

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE NIVEL UNIVERSITARIO

PRECOMPETITIVE ANXIETY, IN UNIVERSITY ATHLETES

JUAN LUIS SOTO PEÑA

Resumen

El objeto fue encontrar las diferencias en los niveles de Ansiedad Precompetitiva (Estado) en deportistas de nivel universitario de diferente género y deporte, previo a su participación en la competencia denominada Universiada Regional 2014. El grupo evaluado estuvo formado por 108 atletas de 14 deportes y de diferente género sexual, todos representantes de la Universidad Autónoma de Sinaloa. Se aplicó a todos los sujetos la versión SXE del Inventario de Ansiedad Rasgo Estado, de Spielberger y Díaz-Guerrero. Se encontraron diferencias significativas entre los valores de Ansiedad Estado y los grupos. Los deportistas de género femenino obtuvieron los valores más elevados en el tipo de Ansiedad Alta respecto a los varones.

PALABRAS CLAVE: inventario de ansiedad rasgo estado, ansiedad precompetitiva (estado), atletas de nivel universitario.

Abstract

The main objective in this research is to know the difference of the anxiety levels of the university athletes by different gender and sports, in the precompetitive state before his or her participation in the important competence called Universiada Regional 2014. The evaluated people were 108 athletes, from 14 sports and different gender; all of them are representative of the Universidad Autónoma de Sinaloa. Applied to all the athletes the version of SXE The State-Trait Anxiety Inventory of Spielberger and Díaz Guerrero, founding significant difference between the Anxiety levels, State and Groups. The female athletes got higher anxiety levels with respect to males.

KEY WORDS: the state-trait anxiety inventory, precompetitive anxiety (state), university athletes.

INTRODUCCIÓN

Las universidades en México, públicas y privadas, tienen la obligación de ofrecer un programa integral educativo. Esto significa que deben formar estudiantes y profesionistas no sólo en las aulas, sino fuera de ellas en diversas actividades lúdicas, artísticas, recreativas y deportivas. Sin duda, la actividad deportiva debe ser punta de lanza como integradora educativa y social. No podemos concebir una universidad sin un programa deportivo estratégico en busca de la formación física, mental y de valores de los estudiantes.

El deporte se entiende como un medio para tener mejor calidad de vida. Se debe crear la infraestructura deportiva mínima necesaria para el manejo y enseñanza de programas de entrenamiento de alta calidad y debe proveerse de promotores deportivos profesionales y actualizados constantemente para, por un lado, incentivar el deporte masivo universitario y, por otro, detectar, reclutar y desarrollar los talentos y posibles atletas universitarios de alto rendimiento.

Las universidades se preocupan hoy día por mejorar la formación profesional de sus entrenadores y la ciencia aplicada al deporte en que más se interesan es la Psicología Deportiva. Una de las áreas de la Psicología General que más proyección científica ha tenido en los últimos años es la deportiva. Según Gil y Williams (2008), consideran que su futuro depende de encontrar un equilibrio entre la teoría, la investigación y la práctica, destacando la teoría como el componente principal para desarrollar la investigación y la práctica.

Antes y durante las competencias, los deportistas pueden experimentar situaciones estresantes, que llevan en muchas ocasiones a alteraciones en el funcionamiento psicológico; por ejemplo, menor capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad estado y, como consecuencia, incremento de la tensión muscular. Todos estos síntomas reducen la posibilidad de éxito en la competencia (Márquez, 2004).

La preparación psicológica de los deportistas se divide principalmente en dos etapas: (a) preparación psicológica general, la cual incluye la evaluación y desarrollo de las características psicológicas del deportista y del deporte de que se trate, con la finalidad de ampliar las posibilidades de obtener el rendimiento óptimo, y (b) preparación psicológica para las competencias,

encargada de la prevención de los factores psicológicos que pueden intervenir en el deportista, previos a las competencias, buscando la excelencia deportiva (Mosconi, Correche, Rivarola y Penna, 2007).

El deporte competitivo es una actividad que puede ocasionar numerosas situaciones estresantes. El enfrentamiento con un oponente desconocido puede serlo. Como lo asegura Radionov (1990), uno de los problemas más importantes de los psicólogos es controlar las reacciones psíquicas del deportista en el periodo de preparación para una competencia importante.

Márquez (2006) también considera que la práctica deportiva puede provocar alteraciones de funcionamiento psicológico: menor capacidad de concentración y atención, aumento de la ansiedad estado y un incremento de la tensión muscular, entre los más comunes. En estas situaciones, los deportistas deben desarrollar estrategias de afrontamiento; si no las usan, experimentarán emociones negativas y estarán condenado al fracaso (Alekseev, 1991).

La Ansiedad Estado y la Autoconfianza Precompetitiva están muy ligadas al desempeño del deportista. En su estudio León-Prados, Fuentes y Calvo (2011) hicieron una investigación donde describieron diferencias significativas entre dos grupos de deportistas respecto a los niveles de ansiedad.

Hay pocas investigaciones que miden las diferencias en los niveles de ansiedad estado entre géneros, pero en las pocas de que se disponen se ha comprobado que las mujeres logran puntuaciones más altas que los varones. Kvaal, Laake, y Engedal (2001) obtuvieron diferencias significativas.

En retrospectiva, nuestro propósito fue medir las diferencias en la Ansiedad Precompetitiva (Estado) entre deportistas de la Universidad Autónoma de Sinaloa, previo a su participación en la Universiada Regional 2014.

METODOLOGÍA

Participantes

La población que participó en este estudio quedó conformada por 108 deportistas de nivel universitario, de 14 disciplinas deportivas y de ambos géneros sexuales, de entre 16 y 25 años (tabla 1).

TABLA 1. Frecuencias y porcentajes por deporte y género

DEPORTE	GÉNERO				GRUPO	
	Hombre (n)	(%)	Mujer (n)	(%)	(n)	(%)
Atletismo	7	63.6	4	36.4	11	10.2
Baloncesto	5	55.6	4	44.4	9	8.3
Beisbol	12	100.0	0	0.0	12	11.1
Fut-Rápido	7	77.8	2	22.2	9	8.3
Fut-Soccer	13	59.1	9	40.9	22	20.4
Handbol	3	75.0	1	25.0	4	3.7
Judo	4	80.0	1	20.0	5	4.6
Karate-do	3	50.0	3	50.0	6	5.6
Natación	1	100.0	0	0.0	1	0.9
Rugbi	2	100.0	0	0.0	2	1.9
Taekwondo	7	100.0	0	0.0	7	6.5
Tiro con arco	1	50.0	1	50.0	2	1.9
Voleibol	4	66.7	2	33.3	6	5.6
Gimnasia aeróbica	4	33.3	8	66.7	12	11.1
Total	73	67.6	35	32.4	108	100

Instrumentos

Se administró a la totalidad de los sujetos del estudio el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), Versión al español del STAI (State Trait Anxiety Inventory), de Spielberger y Díaz-Guerrero. Este instrumento consta de dos escalas separadas de autoevaluación, utilizadas para medir dos dimensiones de ansiedad. La escala Rasgo consta de 20 afirmaciones en las que se pide a los sujetos describir cómo se sienten en general. La escala Estado consta de 20 afirmaciones, pero deben indicar cómo se sienten en el momento mismo de contestar. La escala Estado será la única utilizada para efectos de este estudio. Ésta será designada como SXE.

Procedimiento

Posterior al consentimiento de los entrenadores, se aplicaron los cuestionarios de autoreporte (IDARE), en la versión SXE, a la totalidad de los sujetos dos meses antes de la competencia Universiada Nacional 2014. La aplicación se desarrolló en las instalaciones de la Escuela Superior de Educación Física, de la Universidad Autónoma de Sinaloa. Se hizo de manera grupal los días 4, 5 y 6 de febrero de 2014. Posteriormente, con la ayuda de una tabla de calificaciones, se establecieron los valores para cada uno de los 20 ítems y se contabilizó el resultado final de cada sujeto. Este trabajo se realizó de manera manual.

Análisis estadístico

Después de tener todos los instrumentos calificados, se procedió a elaborar una base de datos con el programa Excel 2007. El tratamiento de los datos se procesó con el Programa Estadístico IBM SPSS STATISTICS (Statistical for Social Scienses), versión 22.0.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Descriptivos de la edad y valores medios de ansiedad estado por género en deportistas universitarios

En la tabla 2 encontramos que de los 73 hombres su rango de edad fue de 17 a 27 años, con una media de 21.8 años, mientras que en las 35 mujeres su rango fue de 14 a 35 años y su media de 22.1 años. En cuanto a los valores medios de ansiedad estado (IDARE) entre hombres y mujeres, encontramos diferencias significativas ($p < 0.05$) que demuestran valores superiores en las mujeres respecto de los hombres.

TABLA 2. Características de los sujetos por edad y resultados del IDARE

		n	MD	±	SD	Rango
Edad	Hombre	73	21.8	±	1.7	(17 -27)
	Mujer	35	22.1	±	2.7	(14 - 35)
	Grupo	108	21.9	±	2.0	(14 - 35)
IDARE	Hombre	73	34.2	±	8.1	(21 - 63)
	Mujer	35	39.2	±	8.5 †	(26 - 61)
	Grupo	108	35.8	±	8.6	(21 - 63)

IDARE: Inventario de Ansiedad Rasgo Estado.

†: $p < 0.05$ Diferencia significativa entre hombre *versus* mujeres.

Frecuencia por deporte y niveles de ansiedad estado en deportistas universitarios

En la tabla 3 señalamos las frecuencias de los niveles del IDARE, clasificaciones en IDARE-baja, IDARE-media e IDARE-alta en cada uno de los deportes seleccionados. La frecuencia más elevada, en cuanto a la incidencia en el IDARE-baja, se encontró en los deportistas de fut-soccer con 19% del total de las calificaciones. La frecuencia en el IDARE-media se halló en los mismos deportistas con 23%, mientras que la frecuencia en el IDARE-alta correspondió a los basquetbolistas, con 22 por ciento.

TABLA 3. Frecuencia por deporte y niveles del IDARE en deportistas universitarios

DEPORTE	IDARE: Inventario de Ansiedad Rasgo Estado							
	BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Atletismo	3	12	5	8	3	17	11	10.2
Baloncesto	1	4	4	6	4	22	9	8.3
Beisbol	4	15	7	11	1	6	12	11.1

continúa tabla 3

Fut-Rápido	3	12	5	8	1	6	9	8.3
Fut-Soccer	5	19	15	23	2	11	22	20.4
Handbol	2	8	2	3	0	0	4	3.7
Judo	0	0	4	6	1	6	5	4.6
Karate-do	2	8	3	5	1	6	6	5.6
Natación	1	4	0	0	0	0	1	0.9
Rugbi	0	0	1	2	1	6	2	1.9
Taekwondo	2	8	4	6	1	6	7	6.5
Tiro con arco	1	4	1	2	0	0	2	1.9
Voleibol	0	0	5	8	1	6	6	5.6
Gimnasia aeróbica	2	8	8	13	2	11	12	11.1
Total	26	100	64	100	18	100	108	100

Uno de los objetivos en este estudio fue establecer las diferencias en los niveles de Ansiedad Precompetitiva en deportistas universitarios de diferentes deportes, así como entre hombres y mujeres, previo a una competencia importante. Para lograrlo, se aplicó la escala de Ansiedad Estado del IDARE. Este inventario ha sido utilizado de manera general por una gran cantidad de estudios a escala mundial y es prueba de que está estandarizada para poblaciones mexicanas.

Una de las referencias que se considera para este estudio es la de Márquez (2004): argumenta que antes y durante las competencias los deportistas pueden experimentar situaciones estresantes que llevan, en muchas ocasiones, a alteraciones del funcionamiento psicológico, como puede ser menor capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad estado y, como consecuencia, incremento de la tensión muscular. Todos estos síntomas reducen la posibilidad de éxito en la competencia.

Hay pocas investigaciones que midan las diferencias en los niveles de ansiedad estado entre géneros, pero en algunas se ha podido comprobar que las mujeres han logrado puntuaciones más altas que los varones (Martens, Burton, Rivkin y Simon, 1980; Sewell y Edmondson, 1996). En todos los estudios las diferencias nunca fueron significativas.

En este estudio no se pudieron encontrar diferencias significativas entre las disciplinas deportivas, quizá porque el número de sujetos en cada deporte fue muy bajo, pero respecto a las diferencias entre los hombres y las mujeres sí se halló significancia, demostrando que las mujeres obtienen puntuaciones más altas que los hombres.

CONCLUSIONES

Las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas que los hombres en los niveles de Ansiedad Precompetitiva. Estas diferencias fueron consistentemente significativas. Sin embargo, no se pudieron encontrar diferencias significativas entre deportistas de distintas disciplinas, ya que el tamaño de las muestras en los diferentes deportes a las que se les administró el instrumento fue muy bajo. Consideramos necesario realizar más estudios con la finalidad de confirmar estas conclusiones.

REFERENCIAS

- ALEKSEEV, A. (1991). *¡A superarse!* Moscú: Vneshtorgizdat.
- GIL, D., L. Williams (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Tercera edición. Estados Unidos: Human Kinetics. 15-16.
- KVAAL, K., K. Laake, K. Engedal (2001). Psychometric properties of the state part of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) in geriatric patients. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 16(10), 980-986. Doi:10.1002/Gps.458.
- LEÓN-PRADOS, J., I. Fuentes, A. Calvo (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. VII, 76-91. <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/710/71017163002.pdf>>.
- MARTENS, R., D. Burton, F. Rivkin, I. Simon (1980). Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). *Psychology of motor behavior and sport*, 91-99.
- MÁRQUEZ, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- MÁRQUEZ, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychological*, 6, 359-378. Estados Unidos. <<http://internacionaljournalofclinicalandhealthpsychological/6/359-378/pdf>>.
- MOSCONI, S., M. Correche, M. Rivarola, F. Penna (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. Argentina: Funda-

mentos en Humanidades. Año VIII N. II., 183-197. <<http://redalyc.uaemex.mx/.../>> (29 de febrero de 2012).

RADIONOV, A. (1990). *Psicología del deporte de altas marcas*. Moscú: Vneshtorgizdat.

SEWELL, D., A. Edmondson (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*.

Síntesis curricular

José Luis Soto Peña

Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Sinaloa. Maestro en Ciencias del Deporte con opción en Psicología por la Universidad Autónoma de Chihuahua. Doctor en Educación Física y Deporte por la Universidad Autónoma de Baja California. Se desempeña como psicólogo deportivo de la Universidad Autónoma de Sinaloa. Profesor e investigador de la Escuela Superior de Educación Física de la Universidad Autónoma de Sinaloa. Áreas de investigación: educación, arte, humanidades y psicología deportiva.

Correo:

jlsoto1965@gmail.com