

Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres

Anxiety in young athletes: a comparative study between men and women

Ansiedade em atletas jovens: um estudo comparativo entre homens e mulheres

Anxiété chez les jeunes sportifs: étude comparative entre hommes et femmes

Diego Eduardo Menéndez Fierros¹ , Antonio Becerra Hernández² 

DOI: 10.19136/hs.a19n1.3398

Artículo Original

Fecha de recepción: 11 de diciembre de 2019

Fecha de aceptación: 14 de enero de 2020

Autor de Correspondencia

Diego Eduardo Menéndez Fierros. Dirección postal: Fraccionamiento La huerta cerrada del mango #111, carretera Villahermosa-Frontera km 9.5 C.P. 86280

Villahermosa, Tabasco, México

Correo electrónico: diego15.dx@live.com.mx

Resumen

Objetivo: Identificar en un grupo de deportistas -mujeres y hombres-, el género que tiene un incremento o decremento en el grado de ansiedad, señalando las circunstancias internas y/o externas que inciden en el rendimiento deportivo.

Material y métodos: Se trata de un estudio mixto comparativo y transversal, para medir los índices de ansiedad que se originan con la práctica competitiva entre mujeres y hombres atletas. Se realizó un muestreo probabilístico a conveniencia de 30 personas, quienes cumplían con los criterios de inclusión (19-24 años) en las instalaciones del Palacio de los Deportes y de la Escuela Normal de Educación Física “Pablo García Avalos”, 15 del género femenino y 15 del masculino y se les aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck que consta de 21 ítems. El análisis de datos se realizó mediante Microsoft Excel.

Resultados: Durante la práctica deportiva, se encontró una tendencia en el grupo de mujeres al incremento de los índices de ansiedad; en el grupo de hombres los niveles descendieron y se redujeron significativamente.

Conclusiones: Se rescata la importancia de la praxis deportiva y de la influencia de factores extrínsecos e intrínsecos en las variaciones emocionales, así como la necesidad de evaluar los niveles de ansiedad en tres momentos: antes, durante y después de la práctica deportiva.

Palabras clave: Ansiedad; Jóvenes Deportistas; Deporte.

¹ Estudiante de Licenciatura en Psicología, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México

² Doctor en Psicología, Profesor investigador de tiempo completo, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México

Abstract

Objective: To identify in which gender of a group of athletes -women and men-, has a considerable increase or decrease in the degree of anxiety, recognizing the external and internal circumstances that affect sports performance.

Material and methods: This article is a mixed comparative and cross-sectional study, with a sample of the anxiety indices that originate with sports practice between female and male athletes. A probabilistic sampling was carried out at the facilities of the Palacio de los Deportes and the Normal School of Physical Education Pablo García Avalos, taking a sample of 30 people randomly, which met the inclusion criteria, which consist in having an age between 19-24 years; 15 of the female sex and 15 of the male sex, applying Beck's Anxiety Inventory, which consists of 21 items. Data analysis was performed using Microsoft Excel.

Results: During sports, a tendency was found in the group of women to increase the anxiety indexes. On the other hand, in the group of men, levels dropped and fell significantly.

Conclusions: The importance of sports praxis and the influence of extrinsic and intrinsic factors in emotional variations are rescued, as well as the need to assess anxiety levels in three moments: before, during and after sports.

Key words: Anxiety; Athletes; Young and Sport.

Sumário

Objetivo: Identificar em um grupo de atletas - mulheres e homens - o sexo que aumenta ou diminui o grau de ansiedade, apontando as circunstâncias internas e / ou externas que afetam o desempenho esportivo.

Material e métodos: Este é um estudo comparativo e transversal misto, para medir os índices de ansiedade que se originam com a prática competitiva entre atletas do sexo feminino e masculino. A amostragem probabilística foi realizada com a conveniência de 30 pessoas, que atenderam aos critérios de inclusão (19 a 24 anos) nas dependências do Palácio do Esporte e da Escola Normal de Educação Física "Pablo García Avalos", 15 do sexo feminino e 15 do masculino e Inventário de Ansiedade de Beck foram aplicados, composto por 21 itens. A análise dos dados foi realizada no Microsoft Excel.

Resultados: No esporte, foi encontrada uma tendência no grupo de mulheres para aumentar os índices de ansiedade; No grupo de homens, os níveis diminuíram e foram significativamente reduzidos.

Conclusões: A importância da práxis esportiva e a influência de fatores extrínsecos e intrínsecos nas variações emocionais são resgatadas, bem como a necessidade de avaliar os níveis de ansiedade em três momentos: antes, durante e depois do esporte.

Palavras chave: Ansiedade; Jovens Atletas; Sport.

Résumé

Objectif: Identifier les variations selon le sexe du degré d'anxiété provoqué para l'exercice aérobique et anaérobique, en signalant les circonstances internes et/ou externes qui affectent la performance sportive.

Matériel et méthodes: Il s'agit d'une étude mixte, comparative et transversale, pour mesurer les indices d'anxiété qui dérivent de la pratique compétitive chez des sportifs, hommes et femmes. Un échantillon probabiliste de 30 personnes (15 femmes et 15 hommes), répondant aux critères d'inclusion (19-24 ans), a été constitué dans les locaux du Palais des Sports et de l'École Normale d'Éducation Physique Pablo García Avalos. L'inventaire d'anxiété de Beck, composé de 21 items, a été appliqué. L'analyse des données a été effectuée à l'aide du logiciel Microsoft Excel.

Résultats: Pendant la pratique sportive, une tendance à l'augmentation des degrés d'anxiété a été constatée chez les femmes ; chez les hommes, ces degrés ont diminué de façon significative.

Conclusions: Les résultats soulignent l'importance de la pratique sportive et de l'influence de facteurs extrinsèques et intrinsèques sur les variations émotionnelles, ainsi que la nécessité d'évaluer les niveaux d'anxiété à trois moments : avant, pendant et après la pratique sportive.

Mots clés: Anxiété ; Jeunes sportifs ; Sport.

Introducción

La ansiedad es una emoción y se parece a otras muchas, ya que tiene aspectos comunes de éstas: angustia, miedo, inquietud, tensión o preocupación. Se puede clasificar en dos niveles: ansiedad sana y ansiedad patológica. Por tanto, la ansiedad puede ser una reacción sana cuando ayuda eficazmente a enfrentar una amenaza real, pero puede no ser tan sana en otras¹.

Desde el ámbito de la Psicología, el abordaje de la ansiedad cobra una importante relevancia, en tanto se asocia a fenómenos, tales como, estrés, cansancio, fatiga, desánimo, o trastornos alimenticios, entre otros, los cuales pueden incidir de forma importante en la salud física y emocional².

En el primero de los aspectos reseñados, los efectos de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo han sido estudiados con profusión desde hace décadas³. La profesionalización de la mayoría de los deportes, lleva un grado de exigencia cada vez mayor, lo que repercute en un análisis exhaustivo de cualquier factor que en mayor o menor medida, y de forma directa o indirecta, pueda influir en el resultado final de la competición. Diversos estudios han relacionado un nivel elevado de ansiedad con un peor desempeño del deportista⁴.

Por otro lado, el ejercicio físico puede ser beneficioso al ser utilizado como terapia para reducir la ansiedad tanto en personas sanas como en individuos con diversas enfermedades. La liberación de distintas hormonas, unida a factores de tipo psicológico por la realización de actividades físicas, puede llevar a los pacientes a mejorar en este aspecto de sus vidas^{5,6,7,8}.

La ansiedad y el estrés podrían ser catalogados como un estado emocional positivo, de acuerdo con el beneficio y percepción que se les dé, ya que pueden generar en el cuerpo un nivel óptimo de alerta, mejorando la actividad cognitiva y de comportamiento, con el adecuado manejo, nivel y atención⁹.

Un aspecto importante en el estudio de la ansiedad aplicada al deporte, es la llamada ansiedad precompetitiva, la cual suele ocurrir en las 24 horas previas a una competición. El manejo de ésta dependerá del momento que viva el deportista y de su experiencia en la práctica deportiva. No obstante, existen determinados factores que pueden contribuir al aumento o disminución de esta ansiedad precompetitiva: cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea o conocimiento del rival, etc⁹.

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento, abarca un gran espacio en la literatura de la Psicología del Deporte. La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en

competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad¹⁰.

Por lo tanto, se considera que no sólo el aspecto físico influye directamente en el rendimiento en fechas de competencias; también es fundamental el manejo y conocimiento de las emociones, sobre todo en los índices de ansiedad, puesto que influyen en la victoria o derrota de las competiciones y en la efectividad de los entrenamientos deportivos.

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima, etc.), generando en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de las deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competencia, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que influye en el rendimiento deportivo¹¹.

La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia, por el hecho de que en ese estado la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuro psíquica, generado por las sesiones de entrenamiento y competición.

Asimismo, a ello se le agrega un elemento más: la importancia del evento. En general, cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad provoca. Es decir, la repercusión social, económica o personal, representa indicadores de la trascendencia que pueda tener el resultado de la competición¹¹.

De igual manera, la autoestima está relacionada con la percepción de amenaza y con los recursos disponibles para enfrentarse a la situación. La presión y la carga emocional a la que se enfrentan los deportistas profesionales es constante y, en muchos casos, excesiva.

Parece evidente que una competición deportiva importante puede resultar estresante y difícil de afrontar para muchas personas, a pesar de que sean profesionales bien entrenados. Son varias las investigaciones llevadas a cabo en las que se demuestra que el deporte de competición eleva los niveles de ansiedad del participante. Así, por ejemplo, Covassin y otros encontraron aumentos significativos de la ansiedad en muchos deportistas en caso de lesión¹².

Ledochowski y otros por su parte, afirman que una correcta regulación de la ansiedad competitiva es necesaria para asegurar el mayor alto grado de ejecución técnica: velocidad, control y mejora en la competición. Aparentemente, en su

opinión, las personas con una mayor calidad de vida pueden afrontar mejor las situaciones estresantes y la actividad física sin duda, ayuda a aumentar esa calidad de vida. Entre los hallazgos más importantes del estudio realizado en los Juegos Olímpicos de Invierno Juveniles de 2012, en Innsbruck (Austria), con 662 sujetos (346 hombres y 316 mujeres), se encontró que existe una influencia positiva de la calidad de vida alta, en la ansiedad competitiva¹².

En otro estudio que se centra en la intervención cognitiva basada en pensamientos positivos, en jugadores de fútbol semiprofesional, sobre la ansiedad y el rendimiento, se pone de manifiesto que la ansiedad cognitiva y somática están relacionadas; un cambio en uno de los dos componentes, provoca un cambio en el otro. Lo que no se pudo demostrar en el estudio fue que si se reducía la ansiedad mejoraría el rendimiento. Los autores proponen que la ausencia de esta relación entre ansiedad y rendimiento puede deberse a que no sea un componente predictor del rendimiento en un deporte de equipo como el fútbol¹².

Por otra parte, uno de los objetivos de la Psicología positiva, es cambiar el marco de intervención, dirigiéndolo hacia el desarrollo de estrategias terapéuticas que favorezcan la experiencia emocional positiva y por otra, orientarse hacia la prevención y el tratamiento de las psicopatologías derivadas o cuyo origen está relacionado o exacerbado por la presencia de emociones negativas, como la ansiedad, la depresión o la ira, entre otras¹³.

Lo importante es entender que la ansiedad deportiva se produce por la interacción entre factores propios del deportista y actividades externas. Como antes se dijo, hay características personales y del deporte que generan ansiedad y deben conocerse. Por ello, es primordial que los deportistas comprendan su deporte, las reacciones fisiológicas de su cuerpo ante diversas situaciones y logren regular el grado de activación de los síntomas ocasionados por la ansiedad, para que su rendimiento sea óptimo y no se vea afectado significativamente.

El objetivo del estudio fue identificar en un grupo de deportistas -mujeres y hombres-, el género que tiene un incremento o decremento en el grado de ansiedad, señalando las circunstancias internas y/o externas que inciden en el rendimiento deportivo.

Material y Métodos

Estudio comparativo, de corte transversal, cuya muestra probabilística a conveniencia se conformó por deportistas que practican distintas disciplinas en las instalaciones de la Escuela Normal de Educación Física “Pablo García Avalos” (ENEF) y

en el “Palacio de los Deportes”, ubicados en Villahermosa, Tabasco. Los participantes fueron 15 hombres y 15 mujeres con un rango de edad de entre 19 y 24 años. La media de edad en el grupo de mujeres fue de 20.93 y en los hombres de 21.73.

Se buscó que 50% de los deportistas participaran regularmente en competiciones y que el 100% practicaran su deporte más de dos veces por semana, con un promedio semanal de 10 horas. Las disciplinas deportivas que ejecutan son fútbol (1 hombre y 1 mujer), voleibol (3 hombres y 4 mujeres), basquetbol (2 hombres y 2 mujeres), atletismo (1 hombre y 2 mujeres), gimnasio (7 hombres y 5 mujeres) y natación (1 hombre y 1 mujer). Se tuvo comunicación con los participantes a través de sus entrenadores y una vez cumplidos los requisitos referentes al consentimiento informado (Comité de Ética para la Investigación), se realizó el trabajo de campo.

Para evaluar la ansiedad en los deportistas, fue utilizado el Inventario de Ansiedad de Beck¹⁴, herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos. El cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

- 00–21 - Ansiedad muy baja
- 22–35 - Ansiedad moderada
- Más de 36 - Ansiedad severa

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a “en absoluto”, 1 a “levemente, no me molesta mucho”, 2 a “moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo” y la puntuación 3 a “severamente, casi no podía soportarlo”. La puntuación total es la suma de todos los ítems y los síntomas hacen referencia a la última semana y al momento actual. En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad, donde el sujeto tiene que leer cada uno de los ítems atentamente e indicar cuánto le ha afectado en la última semana, incluyendo el día de la aplicación de la prueba.

Asimismo, para identificar en el discurso del grupo de deportistas participantes algunas coincidencias o diferencias en sus puntos de vista y comentarios, fueron formuladas una serie de preguntas a manera de entrevista semiestructurada. Podemos definir la entrevista como un intercambio de ideas y opiniones mediante una conversación que se da entre una, dos o más personas. El entrevistador utiliza una técnica de recolección, por medio de una interrogación estructurada o una conversación totalmente libre; en ambos casos se emplea un formulario o esquema con preguntas o cuestiones que sirven como guía para enfocar la charla.

Las preguntas formuladas para la entrevista al grupo de deportistas hombres y mujeres fueron las siguientes: ¿cómo te sentías emocionalmente y físicamente antes del entrenamiento?; antes de empezar a realizar tus actividades deportivas, ¿tenías en tus pensamientos algún problema personal?; ¿cómo te sientes emocionalmente y físicamente durante el entrenamiento?; ¿en qué piensas mientras entrenas?; ¿en algún momento te sentiste presionado por tu entrenador?; cuando no logras un objetivo que está en tu plan de entrenamiento, ¿cómo te sientes?; al término de tu entrenamiento, ¿cómo te sientes emocionalmente y físicamente?; ¿existe diferencia entre la tensión que sientes ahora que estás en preparación para la competencia estatal y cuando entrenas para un partido amistoso?. Con las preguntas anteriores se buscó identificar cuál es el origen principal del aumento o disminución de los niveles de ansiedad en los atletas y el impacto que tiene el hábito deportivo en su estado emocional.

Además de la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck¹⁴ y de las entrevistas, se realizaron observaciones para registrar conductas y comentarios que externaban los deportistas, buscando entender los cambios mostrados a causa de los niveles de ansiedad y cómo estos rasgos ansiosos disminuían o aumentaban a consecuencia de diversas situaciones; por ejemplo, el trato del entrenador hacia los jóvenes o la intensidad de las sesiones deportivas. Todo se efectuó en horario de entrenamiento dos veces por semana, durante un mes. Esta técnica consiste básicamente en prestar atención, acumular e interpretar las actuaciones, comportamientos y hechos de las personas, tal y como los realizan habitualmente. Este proceso busca contemplar de forma cuidadosa y sistemática, cómo se desarrollan los hechos en un contexto determinado, sin intervenir sobre ellos o manipularlos.

La investigación de campo se ejecutó en 4 fases. En primer lugar, el contacto con los respectivos entrenadores de cada disciplina, para explicar el objetivo de la investigación y trabajar con los atletas. En esta etapa, se solicitó el consentimiento informado. Para la segunda fase, se realizaron 30 entrevistas (a 15 mujeres y a 15 hombres de distintas disciplinas, de entre 19 y 24 años) que practicaran algún deporte, con el objetivo de indagar cualitativamente la percepción que tienen los participantes, con base en su experiencia deportiva, cuál era el origen del incremento o decremento de los índices de ansiedad y buscar, de acuerdo con sus comentarios, los factores externos que pudieran estar impactando directamente en su rendimiento aeróbico y anaeróbico. En un tercer momento, se procedió a la observación durante los entrenamientos, dos veces por semana y por un mes (aproximadamente 4 horas a la semana). La última fase consistió en la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck¹⁴ a los 30 deportistas. Pasadas las tres semanas de la primera evaluación, se aplicó nuevamente el

inventario con la muestra original para determinar si existía una diferencia significativa con respecto al incremento o decremento en los niveles de ansiedad.

Los datos obtenidos se analizaron mediante estadística descriptiva; al efecto, se utilizó el programa Microsoft Excel (Hoja de cálculo, Office 365, 2016).

Las entrevistas y las observaciones fueron agrupadas para su análisis conforme a la afinidad de estas.

Resultados

De acuerdo con la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck¹⁴, la observación de campo y las entrevistas durante el entrenamiento, los resultados indican que en el grupo de mujeres los índices de ansiedad presentaron una tendencia al alza; mientras que en el grupo de los hombres la ansiedad descendió y se redujo significativamente.

En la tabla 1 se puede identificar en el grupo de mujeres la tendencia al incremento de los índices ansiosos, efecto de la praxis deportiva, teniendo mayor presencia el nivel de ansiedad “severa” en atletas femeninos de 21 años. En el caso del grupo de hombres, el grado de ansiedad es significativamente menor con respecto al primer grupo, presentándose en mayor frecuencia el fenómeno en los deportistas masculinos de 21 años, con el nivel de ansiedad “muy baja”, de acuerdo con el Inventario de Ansiedad de Beck¹⁴.

En la tabla 2, se observa que, en la primera aplicación, 45% del grupo de las mujeres reportó niveles altos de ansiedad; para la segunda evaluación, 68% del mismo grupo presentaron altos niveles. Con respecto al grupo de los hombres, en la primera aplicación los niveles de ansiedad altos se presentaron en 44% de la muestra, mientras que para la segunda medición, sólo 23% de la misma reflejó niveles superiores

Respecto a las entrevistas y observaciones (tabla 3), los hallazgos más significativos fueron que los aspectos externos (relación de pareja, economía, educativo y laboral) influyen en los niveles de ansiedad. La práctica deportiva disminuyó en mayor medida el cuadro ansioso en los hombres. Coincidieron ambos grupos en que los índices de ansiedad se incrementan cuando se acercan las contiendas estatales y nacionales de sus disciplinas. Un hallazgo más fue que existían alteraciones en sus estados de ánimo en tres instantes: antes, durante y después de los entrenamientos.

Finalmente, referente a la experiencia de los participantes en justas deportivas, todos los deportistas evaluados ya habían participado en competencias, pudiendo con ello tener mayor control en sus niveles de ansiedad. Por tanto, en próximas investigaciones es recomendable realizar una comparación

Tabla 1: Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck¹⁴, clasificados por género, número de participante y edad.

Mujeres	Hombres
M#1 21 años	H#1 24 años
<i>ansiedad moderada</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M#2 22 años	H#2 22 años
<i>ansiedad muy baja</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M#3 20 años	H#3 23 años
<i>ansiedad severa</i>	<i>ansiedad moderada</i>
M #4 19 años	H#4 21 años
<i>ansiedad severa</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M#5 19 año	H#5 20 años
<i>ansiedad moderada</i>	<i>ansiedad severa</i>
M#6 22 años	H#6 20 años
<i>ansiedad severa</i>	<i>ansiedad moderada</i>
M #7 21 años	H#7 21 años
<i>ansiedad severa</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M#8 20 años	H#8 21 años
<i>ansiedad severa</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M #9 22 años	H#9 20 años
<i>ansiedad muy baja</i>	<i>ansiedad moderada</i>
M#10 23 años	H#10 21 años
<i>ansiedad moderada</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M #11 24 años	H#11 19 años
<i>ansiedad moderada</i>	<i>ansiedad severa</i>
M#12 21 años	H #12 21 años
<i>ansiedad severa</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M#13 21 años	H#13 24 años
<i>ansiedad severa</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M#14 20 años	H#14 18 años
<i>ansiedad moderada</i>	<i>ansiedad muy baja</i>
M#15 19 años	H#15 19 años
<i>ansiedad severa</i>	<i>ansiedad muy baja</i>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2: Porcentaje general por género, con respecto al aumento o disminución en los índices de ansiedad en la primera y segunda aplicación.

	Mujeres	Hombres
Primera aplicación	<i>M 45%</i>	<i>H 44%</i>
Segunda aplicación	<i>M 68%</i>	<i>H 23%</i>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3: Preguntas que conformaron las entrevistas y las respuestas correspondientes, incluyendo el género, número de sujeto y edad.

Pregunta	Mujeres	Hombres
<i>¿Cómo te sentías emocional y físicamente antes del entrenamiento?</i>	M#1 21 años “Me sentía feliz, relajada dentro de lo que cabe y con el cuerpo adolorido”	H#2 22 años “Me sentía enojado conmigo mismo, muy ansioso por entrenar y cansado”
<i>Antes de empezar a realizar tus actividades deportivas, ¿tenías en tus pensamientos algún problema personal?</i>	M#3 20 años “Una discusión con mi novio, cosas que pasan”	H#4 21 años “Estaba pensando en mi trabajo y problemas económicos”
<i>¿Cómo te sientes emocional y físicamente durante el entrenamiento?</i>	M #4 19 años “Me siento feliz, plena y con el cuerpo en su mejor momento”	H#5 20 años “Siento un estado de relajación, a veces tenso y fuerte físicamente”
<i>¿En qué piensas mientras entrenas?</i>	M#6 22 años “Me enfoco en lo que hago, quiero hacerlo bien”	H#6 20 años “En ser el mejor del momento, en ganarle a mis compañeros”
<i>¿En algún momento te sentiste presionado(a) por tu entrenador?</i>	M #9 22 años “En semanas pasadas no, pero hoy en especial si”	H#8 21 años “Si, pero me acostumbro a sus exigencias”
<i>Cuando no logras un objetivo que está en tu plan de entrenamiento, ¿cómo te sientes?</i>	M#12 21 años “Me siento frustrada y triste”	H#11 19 año “Me siento débil y avergonzado”
<i>Al término de tu entrenamiento, ¿cómo te sientes emocional y físicamente?</i>	M#14 20 años “Siento cero estrés y ansiedad, a veces con ganas de seguir entrenando”	H #12 21 años “Muy bien, me siento desestresado y con ánimos de seguir adelante, físicamente me muestro fuerte”
<i>¿Existe diferencia entre la tensión que sientes ahora que estás en preparación para la competencia estatal y cuando entrenas para un partido amistoso?</i>	M#15 19 años “Totalmente, es una diferencia grandísima en cuestión del tipo de entrenamiento y el humor del entrenador”	H#15 19 años “Es una locura durante competencia, me siento más y más ansioso y estresado”

Fuente: Elaboración propia.

entre grupo de practicantes vs. grupo de alto rendimiento y evaluar si es un factor importante en sus índices de ansiedad la experiencia competitiva.

Discusión

Todos los deportistas evaluados ya poseían experiencia en competencias, suponiendo con esto mayor control en sus niveles de ansiedad. Sin embargo, es preciso atender los elementos externos en las variables de medición presentadas en los índices de ansiedad, ya que situaciones laborales, escolares, familiares y de noviazgo, pueden incidir directamente en el estado emocional del atleta. En consecuencia, verse disminuido el rendimiento físico y mental en sus respectivas disciplinas. .

Los resultados reflejaron una mayor propensión en las mujeres al aumento en los índices de ansiedad durante la práctica deportiva, a diferencia con el grupo de los hombres, donde los niveles tendieron al descenso.

De acuerdo con la experiencia de los participantes, se logró confirmar la importancia que tiene la práctica deportiva en los cambios emocionales, encontrando que pueden verse influenciadas estas alteraciones por aspectos o problemáticas externas que a su vez consiguen erradicarse con el ejercicio físico.

Cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad provoca⁶. La proximidad de la competencia puede convertir esa situación en estímulo aversivo, imposibilitando el control de la situación, además de evidenciar la falta de recursos emocionales para enfrentar una situación de competición⁹.

Es necesario señalar que existió un elemento que pudo influir en la recogida de datos a través de la técnica de observación; esto fue la presencia de los investigadores en los entrenamientos. Lo anterior, puede interpretarse de la siguiente manera: que los atletas manifestaron conductas y comportamientos positivos (puntualidad, vigorosidad, aplicación, enfoque, etc.) para evitar ser evaluados de forma negativa.

Conclusión

De acuerdo con las entrevistas, y en relación con factores externos, los hombres tendieron a pensar durante el entrenamiento en situaciones personales que les afectaba su rendimiento. Por el contrario, las mujeres se enfocaron más en su práctica deportiva, olvidando sus distracciones. Sin embargo, durante la etapa de competencia el grupo de mujeres registró un nivel más alto de ansiedad que los varones. Ambos grupos coincidieron que el ejercicio físico influye, pero que sus emociones y sentimientos juegan un papel determinante en el rendimiento.

Referente al tamaño de la muestra, en investigaciones posteriores se sugiere aumentar el número de participantes para posibilitar la generalización de los resultados. Con respecto a la diversidad de actividades deportivas que se aborden, será necesario delimitar y centrarse en una o dos disciplinas ya que las variables por deporte (duración de cada entrenamiento, tipo de ejercicios, materiales utilizados, etc.) son diferentes y esto también pueda reflejarse en los índices de ansiedad. Asimismo, será conveniente considerar la participación del entrenador, pieza fundamental del sistema, ya que su desempeño representa para el atleta un factor clave de motivación o el efecto contrario.

Por último, se sugiere evaluar sistemáticamente los índices de ansiedad en los grupos de deportistas, una aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck¹⁴, previo a la competencia y otra posterior al evento, así como implementar acciones para mejorar el nivel y rendimiento competitivo.

Conflicto de intereses

No existe ningún tipo de conflicto de intereses sobre el presente artículo científico denominado “Ansiedad en deportistas jóvenes”.

Agradecimiento

Esta investigación fue posible gracias a la valiosa colaboración del grupo de deportistas de la Escuela Normal de Educación Física “Pablo García Ávalos”, quienes amablemente aceptaron participar.

Referencias

1. García, R. Ansiedad deportiva. Revista electrónica de psicología del deporte. 2013. (Recuperado de): <http://doi.org/10.5093/rpadef2019a7>
2. Bernier, M., Thienot, E., Pelosse, E. y Fournier, J. Effects and underlying processes of a mindfulness-based intervention with young elite figure skaters: two case studies. *The Sport Psychologist*. 2014. Disponible en: <http://doi.org/10.1123/tsp.2013-0006>
3. Bello OA, Avella RE. La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo. *Lecturas: educación física y deportes*. 2015 septiembre;20(208):1-10. Disponible en: <http://www.redalyc.org>

4. Santana M, Pino DF, Aguirre EA. La ansiedad precompetitiva en el autocontrol emocional de los árbitros de baloncesto. Asociación de Pichincha. Lecturas: educación física y deportes. 2016 octubre;21(221):1-14. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
5. Chala WR, Calero S, Chávez E. Impacto del programa de actividades recreativas en el mejoramiento de conductas de los ciudadanos en situación de abandono familiar en Barrio Carrizal, Barranquilla, Colombia. Lecturas: educación física y deportes. 2016;20(213):156-64. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(2):169-177. Disponible en: <http://scielo.sld.cu176>
6. Flores E, Calero S, Arancibia C, García G. Determination of basic parameters of physical fitness of Ecuadorian population. MINDE-UG Project. Lecturas: educación física y deportes. 2014 diciembre;19(196):1-9. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
7. Morales SC, Pillajo DP, Flores MC, Lorenzo AF, Concepción RR. Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years. Rev Cubana Med Gen Integr. 2016;35(3). Disponible en: www.revngi.sld.cu
8. Morales SC, Lorenzo AF, de la Rosa FL. Recreation activities to improve social behavior: Study in children and adolescents aged 9-14. Rev Cubana Med Gen Integr. 2016;35(3). Disponible en: <http://www.medigraphic.com>
9. Higuera de J., G. La investigación sobre trastornos de ansiedad. Revista electrónica de Psicoterapeutas.2013. Disponible en: <http://doi.org/10.5093/rpadef20192a>
10. Vlachopoulos, S., Biddle, S.J. H. y Fox, K. Determinants of emotion in children's physical activity: A test of goal perspectives and attribution theories. Pediatric Exercise Science, 2016; (9) p. 65. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2019a3>
11. Walling, M.D. y Duda, J.L. Goals and their association with beliefs about success in and perceptions of the purpose of physical education. Journal. Teaching Physical Education. 2013; (14)140-156. Disponible en: <http://journals.humankinetics.com>
12. Covassin T, Beidler E, Ostrowski J, Wallace J. Psychosocial aspects of rehabilitation in sports. Clin Sports Med. 2015 Apr;34(2):199-212. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
13. Cantón E., Sánchez A., Peris D. Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición. Horizonte Sanitario/ vol. 18, No.3, septiembre-diciembre 2019. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.19136/hs.a18n3.3184>
14. Beck AT, Steer RA. Relationship between the Beck anxiety inventory and the Hamilton anxiety rating scale with anxious outpatients. J Anxiety Disord. 1991; 5 (3) 213-223. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/download/48903/45629/0>.