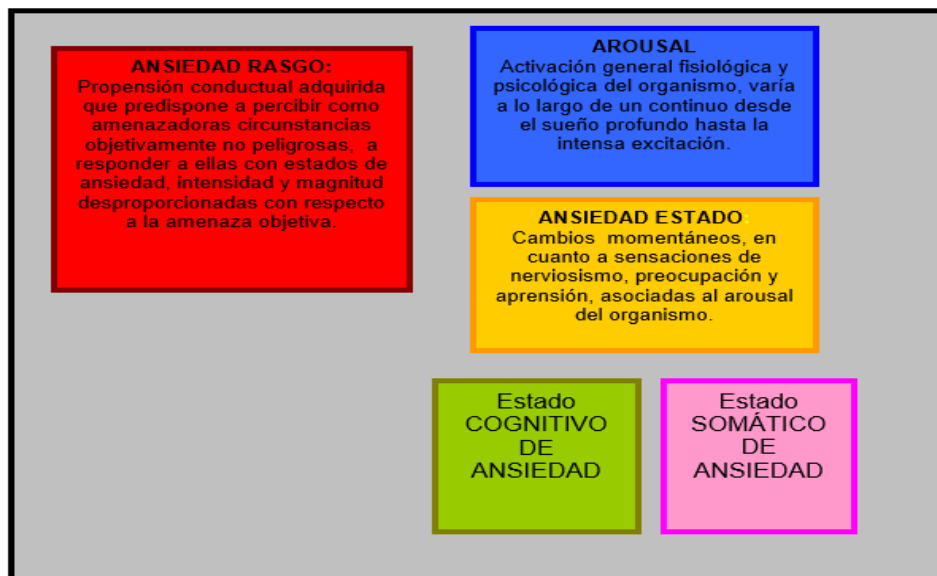


Ilustración 7.

Según la Teoría Tridimensional de la Ansiedad propuesta por Lang en 1968. La ansiedad es admitida como un fenómeno complejo, compuesto por tres componentes: cognitivo, fisiológico y motor, en respuesta, a situaciones específicas.

Esta teoría, ha influido en el concepto de ansiedad, al afirmar que ésta se manifiesta mediante un conjunto de respuestas que engloban: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero; aspectos corporales o fisiológicos; caracterizados por un alto grado de activación del Sistema Nervioso Autónomo y del Sistema Nervioso Simpático.; y aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos

poco ajustados y escasamente adaptativos (Miguel-Tobal, 1996). Entonces las emociones se pondrán en manifiesto por medio de un conjunto de respuestas que son: cognitivas, fisiológicas y motoras o conductuales. (16)

2.6.2 Características de la ansiedad.

Según la teoría del triple sistema de respuesta, el estado de ansiedad, según Miguel-Tobal (1996) se caracteriza por presentar:

a. Manifestaciones o síntomas cognitivos: “conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención”, (17) en este grupo de síntomas se encuentran los pensamientos, ideas e imágenes de tipo subjetivo que influyen sobre las funciones superiores originando sentimientos de preocupación, miedo, temor, inseguridad y aprensión; pensamientos negativos de inferioridad o incapacidad; dificultad para concentrarse; sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el entorno; dificultad para pensar con claridad y para anticiparse a situaciones de peligro o amenaza.

b. Manifestaciones o síntomas fisiológicos: La activación de distintos sistemas orgánicos va a provocar los siguientes síntomas: cardiovasculares (palpitaciones, incremento de la frecuencia cardíaca, incremento de la tensión arterial y sofocos); respiratorios (ahogo, incremento de la frecuencia respiratoria, respiración superficial y opresión torácica); genitourinarios (poliuria, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia); neuromusculares (tensión muscular, temblores, hormigueo, cefalea tensional, fatiga excesiva);

neurovegetativos (sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo, lipotimia).

c. *Manifestaciones o síntomas motores:* Estos síntomas son observables y son consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica. Entre ellos, están: hiperactividad, movimientos repetitivos, tartamudeo, dificultad en la expresión verbal, paralización motora, movimientos torpes y desorganizados y conductas de evitación. (16)

2.6.3 Ansiedad precompetitiva

La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición, resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo, cuando éstas están equilibradas con las capacidades percibidas se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia), también resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante. (14)

Este estado facilitará la aparición de diversas reacciones físicas y psicológicas que podríamos resumir de la siguiente manera:

- a) Síntomas físicos: aceleración de la tasa de pulsaciones por minuto, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, mareos, náuseas, sequedad de boca; como se ha mencionado anteriormente por activación del sistema nervioso autonómico.
- b) Síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición: Desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, irritabilidad, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información.

- c) Síntomas psicológicos día/s antes de la competición: Alteraciones del pensamiento (por ejemplo, poner en duda la efectividad del entrenamiento), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para la relajación, preocupación, irritabilidad, distracción.

Esta sintomatología genera unos efectos negativos sobre el rendimiento del deportista, inhibe de alguna manera sus habilidades motrices finas que resultan imprescindibles en algunos tipos de deportes, y disminuye la capacidad para la toma de decisiones; esto es más importante en cuanto que existen algunos deportes donde resulta imperioso el tomar decisiones rápidas y acertadas en décimas de segundo. (18)

La ansiedad ante la competición generan múltiples cambios en un deportista y a su vez generan consecuencias positivas o negativas, dependiendo de si se mantienen dentro de límites normales o si sobrepasan dichos límites. Hay que tener en cuenta que en el deporte de competición existen dos variables; ganar o perder conseguir o no los objetivos propuestos, lograr o no una marca o puesto en una competición. Ante esta incertidumbre, hay deportistas que disminuyen su rendimiento y otros que lo incrementan (Smith, 1989) en función de cómo controlen la ansiedad precompetitiva. Anshel et al. (1991) la definieron como “un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica”. Entonces se llamara “buen competidor” a quien esta ansiedad le parece un desafío, incluso divertida, lo que provoca mejorar su rendimiento en competición, y “mal competidor” a quien no logre superar los factores estresantes exagerados de inseguridad o amenaza, que le hacen bajar considerablemente su rendimiento en competición (Anshel, 1995). (19)

Estas variaciones psicológicas de la ansiedad, pueden ser producidas tanto por el grado de importancia de la competición como por la existencia de diferencias individuales a la hora de reaccionar ante estas situaciones, son estados posteriores a la exposición a la ansiedad. (Hiram M, Valdés Casal Dr. en Psicología Universidad Habana). (14)

2.6.4 *Ansiedad ante los Errores*

- 1) Las equivocaciones forman parte del proceso de entrenamiento y demarcan una ocasión magnífica para aprender. Sin embargo, los errores pueden ser percibidos como un signo de falta de posibilidades de asimilación. Si a esto se suma una actitud agresiva por parte del entrenador, que dé indicios de que lo anterior es una interpretación correcta, los niveles de ansiedad tenderán a incrementarse dando como resultado la evasión física o mental de la situación del entrenamiento. (14)

2.6.5 *Causas que llevan a la ansiedad (buceta 1998):*

- a) Importancia del evento: Cuanto más importante es el evento mayor probabilidad existe de que el deportista padezca ansiedad precompetitiva. Se dan situaciones en donde se incrementa la ansiedad en competencias del exterior como sudamericanas o mundiales en donde no solo representan su provincia sino a todo su país.
- b) Incertidumbre: Sensación de falta de control que suele tener repercusiones negativas en él. Es por esto que el entrenador se debe mantener al tanto de los sucesos que se vayan suscitando, durante las competencias, para informar al deportista las marcas o puntajes de los oponentes.
- c) Amenaza de fracaso: Situación en la que el atleta se siente amenazado transformado en ansiedad, y más, cuando esta amenaza se traduce en

fracaso deportivo. Muchos deportistas no se sienten satisfechos con su preparación deportiva, que han obtenido durante los entrenamientos, algunas veces por lesiones que los han obligado a detenerse por meses, otras veces por cambio de entrenador que afecta en el momento dando inseguridad durante las competencias. (20)

2.6.6 Factores predisponentes:

a) Ansiedad de acuerdo a la edad:

La madures cronológica se refleja en el manejo del estrés ansiedad así en el deporte se dice que a menor edad (15-20 años) y debido a su mayor inexperiencia y a juventud existe mayor predisposición al estrés. Entre los 20 a 28 años existe una estabilización y desde los 28 a 34 años puede existir un incremento de ansiedad por la percepción de perdida de la capacidad de ejecución y la llegada del fin de la vida deportiva. (9)

b) Ansiedad según el sexo:

Existe también una probabilidad que el sexo de los deportistas interfieran en la predisposición a encontrarse en un estado de estrés o ansiedad, es así que en el sexo femenino la ansiedad rasgo es mayor que la ansiedad estado y el sexo masculino ocurre lo contrario: es más evidente la ansiedad estado que la ansiedad rasgo. (9)

Recordemos que la ansiedad rasgo está dentro de la personalidad por lo que el sexo femenino podría desarrollar un grado más elevado de ansiedad.

c) Modalidad deportiva:

En los grupos hay individuos. Estos pueden mantener relaciones interpersonales de carácter grupal, tanto intra como intergrupales. El grupo no depende tan sólo de los miembros que lo componen, sino también de la dinámica intergrupales y organizacional. De hecho, la dinámica grupal, así como su estructura, depende de

los individuos que forman el grupo y de las relaciones intergrupales intra e interorganizacionales.

En los grupos deportivos las cualidades de los miembros se constituyen en un factor de primera importancia. Hay deportes en los que la competición se realiza individualmente (p. ej., un corredor de velocidad que compite él solo contra otros corredores). En estos tipos de deportes de competición individualizada los deportistas pueden pertenecer a grupos deportivos. Hay otros tipos de deportes en los que la competición es de carácter grupal: ciertos equipos compiten con otros equipos en fútbol, baloncesto, voleibol, etc. En estos últimos, tanto las habilidades individuales como la coordinación entre

los miembros del equipo son esenciales. Los individuos entran a formar parte del equipo deportivo con un amplio abanico de aptitudes, motivos, experiencias previas, actitudes, etc. Se ha investigado el impacto que tiene sobre la efectividad del grupo la composición del grupo y las características de sus miembros (Carron, 1988).

Es así que Schurr y Ashley 1977, describen que en los deportes de equipo, sus atletas son más extrovertidos, dependientes y egocéntricos comparados con los deportistas individuales quienes son más ansiosos, más sensitivos, imaginativos, independientes y objetivos. (21)

Las expectativas cualitativas y cuantitativas de rendimiento son muy distintas cuando se trata de deportes individuales y colectivos. Además, en los deportes individuales la exigencia de rendimiento es más intensa desde que empieza la competencia, mientras que en los deportes de equipo existe un período progresivo hasta lograr un rendimiento adecuado. Además el peso de los errores es mayor en los deportes individuales que en los de equipo en los cuales se comparten

responsabilidades y el hecho de compartir grupalmente conlleva una disminución del esfuerzo y de la responsabilidad individual. La presión grupal puede incrementar la posibilidad de decepcionar a los compañeros equipo técnico, aumentando la posibilidad de aparición de ansiedad por preocupación. (22)

2.7 MÉTODOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD:

PRUEBAS SUBJETIVAS: las medidas se suelen realizar mediante cuestionarios o entrevistas. Los primeros son fáciles de utilizar y permiten recoger en poco tiempo información de un grupo numeroso de deportistas. La entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con los cuestionarios podrían pasar desapercibidos, por lo que se convierte en un instrumento adecuado en la práctica del Psicólogo del Deporte. (14)

OBSERVACIÓN DIRECTA: es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte. La utilización de vídeos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), registros, entre otros, se consideran esenciales para evaluar si un determinado deportista presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones.⁸ Maslach y Jackson en 1981 señalaron que una consecuencia de la presencia de ansiedad en el deportista es el sobreentrenamiento el cual es un “síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal” (23)

2.8 INDICADORES PSICOLÓGICOS DE SOBREENTRENAMIENTO:

Define además al sobreentrenamiento como un estímulo (período en el que se aumenta la carga de trabajo con el propósito de conseguir una mayor supercompensación) y el estado de fatiga crónica como una falta de adaptación del sujeto. (23)

El problema nace cuando no se conoce si hay que seguir con la administración de cargas de trabajo hasta la de fatiga y el no saber reconocer los síntomas propios de la fatiga por el entrenamiento y los síntomas que no se ha podido realizar el proceso de adaptación.

Para determinar la presencia, ausencia y cronicidad de la fatiga se necesita tener indicadores que permitan detectar lo más rápidamente posible la aparición de este trastorno para poder dosificar adecuadamente las cargas de trabajo y los períodos de descanso para alcanzar la forma óptima.

En el síndrome de sobreentrenamiento sugiere como causa principal el exceso de entrenamiento existen otros factores que contribuyen al “estrés derivado de la competición, así como la exposición a estresores no deportivos, de otros ámbitos de la vida de los deportistas (laboral, académico, familiar, etc.)”. (23)

Para identificar tanto variables biológicas como no biológicas que influyen los procesos de adaptación del deportista, se han validado muchos esquemas para el estudio de estos factores, los cuales se han realizado en diferentes grupos, de diversas especialidades, con programas de entrenamiento diferente en cuanto a volumen, intensidad y consistencia.

A nivel fisiológico las respuestas son individuales al sobreentrenamiento, por lo que como hemos mencionado anteriormente la sintomatología relacionada con este trastorno es muy diversa. La gran diversidad de los criterios utilizados para determinar cuándo un deportista está agotado dificulta la determinación de marcadores diagnósticos a nivel biológico. Por lo que se observa mayor interés por analizar los cambios psicológicos asociados con el sobreentrenamiento.

Existen una gran variedad de cuestionarios que se han aplicado a los deportistas tomando en cuenta todos los factores percibidos por el deportista como estresantes,

en algunos estudios realizados en algunos países se han validado estos cuestionarios, uno de los más utilizados es el RESTQ-76 Sport. Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas, instrumento traducido al castellano del Recovery-Stress-Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport), desarrollado por Kellmann y Kallus en el 2001, el cual fue creado para conocer, desde un punto de vista subjetivo, el estado actual de estrés y recuperación en los deportistas en relación a diferentes contextos relacionados, como puede ser el sobreentrenamiento. A través del RESTQ-Sport se obtiene información sobre el grado en que un deportista está física o mentalmente estresado, si es capaz o no de utilizar estrategias individuales de recuperación. (5)

3. METODO

En el presente estudio se evaluó los niveles subjetivos de estrés/recuperación en deportistas practicantes de disciplinas individuales versus las colectivas aplicando el cuestionario RESTQ-Sport que acudieron al Centro Especializado de Medicina Deportiva “Asdrúbal de la Torre” en los meses de abril y junio del 2016. Además se investigaron otros factores que pueden influir en la percepción de estrés/recuperación.

Existe varios métodos de evaluación del estrés/ recuperación en el deporte, algunos de ellos se basan en los cambios fisiológicos que puede presentar el deportista expuesto a estrés deportivo, llámese este físico o psicológico. Así en el ámbito deportivo se han realizado diversos estudios utilizando test psicológicos para relacionar ciertos factores dentro y fuera del ambiente deportivo que pueden influir en un estado de estrés /recuperación deficiente.

Es así que en 1995 Kallus elabora el cuestionario RESTQ. Sport, tomando en cuenta que el estrés puede presentarse en diferentes áreas de la vida del deportista conjuntamente con limitadas posibilidades de recuperación. Este test ha sido validado en innumerables estudios, Jürimäe y cols. 2001, Jürimäe y cols., 2004, Kellmann y cols., 2001, Mäestu y cols., 2003, Steinacker y cols., 2000) han demostrado que durante fases de trabajo intensas asociadas con periodos de sobreentrenamiento se producía una alteración del nivel de estrés recuperación, manifestadas por un incremento de las escalas de estrés y un descenso en las escalas de recuperación. Los niveles de estrés recuperación se comportaron igual con otras pruebas paralelas empleadas de tipo biológico, psicológico o relacionado con el

volumen e intensidad de carga. Así también se observaron un incremento en las escalas correspondientes a Fatiga, alteraciones físicas, lesiones. (2)

Steinacker et al. (2000), Jürimäe y cols., (2004) y Mäestu y cols., evaluaron las respuestas fisiológicas y psicológicas aplicando el RESTQ-Sport y una serie de marcadores biológicos, encontrando una relación directa entre los índices hormonales alterados y el deterioro en las escalas de recuperación de dicho cuestionario.

Este cuestionario también ha sido validado en diferentes contextos culturales como, Alemania (Kellman y Kallus, 2000), Estados unidos y Canadá (Kellman y Kallus, 2001), Brasil (Costa y Samulski, 2006), España (Gonzales Boto y cols., 2006) y Estonia (Mäestu y cols., 2006), Los autores establecieron su validez interna y su fiabilidad, demostrando mediante análisis factorial exploratorio la existencia de 19 factores correspondientes a las escalas de la versión original alemana, con valores alfa de Cronbach satisfactorios tanto para las escalas como para los factores, la intención de este estudio está lejos de validar nuevamente el cuestionario, pero es importante reconocer la validez del mismo para nuestro propósito. (1)

3.1 Muestra

Dos grupos:

- a) Deportistas: practicantes de deportes individuales y de deportes colectivos

Two-sided confidence level: 95% ▾

Power: 80 %

Ratio (Unexposed : Exposed): 1

% outcome in unexposed group: 20 %

Risk ratio: 2,5

Odds ratio: 4

% outcome in exposed group: 50,0 %

	Keine	Haus	Rest
Exposed	40	39	45
Unexposed	40	39	45
Total	80	78	90

3.1.1 Unidad de estudio

Corresponde a cada sujeto que cumpla con los criterios de inclusión y que acuda al Centro Especializado en Medicina del Deporte “Asdrúbal de la Torre”

3.1.2 Tipo de muestra

Muestra de conveniencia, compuesta por deportistas que acuden al Centro Especializado en Medicina del Deporte “Asdrúbal de la Torre” dispuestos a participar de este estudio.

3.1.3 Método de muestreo

De una lista con los datos de filiación de los deportistas, se tomará una muestra a conveniencia en base a los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

3.2 Criterios de inclusión

1. Sujetos con edades comprendidas entre los 18 y los 48 años
2. Sujetos que practican deporte competitivo, deporte de rendimiento
3. Sujetos que participan en cualquier modalidad deportiva
4. Sujetos que compitan a cualquier nivel competitivo
5. Sujetos que se encuentran entrenando y/o compitiendo en su deporte
6. Sujetos que no hayan finalizado su temporada deportiva

3.3 Criterios de exclusión

1. Sujetos que no autoricen realizar el estudio
2. Sujetos que no cumplen criterios de inclusión
3. Sujetos que no se encuentren entrenando o estén dentro de un periodo de descanso

4. Sujetos que se encuentren en periodo de recuperación por lesión.
5. Sujetos que hayan tenido o tienen actualmente algún tipo de diagnóstico psicológico y/o Psiquiátrico.

3.4 Tipo de estudio

Es un estudio de corte transversal

3.5 Procedimientos de recolección de información

Previa autorización del señor Director del al Centro Especializado en Medicina del Deporte “Asdrúbal de la Torre” se realizará la selección de los deportistas incluidos en el estudio.

- LUGAR DE ESTUDIO: instalaciones del Centro Especializado en Medicina Deportiva “Asdrúbal de la Torre”, consultorio de Psicología Deportiva.
- PERIODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: entre los meses de abril y junio, dentro de las 8 horas laborables.
- TIEMPO DESTINADO A LA RESPUESTA DE LA ENCUESTA: 15 minutos por participante.
- INSTRUMENTOS:
 - Se entregaron cuestionarios impresos:
 - En una primera página de presentación se recogieron aspectos formales, (datos de la institución para el que se hace el estudio, la persona encargada de la investigación).
 - Se informó a los sujetos sobre los objetivos generales de la investigación y las indicaciones claras sobre las preguntas que se les realizó, el tratamiento confidencial de la información, la utilización únicamente con fines académicos, la necesidad de responder sinceramente, siempre de acuerdo a la propia experiencia, nunca en función de la opinión de los demás y sin dejar ninguna pregunta sin contestar.
 - Se realizó y firmó el consentimiento informado para el uso de la información que se detallan en los test a realizarse a los deportistas y que este se realizó de forma libre y voluntaria

- Se les entregó un cuestionario modificado por la investigadora basado en el Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo (González-Boto R. 2007) sin validación previa. Éste cuestionario sociodemográfico estuvo compuesto por un total de 7 ítems que se distribuyen en 2 factores: 1) variables sociales y demográficas, como la edad, el sexo o el lugar de procedencia de los deportistas, 2) factor deportivo general (tipo de deporte practicado, la modalidad deportiva o la experiencia práctica en el deporte) y 3) factor condiciones del entrenamiento y de la competición.
- Se les entregó además un cuestionario RESTQ-76 Sport. (González-Boto y cols, 2008). Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas, desarrollado por Kellmann y Kallus (2001), tiene como principal objetivo poder conocer, desde un punto de vista subjetivo, el estado actual de estrés y recuperación en los deportistas en relación a diferentes contextos relacionados, como puede ser el sobreentrenamiento.

3.5 Plan de análisis de datos

Las variables expuestas en la hipótesis planteada son:

- Deportistas que practican disciplinas colectivas e individuales
- Percepción subjetiva de estrés-recuperación

Estas variables serán relacionadas mediante pruebas no paramétricas de U de Mann-Whitney Z y Correlación de Pearson.

El resto de variables que se presenten en el estudio serán evaluadas con las mismas pruebas estadísticas. Los programas a ser utilizados serán SPSS y EXCEL

4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1: Operacionalización de variables

VARIABLE		DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
I n d e p e n d i e n t e	Tipo de deporte	Individual: el deportista realiza una actividad él solo, para superar un objetivo medible por el tiempo. Colectiva: deporte donde existe cooperación entre dos o más compañeros oposición a los deportista contrarios, realizando una participación simultanea de los jugadores , pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto móvil	En los deportes individuales existen niveles más altos de estrés que en los deportes colectivos	Deporte individual Deporte colectivo
D e p e n d i e n t e	Estrés- recuperación	Precepción de estrés elevado, asociada a estados negativos y adaptativos del deportista, mediada por factores integrantes del constructo de la personalidad que, a su vez, podrían influir en el tipo de estrategias de afrontamiento empleadas para hacer frente a las situaciones de estrés (recuperación).	Sensación subjetiva de estrés y falta de recuperación mediante el test de RESTQ-Sport	Frecuencia de sujetos practicantes de deportes individuales que perciben altos niveles de estrés y falta de recuperación
Edad		Tiempo que tiene un ser vivo desde su nacimiento hasta el presente o un momento determinado.	A mayor edad menor estrés, a menor edad mayor estrés.	De 18 a 48 años
Sexo		En el sexo femenino ansiedad rasgo es mayor que la ansiedad estado constituyéndose la ansiedad como parte de su personalidad	Sexo femenino presenta niveles más altos de estrés	Masculino Femenino
Años de experiencia		Tiempo transcurrido desde que empezó a entrenar o a practicar el deporte	A mayores años de experiencia mejor se manejan los niveles de estrés.	Tiempo de práctica deportiva en años 0-5; 6-10; 11-15; mas 16 años

Instrucción	Espacio de tiempo en que dura la enseñanza obligatoria. Años cumplidos de estudio.	A mayor escolaridad mayores niveles de estrés.	Primaria Ciclo básico Secundaria completa Estudios de tercer nivel Estudios de cuarto nivel.
Ocupación	Actividad a la que una persona se dedica en un determinado tiempo	A mayores actividades realizadas en el día, mayor nivel de estrés.	Solo deportista Otras ocupaciones
Estado civil	Situación de la persona en derecho privado especialmente dentro de las relaciones familiares.	A mayor compromiso familiar, mayores niveles de estrés.	Soltero/a Casado/a Divorciado Viudo Unión de hecho
Ultimo nivel competitivo alcanzado	Participación del deportista de acuerdo a sus niveles o capacidades, superando a otros de su misma categoría y logrando pasar a diferentes fases o niveles de competencia.	A mayor nivel competitivo alcanzado mayor percepción de estrés	Nacional Internacional
Días de entrenamiento a la semana	Número de días empleados para realizar actividades deportivas preparatorias, programadas previo a una competencia	A mayor número de días de entrenamiento, mayor percepción de estrés.	1 a 2 días 3 a 4 días 5 a 6 días Los 7 días
Horas de entrenamiento al día	Tiempo en horas empleado para realizar actividades programadas de preparación, antes de una competencia.	A mayores horas diarias de entrenamiento, existe mayor percepción de estrés.	1 a 2 horas 3 a 4 horas 5 a 6 horas 8 horas o mas
Relación con el entrenador	Percepción de las relaciones interpersonales entre el entrenador y el deportista para obtener los rendimientos propuestos.	La mala relación interpersonal con el entrenador aumenta la percepción de estrés.	Buena Mala No tiene entrenador

5. RESULTADOS

5.1 Descripción de los deportistas estudiados

5.1.1 Variables demográficas básicas

Se estudiaron 94 deportistas con edades comprendidas entre 18 a 48 años (p75: 28 años) con un promedio de edad de 25 años y con una distribución normal. El 53% tenían una ocupación adicional al deporte y la mayoría no tenía pareja estable (71.3%). La tasa de masculinidad encontrada fue de 3,9:1 (79,8% hombres).

El 50 % del grupo estudiado tenía instrucción secundaria, el 45,7% instrucción superior y apenas el 4,2% instrucción primaria.

5.1.2 Variables relacionadas con la actividad deportiva

La población de deportistas estudiada tenía un promedio de 8 años de experiencia en la actividad (1-26 años. P75: 10). Su jornada de entrenamiento en promedio era de 2.95 horas y 5 días a la semana. La gran mayoría tenía buena relación con su entrenador y el 61% ha realizado competencias o actividades deportivas a nivel internacional.

Tabla 2: Media, mediana, moda y desviación estándar de las horas de Entrenamiento al día, Años de Experiencia en sus disciplinas deportivas y Días es entrenamiento a la semana.

		HORAS ENTRENAMIENTO	ANOS DE EXPERIENCIA	DÍAS DE ENTRENAMIENTO
N	Válido	94,00	94,00	94,00
	Perdidos	-	-	-
Media		2,95	8,09	5,29
Mediana		3,00	7,50	5,00
Moda		3,00	10,00	5,00
Desviación estándar		0,87	5,20	0,91
Mínimo		2,00	1,00	2,00
Máximo		5,00	26,00	7,00
Percentiles	25	2,00	4,00	5,00
	50	3,00	7,50	5,00
	75	3,00	10,00	6,00

5.2 Análisis de niveles de estrés / recuperación

5.2.1 Niveles subjetivos de estrés/recuperación relacionado con la variable sexo

En el caso de la variable sexo, encontramos diferencias significativas en la recuperación específica del deporte y en recuperación total, donde sus puntajes fueron significativamente más altos en los hombres, en el resto del análisis no existieron diferencias.

Tabla 2: Puntuación media, número de participantes, desviación estándar de las escalas del cuestionario REST-Q 76 en relación con la variable Sexo.

SEXO		ESTRÉS GENERAL	RECUP. GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUP TOTAL
F E M E N I N O	Media	2,079	4,316	1,921	4,421	2,0368	4,3421
	N	19	19	19	19	19	19
	Desviación estándar	1,3770	1,0828	1,3151	1,0336	1,36959	,97486
	Mínimo	,0	2,5	,0	3,0	,00	2,70
	Máximo	4,5	6,0	4,0	6,0	4,00	5,70
M A S C U L I N O	Media	1,640	4,720	1,633	5,163	1,6212	4,9260
	N	75	75	75	75	75	75
	Desviación estándar	1,1137	1,0109	1,1836	,9936	,92454	,89813
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	4,20	6,00
Total	Media	1,729	4,638	1,691	5,013	1,7052	4,8080
	N	94	94	94	94	94	94
	Desviación estándar	1,1770	1,0328	1,2095	1,0402	1,03507	,93881
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	4,20	6,00

Contraste en la prueba U Mann-Whitney con el sexo del deportista y las Escalas del Cuestionario REST-Q 76

	ESTRÉS GENERAL	RECUPERACIÓN GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUPERACIÓN TOTAL
U de Mann-Whitney	579,000	561,500	603,000	410,500	591,500	459,500
Z	-1,270	-1,442	-1,041	-2,907	-1,143	-2,390
Sig. asintótica (bilateral)	,204	,149	,298	,004	,253	,017

5.2.2 Niveles subjetivos de estrés/recuperación en relación con la modalidad deportiva

En el caso de la variable de modalidad deportiva, encontramos diferencias significativas en la recuperación específica del deporte y en recuperación total, las cuales obtuvieron puntajes significativamente más altos en los deportistas que participan en actividades colectivas, en el resto del análisis no existieron diferencias.

Tabla 3: Puntuación media, número de participantes, desviación estándar de las escalas del cuestionario REST-Q 76 en relación con la modalidad deportiva.

MODALIDAD DEPORTIVA	ESTRÉS GENERAL	RECUP. GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUPERACIÓN TOTAL	
INDIVIDUAL	Media	1,957	4,479	1,691	4,577	1,8328	4,5053
	N	47	47	47	47	47	47
	Desviación estándar	1,1788	,9610	1,1542	1,0647	1,12010	,93240
	Mínimo	,0	2,5	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,0	6,0	4,20	6,00
COLECTIVA	Media	1,500	4,798	1,691	5,449	1,5777	5,1106
	N	47	47	47	47	47	47
	Desviación estándar	1,1421	1,0868	1,2750	,8156	,93709	,85166
	Mínimo	,0	2,0	,0	2,7	,00	2,60
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	3,50	6,00
TOTAL	Media	1,729	4,638	1,691	5,013	1,7052	4,8080
	N	94	94	94	94	94	94
	Desviación estándar	1,1770	1,0328	1,2095	1,0402	1,03507	,93881
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	4,20	6,00

Contraste en la prueba U Mann-Whitney con la modalidad deportiva y las Escalas del Cuestionario REST-Q 76

	ESTRÉS GENERAL	RECUP. GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUP. TOTAL
U de Mann-Whitney	874,000	894,500	1086,000	546,000	994,500	670,000
W de Wilcoxon	2002,000	2022,500	2214,000	1674,000	2122,500	1798,000
Z	-1,761	-1,611	-,141	-4,317	-,835	-3,297
Sig. asintótica (bilateral)	,078	,107	,888	,000	,404	,001

5.2.3 Niveles subjetivos de estrés y recuperación relacionado con la ocupación

La variable ocupación generó diferencias significativas en todos los ítems del estrés y recuperación deportiva, existiendo diferencias significativas entre los que solo se dedican al deporte y los que tienen otra ocupación.

Tabla 4: Puntuación media, número de participantes, desviación estándar de las escalas del cuestionario REST-Q 76 en relación con la profesión.

OCUPACIÓN		ESTRÉS GENERAL	RECUP GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUP TOTAL
Dos ocupaciones	Media	1,990	4,380	1,880	4,640	1,9368	4,4870
	N	50	50	50	50	50	50
	Desviación estándar	1,1316	,9771	1,1542	1,0333	1,05480	,90457
	Mínimo	,0	2,5	,0	3,0	,00	2,70
	Máximo	4,5	6,0	5,0	6,0	4,20	6,00
Solo deportista	Media	1,432	4,932	1,477	5,436	1,4420	5,1727
	N	44	44	44	44	44	44
	Desviación estándar	1,1693	1,0263	1,2480	,8821	,95710	,84726
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	3,50	6,00
Total	Media	1,729	4,638	1,691	5,013	1,7052	4,8080
	N	94	94	94	94	94	94
	Desviación estándar	1,1770	1,0328	1,2095	1,0402	1,03507	,93881
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	4,20	6,00

Contraste en la prueba U Mann-Whitney respecto a la profesión y las Escalas del Cuestionario REST-Q 76

	ESTRÉS GENERAL	RECUP. GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUP. TOTAL
U de Mann-Whitney	783,500	748,500	851,000	586,500	812,000	600,500
W de Wilcoxon	1773,500	2023,500	1841,000	1861,500	1802,000	1875,500
Z	-2,423	-2,701	-1,905	-3,977	-2,190	-3,798
Sig. asintótica (bilateral)	,015	,007	,057	,000	,029	,000

5.2.4 Niveles subjetivos de estrés/recuperación relacionado con la relación con el entrenador

Los niveles de recuperación y estrés deportivos no tuvieron diferencias al ser comparados con deportistas con buenas o malas relaciones con el entrenador.

Tabla 5: Puntuación media, número de participantes, desviación estándar de las escalas del cuestionario REST-Q 76 respecto a la relación con el entrenador.

RELACIÓN ENTRENADOR		ESTRÉS GENERAL	RECUP GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUP TOTAL
Mala	Media	1,583	4,917	1,917	5,017	1,7167	4,9500
	N	6	6	6	6	6	6
	Desviación estándar	,5845	,2041	,3764	,7834	,35449	,43243
	Mínimo	1,0	4,5	1,5	3,5	1,20	4,10
	Máximo	2,5	5,0	2,5	5,7	2,20	5,30
Buena	Media	1,739	4,619	1,676	5,013	1,7044	4,7983
	N	88	88	88	88	88	88
	Desviación estándar	1,2082	1,0640	1,2458	1,0589	1,06678	,96432
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	4,20	6,00
Total	Media	1,729	4,638	1,691	5,013	1,7052	4,8080
	N	94	94	94	94	94	94
	Desviación estándar	1,1770	1,0328	1,2095	1,0402	1,03507	,93881
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	4,20	6,00

Contraste en la prueba U Mann-Whitney respecto a la relación con el entrenador y las Escalas del Cuestionario REST-Q 76

	ESTRÉS GENERAL	RECUP. GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUP. TOTAL
U de Mann-Whitney	260,500	229,000	215,500	237,500	227,500	255,000
W de Wilcoxon	281,500	4145,000	4131,500	258,500	4143,500	4171,000
Z	-,055	-,549	-,757	-,419	-,566	-,140
Sig. asintótica (bilateral)	,956	,583	,449	,675	,571	,889

5.2.5 Niveles subjetivos de estrés/recuperación respecto al nivel competitivo

No se encontraron diferencias significativas entre el nivel competitivo nacional e internacional con los puntajes de estrés / recuperación deportivos.

Tabla 6: Puntuación media, número de participantes, desviación estándar de las escalas del cuestionario REST-Q 76 respecto al nivel competitivo

NIVEL COMPETITIVO		ESTRÉS GENERAL	RECUP GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUP TOTAL
Nacional	Media	1,486	4,750	1,597	5,208	1,5264	4,9583
	N	36	36	36	36	36	36
	Desviación estándar	,8983	1,0856	1,3300	,9333	,92393	,90123
	Mínimo	,0	3,0	,0	3,0	,00	3,00
	Máximo	3,5	6,0	5,5	6,0	3,50	6,00
Internacional	Media	1,879	4,569	1,750	4,891	1,8162	4,7147
	N	58	58	58	58	58	58
	Desviación estándar	1,3056	1,0020	1,1365	1,0915	1,09138	,95715
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,0	6,0	4,20	6,00
Total	Media	1,729	4,638	1,691	5,013	1,7052	4,8080
	N	94	94	94	94	94	94
	Desviación estándar	1,1770	1,0328	1,2095	1,0402	1,03507	,93881
	Mínimo	,0	2,0	,0	1,7	,00	2,50
	Máximo	4,5	6,0	5,5	6,0	4,20	6,00

Contraste en la prueba U Mann-Whitney respecto a la relación del nivel competitivo y las Escalas del Cuestionario REST-Q 76

	ESTRÉS GENERAL	RECUP. GENERAL	ESTRÉS ESPE DEPORTE	RECUP ESPE DEPORTE	ESTRÉS TOTAL	RECUP. TOTAL
U de Mann-Whitney	885,500	922,500	942,500	855,000	904,000	893,000
W de Wilcoxon	1551,500	2633,500	1608,500	2566,000	1570,000	2604,000
Z	-1,246	-,959	-,797	-1,503	-1,093	-1,178
Sig. asintótica (bilateral)	,213	,338	,426	,133	,275	,239

5.2.6 Correlación entre edad y los niveles subjetivos de estrés/recuperación deportiva

No se encontraron relaciones entre edad y Estrés/recuperación deportiva.

Tabla 7: Análisis de correlación entre edad del deportista y las Escalas del Cuestionario REST-Q 76

		EDAD
ESTRÉS GENERAL	Correlación de Pearson	-,094
	Sig. (bilateral)	,367
	N	94
RECUPERACIÓN GENERAL	Correlación de Pearson	,013
	Sig. (bilateral)	,899
	N	94
ESTRÉS ESPE DEPORTE	Correlación de Pearson	-,019
	Sig. (bilateral)	,857
	N	94
RECUP ESPE DEPORTE	Correlación de Pearson	-,062
	Sig. (bilateral)	,555
	N	94
ESTRÉS TOTAL	Correlación de Pearson	-,080
	Sig. (bilateral)	,444
	N	94
RECUPERACIÓN TOTAL	Correlación de Pearson	-,027
	Sig. (bilateral)	,799
	N	94

5.2.7 *Correlación entre años de experiencia y los niveles subjetivos de estrés/recuperación deportiva*

Se encontraron correlaciones directamente proporcionales y significativas entre los años de experiencia y el puntaje de Estrés/recuperación deportiva.

Tabla 8: Análisis de correlación entre años de experiencia del deportista y las Escalas del Cuestionario REST-Q 76

		ANOS DE EXPERIENCIA
ESTRÉS GENERAL	Correlación de Pearson	-,171
	Sig. (bilateral)	,100
	N	94
RECUPERACIÓN GENERAL	Correlación de Pearson	,174
	Sig. (bilateral)	,094
	N	94
ESTRÉS ESPE DEPORTE	Correlación de Pearson	,027
	Sig. (bilateral)	,794
	N	94
RECUP ESPE DEPORTE	Correlación de Pearson	,257*
	Sig. (bilateral)	,012
	N	94
ESTRÉS TOTAL	Correlación de Pearson	-,094
	Sig. (bilateral)	,367
	N	94
RECUPERACIÓN TOTAL	Correlación de Pearson	,244*
	Sig. (bilateral)	,018
	N	94

6. DISCUSIÓN

El obtener rendimientos satisfactorios en el deporte se relacionan según Navarro y Rivas, 2001 con el equilibrio entre los trabajos que no deben ser extremadamente duros o demasiado débiles, ambas situaciones pueden llegar a ser negativos en la progresión del rendimiento y el desempeño competitivo. Las situaciones negativas relacionadas con trastornos a nivel físico, psicológico y social pueden influir negativamente en la salud de los deportistas (Garces, 2004). Está claro que existen múltiples factores tanto fuera del ambiente deportivo como dentro del mismo que contribuyen como factores estresores, a la vez algunos de estos bien manejados pueden de forma contraria favorecer la recuperación física y mental de los deportistas. (2)

Parece lógico pensar que la presión percibida por los deportistas de modalidades individuales es mucho mayor que la sentida por los deportistas de modalidades colectivas. Así, parece ser que los deportistas individuales pueden estar más expuestos a la evaluación y estar más involucrados en sus propias habilidades y destrezas que los atletas de deportes de equipo dado que la responsabilidad por el rendimiento no está distribuida entre varios ejecutantes.

Al realizar la revisión bibliográfica para esta tesis se encontraron varios estudios como los de Howard 2003, Ahmad y cols., 2003, Molinero y cols. 2011, Han y col., 2006, Marten y col .1990, Martin & Hall, 1997, Zeng, 2003, Soltani y col. 2016, en donde se evaluaron la ansiedad en deportes individuales versus los colectivos con la premisa que esta sería levada en los deportes individuales y pese a

que no tuvieron valores estadísticamente significativos en los cuatro estudios se reportaron niveles elevados de ansiedad o estrés en los deportistas de modalidades individuales cabe recalcar que en algunos de estos estudios no se usaron el test RESTQ-Sport y valoraron el estrés o ansiedad precompetitiva. (24) (25) (4) (26) (27)

Estos resultados contrarrestan con los estudios realizados por Arous y col., 2013, Woodman y Hardy, 2003, Chand 2015, donde se encontró que no existe relación entre el tipo de deporte y los niveles de estrés, en alguno de ellos incluso se observó que son los deportes colectivos donde existen mayores niveles de estrés ansiedad. (28) (29) (30)

En el presente estudio al evaluar la modalidad deportiva, encontramos diferencias significativas ($p \leq 0,00$ y $0,001$ respectivamente) en la recuperación específica del deporte y en recuperación total, lo que sugiere que al momento del estudio los deportistas tenían una buena percepción de su recuperación y que podían continuar con su práctica deportiva sin problema. Los puntajes de recuperación específica del deporte (sentirse bien, estar en forma, sentimiento de realización personal, autoeficacia y autorregulación), al igual que los puntajes de recuperación total (factores de recuperación no específica del deporte y factores específicas del deporte) fueron significativamente más altos en los deportistas que participan en actividades colectivas. Este resultado guarda concordancia con el estudio realizado por Zeng, 2003 donde se detalla que los atletas de deportes colectivos tenían niveles más altos de confianza en sí mismos, confianza en el deporte que realizan, y

altos niveles de recuperación en base al deporte en comparación con los atletas de deportes individuales. (27)

Pese a que los valores en los ítems relacionados al estrés en la modalidad deportiva no son estadísticamente significativos, como en la mayoría de los estudios revisados, se puede ver que las puntuaciones más altas están en los deportistas de modalidades individuales en el ítem correspondiente al estrés total que es la suma del estrés no específico al deporte y al estrés específico del deporte, pese a este resultado se pudo ver que las puntuaciones de este último fueron más bajas, lo que nos hace suponer que la puntuación elevada del estrés total se debe a factores estresores que no tienen que ver con el deporte. Y que más bien los sujetos estudiados perciben tener buenos periodos de descanso, no poseen fatiga emocional y creen tener buena forma física sin temor a lesiones, al momento del estudio; Estos resultados concuerdan con Terry, Cox, Lane & Karageorghis, 1996, que detalla que en los deportes individuales la exigencia de rendimiento es máxima desde el inicio de la competencia, mientras que en los de equipo existe un período progresivo hasta lograr el máximo rendimiento. Es sabido que el peso de los errores es mayor en los deportes individuales que en los de equipo (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003) y que, en algunos casos, el hecho de competir grupalmente conlleva una disminución del esfuerzo y de la responsabilidad individual, debido al social loafing (Beniscelli & Torregrosa, 2010). (22)

Con estos datos resulta difícil determinar cuáles son los factores estresores en los sujetos investigados y podemos divisar que la herramienta utilizada RESTQ-Sport es susceptible a la presencia de factores estresores de varios orígenes.

La incorporación de la mujer en el deporte como en todos los ámbitos en los que ha incursionado, no ha estado exenta de múltiples valoraciones con el afán de encontrar diferencias y similitudes en la realización de la práctica deportiva y de los factores que pueden modificar su rendimiento físico comparado con el sexo masculino. Entre estas diferencias se destacan el nivel de afrontamiento ante los problemas o la respuesta a factores estresores dentro del ámbito deportivo que pueden influir en su rendimiento. Tobar en el 2004 diseñó un estudio para examinar el papel de la Ansiedad Rasgo y el género con la participación de hombres (100 participantes) y mujeres (59 participantes) que practican natación concluyendo que los hombres y las mujeres responden de manera similar fuera de competencia e iniciando el entrenamiento, y las mujeres reportaron un mayor nivel de Ansiedad Rasgo comparado con la de los hombres y que estas a su vez tienden a tener menor porcentaje o tardan más en su recuperación luego de ser expuestas a factores estresores o que causen ansiedad (31) y por J. Cantallops y col. en 2015 en donde se analizan los valores de ansiedad con independencia del deporte practicado, en este estudio las mujeres presentan mayores valores de ansiedad competitiva que los hombres. (32) Así también Ponseti y cols. 2016, Arous y cols. 2013, y Navlet 2012 en sus estudios donde valoran entre otras cosas los niveles subjetivos de estrés o ansiedad, encontraron que los niveles percibidos de ansiedad eran mayores en el género femenino; además se encontró que las mujeres buscan estrategias más dirigidas hacia el apoyo social y a la emoción que los varones, que tenderán más al uso de estrategias rápidas para su recuperación y mostraron poseer niveles mucho más elevados de autofinancia y autorregulación. (22) (29) (16)

Los sujetos de mi investigación no se encontraron valores significativos o puntuaciones altas en los ítems referentes al estrés, pero se encontraron diferencias significativas ($p \leq 0,004$ y $0,017$ respectivamente) con respecto a la recuperación específica del deporte y en la recuperación total, con puntuaciones más altas en el sexo masculino. Con lo que se puede determinar que los sujetos de sexo masculino presentan mejor percepción de bienestar, estar en buena forma física, realización personal, autoconfianza y autorregulación, que el sexo femenino. Y al puntuar mejor en la recuperación total también se podría sugerir que los factores no dependientes del deporte como la sensación de éxito, recuperación social (diversión y relajación), recuperación fisiológica, calidad de sueño son percibidos como buenos al momento del estudio en los sujetos de sexo masculino.

Cabe mencionar que como en todos los estudios revisados anteriormente el número de participantes de sexo femenino fue menor al sexo masculino esto podría deberse a que como en los estudios de Alvariñas y cols., 2009, Castañeda y cols. 2014 y Macias y Moya 2002, que analizaron variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos encontraron que las mujeres realizan menos actividad física que los hombres. (33) (34) (35)

Con la variable ocupación existieron diferencias significativas en todos los ítems del estrés y recuperación deportiva, existiendo diferencias significativas entre los que solo se dedican al deporte y los que tienen otra ocupación. Los valores especialmente de estrés específica al deporte y de estrés total fueron los más altos en los deportistas que tienen otra ocupación a parte del deporte. Ortin en su tesis doctoral realiza el análisis de relación de los factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones deportivas en jugadores de fútbol, encontrándose relación

entre los niveles de ansiedad elevada, lesiones deportivas y actividades laborales extras a la actividad deportiva. Pozo (2008) estudia las horas sueño diario en deportistas y su rendimiento, encontró que los deportistas que cursan estudios superiores o poseen otras actividades extras al deporte presentarán menos horas de sueño lo que influye en su rendimiento y recuperación física. (36)

Mottaghi y cols. 2013, Davis y cols. 2013 y Mageau y Vallerand, realizan estudios para ver si existe relación entre los estados de ánimo del entrenador, la relación de este con el deportista y la influencia motivacional de los entrenadores en el rendimiento deportivo. Encontrándose que existe una relación directamente proporcional entre los niveles de ansiedad del entrenador con los niveles de ansiedad del deportista, así también que una relación de motivación por parte del entrenador brinda mayor confianza y seguridad en los deportistas a su mando.

Los sujetos estudiados en su gran mayoría dijeron tener buenas relaciones con sus entrenadores por lo que los niveles de recuperación y estrés deportivos no tuvieron diferencias significativas. Encontrándose que las puntuaciones concernientes a la recuperación fueron muy superiores a las del estrés. Por lo que podemos suponer que el mantener una buena relación con el entrenador contribuye a una mejor recuperación y a presentar bajos niveles subjetivos de estrés. (37) (38) (39)

Chand 2015 y Humara 1999, este último en un metanálisis detallan que unos de los factores estresores independientes del tipo de deporte es la experiencia previa, el nivel competitivo alcanzado y la edad. Es así que detallan que un deportista joven, inexperto puede desarrollar mayores niveles de estrés previo a una competencia, mientras que un atleta de elite o experimentado, tendrá lo que se llama mejor

manejo de la ansiedad por el recuerdo de experiencias previas, con respecto al nivel competitivo alcanzado propone dos escenarios, los deportistas inexpertos que llegan a un nivel competitivo alto no esperado, expresara mayores niveles de ansiedad, mientras que un deportista adiestrado con varias experiencias previas a nivel internacional sabrá manejar mejor sus estados de ansiedad independiente del deporte que realice. (40) (28) En otro estudio realizado por Pedrosa en el 2012, se concluye que los deportistas que compiten internacionalmente perciben un apoyo inferior respecto al resto de compañeros pero, por otra parte, puede ser que al competir a un nivel de exigencia mucho más elevado requieran, igualmente, un apoyo mucho mayor para sobreponerse a situaciones en donde los resultados tienen una mayor repercusión y la competición es más complicada que en competiciones nacionales o locales. (41)

En los sujetos estudiados no se encontraron diferencias significativas entre el nivel competitivo nacional e internacional con los puntajes de estrés / recuperación, se encontraron valores más elevados en los ítems correspondientes a estrés general y estrés total en los deportistas que participaron en competencias internacionales. En cuanto a los niveles de recuperación los valores fueron más elevados en la recuperación específica del deporte en los participantes que compitieron a nivel nacional.

Con respecto a la variable edad, no se encontró una correlación directa entre la edad y los niveles de estrés/ recuperación, hay que tomar en cuenta que este estudio se realizó en deportistas mayores de 18 años y en los estudios revisados se encuentran

relaciones entre deportistas adolescentes y niveles elevados de estrés los cuales van adquiriendo cierta estabilidad con los años y la experiencia. (42) (40)

Se encontraron correlaciones directamente proporcionales y significativas entre los años de experiencia y el puntaje de recuperación específica del deporte y la recuperación total, lo que concuerda con los estudios realizados por Simon y Chase (1973), que plantea que al menos se requieren 10 años de entrenamiento planificado para alcanzar el nivel de deportista experto en el deporte que practique, resultando algo esperable que cuanto más practique uno y durante más tiempo, con unos niveles adecuados de concentración, esfuerzo y determinación, es bastante probable que se alcancen los niveles de rendimiento deseados en base a un buen manejo de los niveles de ansiedad y adquiriendo capacidades extras para una mejor y mayor recuperación frente a los factores estresores (42), y lo expuesto anteriormente por Chand 2015 y Humara 1999.

En general en el estudio los componentes de recuperación fueron los que mejor puntuaron, si podríamos hacer referencia a ciertas variables demográficas nos atreveríamos a decir que el no tener pareja y el que en su gran mayoría posee instrucción secundaria o superior puede influir de alguna forma en la mejor puntuación respecto a la recuperación, este resultado no nos queda claro por lo que estas variables deberían ser tomadas en cuenta en futuros estudios.

Esta premisa podría verse reflejada en los estudios realizados por Barnekow-Bergkvist y cols. (1996) investigaron los patrones de práctica de actividad física a la edad de 16 años y los factores que pueden contribuir a explicar los hábitos de actividad física de estas mismas personas a la edad de 34 años. Sus resultados

muestran que las experiencias tempranas de actividad física a la edad de 16 años disminuyen el riesgo de ser sedentario en la edad adulta. A la edad de 34 años, vivir en pareja, tener niños y pertenecer a una clase social alta, en el caso de las mujeres incrementaba el riesgo de ser físicamente inactivo. (43)

Con respecto a la escolaridad existen algunos estudios como los de Tammelin y cols. (2003), Droomers y cols. (1998) y Crespo y cols. (1999) que mediante una entrevista, comprobaron que el sedentarismo es más común en aquellas personas que tienen un menor nivel de estudios y menor nivel de ingresos. (43)

Con respecto a las horas y días de entrenamiento, los promedios resultantes en el estudio, se encuentran entre los niveles recomendados por la American College of Sport Medicine (ACSM 2014) para el trabajo físico en general con tiempos de reposo adecuados para una buena recuperación, con un promedio de 2,95 horas al día y 5 días a la semana. Es difícil determinar si el promedio de horas y días de entrenamiento es el adecuado respecto al deporte, para esto se debería tomar en cuenta el deporte, el tipo de entrenamiento y el periodo competitivo en el que se encuentran (macro y microciclos). (44)

7. CONCLUSIONES.

- En este estudio se pudo evidenciar que del total de la muestra, los sujetos estudiados puntuaron más alto en las escalas de recuperación que en las escalas de estrés, y de estas tanto en las escalas referidas al deporte como las no referidas al deporte, la puntuación en recuperación de igual forma fueron superiores al estrés; con lo que podemos concluir que los sujetos investigados no se encontraron con niveles elevados de estrés y gozan de buenos niveles subjetivos de recuperación por lo que no podrían desarrollar algún nivel de sobreentrenamiento y podrían continuar con sus competencias o sus actividades deportivas. Pese a que no fueron estadísticamente significativos las puntuaciones de estrés total, estas fueron mayores en los sujetos practicantes de deportes individuales.
- Continuando con el análisis de las escalas del cuestionario utilizado podemos visualizar que los sujetos practicantes de deportes colectivos presentaron mejores niveles de recuperación que los sujetos practicantes de deportes individuales. Se desconoce si en el momento del estudio los deportistas tuvieron algún tipo de intervención o programa de reducción de estrés. Así también se puede concluir que el sexo femenino reporto menores niveles de recuperación que el sexo masculino, y valores más elevados de estrés, uno de los limitantes del estudio fue a su vez el número menor de mujeres incluidas.
- Los factores sociodemográficos pueden influenciar en la percepción de estrés/recuperación en los sujetos estudiados, como el tener una pareja estable, el nivel de estudio y la ocupación, esta última tuvo valores más elevados de estrés en los deportistas que poseen otras ocupaciones fuera del ámbito deportivo, así como niveles de recuperación percibidos más bajos que los sujetos que solo se dedican al deporte.
- Dentro de las variables correspondientes al deporte la carga hora diaria y semanal de entrenamiento, los años de experiencia, el nivel competitivo y la relación con el entrenador pueden también influenciar en mayor o menor medida en la percepción de estrés/recuperación de los deportistas.

8. RECOMENDACIONES.

- El estudio de los niveles subjetivos de estrés/recuperación utilizando el cuestionario REST-Q 76 nos debe abrir nuevos contextos investigativos en diferentes ámbitos como modalidades deportivas, sexo, monitoreo en diferentes etapas del entrenamiento, con ciclos de edad, a lo largo de una temporada, y con programas de intervención psicológica.
- Sería necesario también analizar cada uno de los ítems que posee el cuestionario RESTQ-Sport pues de ellos podemos sacar nuevos factores relacionados con los niveles subjetivos de estrés/recuperación y encontrar estrategias de afrontamiento de las fuentes específicas de estrés.
- Se deben realizar nuevos estudios que relacionen los resultados obtenidos con el cuestionario y los indicadores fisiológicos relacionados con algunos componentes biológicos como la actividad metabólica y hormonal que se pueden ver afectados en un estado de sobreentrenamiento entendiendo este como el desequilibrio entre los niveles de ansiedad y recuperación. Así también se podrían realizar estudios de los niveles subjetivos de estrés/recuperación en base a parámetros objetivos del entrenamiento como la intensidad, su relación con el volumen e indicadores de rendimiento.
- La Psicología deportiva en nuestro país es poco estudiada, como médicos deportólogos es nuestro deber iniciar con estos y otros estudios que son en realidad de importancia pues de los sujetos estudiados en su gran mayoría no

había sido evaluados con un test parecido y mucho menos intervenidos, la psicología como la parte física y de respuesta competitiva van de la mano; sin un diagnóstico no se puede realizar una intervención, es por esto que se debe implementar la evaluación psicológica dentro de nuestro monitoreo médico deportivo lógico.

9. ANEXOS

10. ANEXO 1. CRONOGRAMA

	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8	Sem 9	Sem 10	Sem 11	Sem 12	Sem 13
PRUEBA DE INSTRUMENTO	X												
RECOLECCIÓN DE DATOS		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
PROCESAMIENTO DE DATOS					X	X	X	X	X	X			
ANÁLISIS DE DATOS							X	X	X	X	X	X	
REPORTE FINAL									X	X	X	X	X

ANEXO 2. RECURSOS Y COSTOS

INSTRUMENTOS Y MATERIALES	COSTOS
INVESTIGADOR	0 \$
MATERIALES: COPIAS DE ENCUESTAS	30 \$
MATERIALES DE OFICINA	40 \$
COMPUTADORA PORTATIL	1200 \$
TOTAL	1270 \$

ANEXO 3. FORMULARIO CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROYECTO:

“ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES SUBJETIVOS DE ESTRÉS-RECUPERACION ENTRE DEPORTISTAS PRACTICANTES DE DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS”

PROPÓSITO:

El presente consentimiento informado está dirigido a los deportistas activos, a quienes se les invita a participar en el proyecto de investigación “Análisis comparativo de los niveles subjetivos de estrés-recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y colectivos”.

INVESTIGADOR:

Md. Emiliana Leonor Almeida Ayala

COMITÉ DE TÉCNICO APOYO

Dr. Oscar Concha Zambrano (Director del postgrado de medicina deportiva de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador)

Dr. Marco Pino (Metodológico y docente del postgrado de Medicina Deportiva de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador)

ORGANIZACIÓN:

Facultad Escuela de Medicina, Postgrado de Medicina Deportiva de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

PATROCINADOR:

Md. Emiliana Almeida

Usted ha sido seleccionado para invitarle a participar en una investigación sobre el análisis comparativo de los niveles subjetivos de estrés-recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y colectivos, para lo cual se realizará un cuestionario en el que se incluyen afirmaciones sencillas que el participante debe responder de acuerdo a su situación actual. Esta información nos permitirá determinar si dentro de los factores que determinan la presencia de estrés deportivo se encuentran la disciplina que practica el deportista, individual o colectiva.

La decisión de participar en este estudio es totalmente voluntaria y puede comunicarse con la investigadora para cualquier información adicional.

CONFIDENCIALIDAD:

La información que Usted nos proporcione, al igual que los resultados del cuestionario que responderá y la investigación en general, será examinada por la investigadora autoridades de la Facultad, médicos del centro de medicina deportiva Asdrúbal de la Torre y otros posibles interesados en los resultados de este estudio solo podrán tener acceso a los resultados una vez que estos estén procesados. Dentro de la base de información del estudio usted tendrá un número asignado como participante sin que en

este consten sus nombres o cedula de identidad. Toda la información respecto al estudio será almacenada en una computadora que será de uso para el estudio y que cuenta con medidas de seguridad para la confidencialidad del estudio.

RIESGOS DEL ESTUDIO: Este estudio de investigación no representa tipo ningún riesgo para su salud ni física ni psíquica.

TIEMPO DE PARTICIPACIÓN: El tiempo que le llevará realizar el cuestionario no es mayor a 15 minutos, por una sola ocasión y usted es libre de no continuar en cualquier momento del test.

RESULTADOS: Los resultados de este estudio se podrán revisar al final de la investigación con los participantes interesados.

COSTOS Y BENEFICIOS: Su colaboración en el estudio no tiene ningún costo; el beneficio para Usted será el recibir un análisis sobre su estado de estrés-recuperación de acuerdo a su disciplina deportiva y usted podrá tomar las medidas correctivas para lo cual usted puede ponerse en contacto con la investigadora. Si existiere alguna duda sobre los componentes éticos del estudio Usted puede ponerse en contacto con el Comité de Bioética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, quienes aprobaron la realización del presente estudio.

He sido invitado a participar en la investigación del análisis subjetivo de estrés-recuperación en deportes individuales y colectivos. Entiendo que debo responder un cuestionario con afirmaciones que debo responder de acuerdo a mi situación actual. He sido informado que no existen riesgos ni físicos ni psíquicos.

Consiento voluntariamente participar en este estudio como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento durante el test.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____

Día/mes/año

He leído con exactitud el documento de consentimiento informado para el potencial participante el mismo que ha tenido la oportunidad de hacer preguntas. Confirmando que el individuo ha dado consentimiento libremente.

Nombre del Investigador _____

Firma del Investigador _____

Fecha _____

Día/mes/año

Ha sido proporcionada al participante una copia de este documento de Consentimiento Informado _____ (iniciales del investigador/asistente)

ANEXO 4. CUESTIONARIO DE DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Nombres y apellidos:N°

Cédula:.....

Edad:..... Sexo: M F Residencia actual.....

Estado civil..... Instrucción.....

Ocupación.....

Instrucciones:

Señale con una "X" en los recuadros en cada pregunta según la opción que corresponda a sus circunstancias personales actuales o cuando sea preciso responda por escrito a las preguntas.

Deporte que realiza:.....

Modalidad deportiva: Individual Colectiva

Cuántos años lleva practicando el deporte?

Cuál fue su nivel competitivo más alto obtenido hasta el momento?

- Nacional (Campeonatos dentro del Ecuador)
 Internacional (sudamericanos, panamericanos, mundiales, olimpiadas)

Cuántos días entrena por semana?

- Entre 1 y 2 entre 3 y 4 entre 5 y 6 los 7 días

Cuántas horas entrena al día?

- Entre 1 y 2 entre 3 y 4 entre 5 y 6 entre 7 y 8 más de 8 horas

Como consideras que es su relación con el entrenador?

- Buena
 Mala

ANEXO 5. CUESTIONARIO RESTQ-76 Sport

En este cuestionario constan una serie de afirmaciones que posiblemente describan su estado psíquico o físico o sus actividades durante los últimos días y noches.

Por favor, seleccione la respuesta que mejor refleje sus pensamientos y actividades. Las afirmaciones acerca de la ejecución y de su rendimiento se refieren tanto a la competición como a los entrenamientos.

Para cada afirmación hay varias respuestas posibles. Por favor, haga su selección marcando el número correspondiente a la respuesta adecuada.

Ejemplo:

En los últimos tres días/noches

Leí un periódico

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Alguna vez	Varias veces	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre	Siempre

En este ejemplo, se marcó el número 6, lo que significa que se había leído un periódico todos los días en los últimos 3 días.

Por favor, no deje ninguna respuesta en blanco. Si no está seguro de que respuesta elegir seleccione la que crea que más se acerca a su situación.

Por favor, responda las afirmaciones que se encuentran en la hoja que está detrás en orden y sin interrupción.

En los últimos 3 días/noches

1. Vi la televisión 0 1 2 3 4 5 6
2. No dormí bastante 0 1 2 3 4 5 6
3. Terminé tareas importantes..... 0 1 2 3 4 5 6
4. No fui capaz de concentrarme adecuadamente 0 1 2 3 4 5 6
5. Todo el mundo me molestaba..... 0 1 2 3 4 5 6
6. Me reí 0 1 2 3 4 5 6
7. Me sentí físicamente mal 0 1 2 3 4 5 6
8. Estuve de mal humor..... 0 1 2 3 4 5 6
9. Me sentí físicamente relajado 0 1 2 3 4 5 6
10. Me sentí con buen ánimo 0 1 2 3 4 5 6
11. Tuve dificultades en concentrarme 0 1 2 3 4 5 6
12. Me preocupe por problemas no resueltos 0 1 2 3 4 5 6
13. Me sentí a gusto 0 1 2 3 4 5 6
14. Pasé un buen rato con mis amigos 0 1 2 3 4 5 6
15. Tuve dolores de cabeza 0 1 2 3 4 5 6

16. Estaba cansado del trabajo.....	0	1	2	3	4	5	6
17. Tuve éxito en lo que hice	0	1	2	3	4	5	6
18. No pude desconectar mi mente.....	0	1	2	3	4	5	6
19. Dormí satisfecho y relajado	0	1	2	3	4	5	6
20. Me sentí a disgusto	0	1	2	3	4	5	6
21. Me sentí molestando por otras personas	0	1	2	3	4	5	6
22. Me sentí abatido	0	1	2	3	4	5	6
23. Visité algunos amigos íntimos	0	1	2	3	4	5	6
24. Me sentía deprimido	0	1	2	3	4	5	6
25. Estaba muy cansado tras el trabajo	0	1	2	3	4	5	6
26. La gente me ponía nervioso	0	1	2	3	4	5	6
27. Dormí placenteramente.....	0	1	2	3	4	5	6
28. Me sentí ansioso	0	1	2	3	4	5	6
29. Me sentí físicamente en forma	0	1	2	3	4	5	6
30. Estaba harto de todo	0	1	2	3	4	5	6
31. Estaba con mucho sueño	0	1	2	3	4	5	6
32. Sentí que tenía que hacerlo bien delante de los demás... 0	1	2	3	4	5	6	
33. Me divertí	0	1	2	3	4	5	6
34. Estuve de buen humor	0	1	2	3	4	5	6
35. Me sentí agotado	0	1	2	3	4	5	6
36. Dormí de un tirón	0	1	2	3	4	5	6
37. Me sentí incomodo.....	0	1	2	3	4	5	6
38. Sentí como si pudiera hacer cualquier cosa.....	0	1	2	3	4	5	6
39. Me sentí trastornado	0	1	2	3	4	5	6
40. Dejé de tomar decisiones	0	1	2	3	4	5	6
41. Tomé decisiones importantes	0	1	2	3	4	5	6
42. Me sentí físicamente exhausto	0	1	2	3	4	5	6
43. Me sentí feliz	0	1	2	3	4	5	6
44. Me sentí presionado	0	1	2	3	4	5	6
45. Todo era demasiado para mí	0	1	2	3	4	5	6
46. Me despierto varias veces en la noche	0	1	2	3	4	5	6
47. Me sentí contento	0	1	2	3	4	5	6
48. Estuve enfadado con alguien	0	1	2	3	4	5	6
49. Tuve algunas buenas ideas.....	0	1	2	3	4	5	6
50. Me dolían partes del cuerpo	0	1	2	3	4	5	6
51. No conseguía estar tranquilo mientras descansaba	0	1	2	3	4	5	6
52. Estaba convencido de poder alcanzar mis objetivos							

en la competición	0	1	2	3	4	5	6
53. Me recuperé bien físicamente	0	1	2	3	4	5	6
54. Me sentí harto de mi deporte.....	0	1	2	3	4	5	6
55. Hice cosas importantes en mi deporte.....	0	1	2	3	4	5	6
56. Me preparé mentalmente para la competición	0	1	2	3	4	5	6
57. Mis músculos estaban tensos durante la competición.....	0	1	2	3	4	5	6
58. Tenía la impresión de hacer pocos descansos.....	0	1	2	3	4	5	6
59. Estaba convencido de que podía alcanzar mis objetivos en cualquier momento	0	1	2	3	4	5	6
60. Me ocupé bien del problema de mis compañeros	0	1	2	3	4	5	6
61. Estaba en buena forma física	0	1	2	3	4	5	6
62. Me esforcé durante la competición.....	0	1	2	3	4	5	6
63. Me sentí emocionalmente fuera de la competencia	0	1	2	3	4	5	6
64. Tuve dolores después de competir	0	1	2	3	4	5	6
65. Estaba convencido de haber realizado una buena actuación.....	0	1	2	3	4	5	6
66. Se me pedía demasiado en los descansos	0	1	2	3	4	5	6
67. Me estimulé mentalmente durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
68. Sentí que quería dejar mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
69. Me sentí con mucha energía	0	1	2	3	4	5	6
70. Entendí con facilidad lo que sentían mis compañeros....	0	1	2	3	4	5	6
71. Estaba convencido de haber entrenado bien.....	0	1	2	3	4	5	6
72. Los descansos no se producían en los momentos adecuados.....	0	1	2	3	4	5	6
73. Me sentía vulnerable a las lesiones	0	1	2	3	4	5	6
74. Me propuse objetivos concretos durante la competición.....	0	1	2	3	4	5	6
75. Mi cuerpo se sentía fuerte.....	0	1	2	3	4	5	6
76. Me sentí frustrado por mi deporte.....	0	1	2	3	4	5	6
77. Abordé los problemas emocionales en mi deporte con tranquilidad	0	1	2	3	4	5	6

10. BIBLIOGRAFÍA

1. González-Boto R. SA,TC,MS. Validez Concurrente de la versión Española del cuestionario de Recuperación – Estrés para deportistas (RESTQ-SPORT). Revista de Psicología del Deporte. 2009; 18(1).
2. Gonzales-Boto R. MO,MS. EL SOBREENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE DE COMPETICION: IMPLICACIONES PSICOLOGICAS DEL DESEQUILIBRIO ENTRE ESTRES Y RECUPERACION. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2006 AGOSTO; 1(12).
3. García F. VE,SR. Consistencia de la versión Española del cuestionario de Estrés Recuperacion (RESTQ 76 SPORT), en deportistas Cubanos. Revista de Psicología Deportiva. 2009; 18(1 pp 53-71).
4. Molinero O. SA,MS. Estrés – recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. Revista de Psicología del Deporte. 2012; 21(1 pp. 163-170).
5. Valcacer E.. Niveles de Estres-Recuperacion en deportistas varones de la provincia de Leon a traves del cuestionario RESTQ-76. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2011 Junio; Vol 11(2).
6. Weinberg SyGD. Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. 1st ed. Barcelona: Panamericana; 1996.
7. Willamas J.. Psicología Aplicad al Deporte: Bicioteca Nueva; 1991.
8. García V.. LA ACTIVACIÓN, EL ESTRES, LA ANSIEDAD Y EL RENDIMIENTO. [Online]. [cited 2016 Octubre. Available from: <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/9.pdf>.
9. Martinez C.. La Ansiedad en el Deporte y su Aplicacion practica al Atletismo. .
10. Lima V.. Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. TESIS DOCTORAL. MONTEVIDEO:, FACULTAD DE PSICOLOGIA; 2014.
11. Pulido F.. MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA EN DEPORTISTAS. [Online]. Available from: <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/14.pdf>.
12. Dosil J.. Psicología de la actividad física y del deporte Madrid: McGraw Hill; 2008.
13. González G. VP,ZM,RS. LA AUTOCONFIANZA Y EL CONTROL DEL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS: REVISIÓN DE ESTUDIOS. REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE. 2015; 10(1).
14. Jorgge Z.. Estudio de la Ansiedad en los Deportistas de la disciplina de Atletismo. Tesis Doctoral. Guayaquil: UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, FACULTAD DE CIENCIAS

PSICOLÓGICAS ; 2013.

15. Carrasco D.. PSICOLOGIA DEL DEPORTE. [Online]. [cited 2016 Octubre. Available from: <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>.
16. Navlet M.. Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes. Tesis Doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Psicología ; 2012.
17. Dosil J. Psicología de la actividad física y del deporte Madrid: McGraw Hill; 2004.
18. Navarro J. AJ,GC. ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA Y CONDUCTAS DE AUTOCONTROL EN JUGADORES DE FUTBOL. 1995.
<http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/650/Ansiedad%20precompetitiva.pdf>.
19. Ruiz F. ZA. ANSIEDAD, SATISFACCION, PERCEPCION Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS DEL EXITO EN ATLETAS VETERANOS. 2013.
<http://ruizjuan.retos.org/pdf/50.pdf>.
20. Buceta J. Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson; 1998.
21. Hernandez A.. Psicología del Deporte. efdeportes. 2003; 1.
22. Ponseti F. GA,CA,VJ. Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. 2016; 1(31).
23. Suay F. R,A. Revista de Psicología Deportiva. [Online].; 1998 [cited 2016 JUNIO. Available from: <http://www.rpdonline.com/article/view/120/120>.
24. Hossein S. ,ZH,AR. COMPARATIVE ANALYSIS OF COMPETITIVE STATE ANXIETY AMONG TEAM SPORT AND INDIVIDUAL SPORT ATHLETES IN IRAN. PHYSICAL EDUCATION OF ESTUDENTS. 2016.
25. Ahmad J. YS,AA. PRE-COMPETITION ANXIETY LEVELS IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS ATHLETES. Proceeding of the International Conference on Social Cience. 2013 Junio.
26. Z. H. Las diferencias entre la ansiedad y la confianza en sí mismo entre el equipo y el equipo deportivo individual universitario atletas. International Sports Journal. 2003.
27. Zeng H. The differences between anxiety and self-confidence between team and individual. International Sports Journal Winter. 2003.

28. L. C. A study among individual sports, combine sport and team sports on competition sport anxiety. *International Journal of Applied Research*. 2005.
29. Arous I. TK,BM,ML,EA. Efect of gener and type of sport on anxiety and selj-esteem. *Revista Internacional de Humanidades y Ciencias Sociales*. 2013 Marzo; 2(3).
30. Woodman T,&HL. The relative impact of cognitive anxiety and self confidence upon sport performance: A meta. *Journal of Sports Science*. 2003.
31. S. B. NIVELES DE ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA EN DEPORTISTAS JUVENILES PERTENECIENTES A LA LIGA SANTANDEREANA DE NATACIÓN. 2016 Marzo.
https://www.researchgate.net/publication/297431557_NIVELES_DE_ANSIEDAD_P RE-COMPETITIVA_EN_DEPORTISTAS_JUVENILES_PERTENECIENTES_A_LA_LIGA_SANTANDEREANA_DE_NATACION.
32. Cantallops J. PFVJ,PP,MA,PP. ¿La ansiedad competitiva es independiente del genero? 2014. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462015000100014.
33. MACÍAS V. MM. Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*. 2002.
34. Carolina Castañeda-Vázquez* MZL,CF,CJ,RS. Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2014;(25).
35. Alvarinas M. FM,LC. Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigacion en Educacion*. 2009;(6).
36. A. P. HORAS DE SUEÑO DIARIO EN DEPORTISTAS JÓVENES. *REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*. 2008; 3(2).
37. Davis L. JS,LM. An attachment theory perspective in the examination of relational processe associated whit coachesin athete dyads. *Journaln Sport Exercise Psychology*. 2013; 35(2).
38. Mageau G. VG. The coach-athete relationship: a motivational model. *Journal Sport Sc*. 2003 Noviembre; 21(11).
39. Mottagui M. AA,RZ. The Relationsship between Coache`s and Athletes competitive Anxiety, and their Performance. *Phychiatry and Behavioral Sciences*. 2013; 7(2).
40. M. H. La relación entre la ansiedad y el rendimiento: Una perspectiva cognitivo-conductual. 1999 Septiembre; 1(2).

41. Pedrosa I. GE,SJ,PB. ADAPTACION ESPANOLA DE UNA ESCALA DE APOYO SOCIAL PERCIBIDO PARA DEPORTISTAS. PSICOTHERMA. 2012; 24(3).
42. Lorenzo A. S. Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. [Online].; 2005. Available from:
http://www.izenpe.com/s15-4812/es/contenidos/informacion/escuela_vasca_deporte/es_9258/adjuntos/FACTORES%20QUE%20CONDICIONAN%20EL%20DESARROLLO%20DEL%20DEPORTISTA.pdf.
43. P. L. Influencia de factores psico-sociales en los hábitos de práctica de actividad física. [Online]. [cited 2017 Enero 26. Available from:
<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6703/1/Factores%20psicosociales%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>.
44. A. P. Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Fisica Barcelona: Oceano.
45. Pozo A.. HORAS DE SUEÑO DIARIO EN DEPORTISTAS JÓVENES. REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE. 2008; 3(2).
46. Barbosa S.. NIVELES DE ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA EN DEPORTISTAS JUVENILES PERTENECIENTES A LA LIGA SANTANDEREANA DE NATACIÓN. 2016 Marzo.
[https://www.researchgate.net/publication/297431557_NIVELES_DE_ANSIEDAD_P
RE-
COMPETITIVA_EN_DEPORTISTAS_JUVENILES_PERTENECIENTES_A_LA_LIGA_SANTA
NDEREANA_DE_NATACION.](https://www.researchgate.net/publication/297431557_NIVELES_DE_ANSIEDAD_PRE-COMPETITIVA_EN_DEPORTISTAS_JUVENILES_PERTENECIENTES_A_LA_LIGA_SANTANDEREANA_DE_NATACION)

