

XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2008.

Avances en el desarrollo de una Escala de Sucesos Estresantes para el deporte.

Lavagnino, Agustín.

Cita:

Lavagnino, Agustín (2008). *Avances en el desarrollo de una Escala de Sucesos Estresantes para el deporte*. XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-032/648>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/efue/gnG>

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

AVANCES EN EL DESARROLLO DE UNA ESCALA DE SUCESOS ESTRESANTES PARA EL DEPORTE

Lavagnino, Agustín
Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

RESUMEN

Actualmente en el mundo del deporte el estrés cobra mucha importancia en los ámbitos de alto rendimiento. Los deportistas atraviesan situaciones o acontecimientos que implican cambios y transiciones importantes pudiendo ser estos percibidos como sucesos estresantes. Ante las demandas físicas, sociales y/o psicológicas de determinados eventos, los deportistas se verían excedidos en su capacidad de respuesta, dificultándoseles su adaptación a la nueva situación. El hecho de fortalecerse o debilitarse frente a tales sucesos estresantes dependerá tanto de factores personales como situacionales. El objetivo del trabajo es presentar los avances en el desarrollo de una escala para la evaluación del impacto de sucesos estresantes en deportistas. Se expondrán los resultados obtenidos en la prueba piloto y en el análisis de los ítems de la escala. Se busca lograr una herramienta diagnóstica, de fácil administración, que permita relevar información acerca de los sucesos estresantes y su impacto en la vida del sujeto.

Palabras clave

Deporte Evaluación Estrés Rendimiento

ABSTRACT

ADVANCES IN THE DEVELOPMENT OF A STRESSFUL EVENTS SCALE FOR SPORTS

At the moment, stress has a great importance in the field of sports especially in high performance sports. Sportsmen go through situations and events that entail significant changes and transitions, which are considered stressful events. When sportsmen have to cope with the physical, social and psychological demands involved in certain situations, their ability to react might be reduced, which would hinder their adaptation to new situations. The fact that a person may be strengthened or weakened by such stressful events will depend on individual or situational factors. The purpose of this paper is to present the advances in the development of a scale used for the assessment of stressful events' impact on sportsmen. The results obtained from the trial test and from the analysis of the elements of the scale will also be presented. We aim to provide a diagnostic tool that can be easily implemented and that can be used to compile information about stressing events and the impact on people's life.

Key words

Sports Assessment Stress Performance

OBJETIVO GENERAL

Generar una herramienta de evaluación para relevar el impacto de eventos estresantes en deportistas de alto rendimiento.

RELEVANCIA DEL PROBLEMA

En la actualidad de nuestro país, el estrés cobra importancia en el ámbito deportivo a la hora de entrenar y competir para una competencia de alto rendimiento.

Frecuentemente observamos y escuchamos situaciones o eventos desagradables y altamente traumáticos dentro del deporte competitivo.

Lesiones deportivas graves que requieren un tiempo largo para

su rehabilitación, accidentes dentro y fuera de la competencia, conflictos y agresiones entre los compañeros o rivales, abandono prematuro de la actividad deportiva, intentos de suicidio, agresiones hacia los árbitros, etc.

A partir de estas y mucho más problemáticas en los deportistas de la actualidad vemos la necesidad de elaborar y estudiar un instrumento que permita relevar e identificar el impacto de eventos estresantes y poder así identificar las situaciones altamente estresantes.

También somos conscientes que en nuestro país hay una falta importante de estudios e investigaciones serias en la disciplina de la Psicología aplicada al deporte.

Dicha elaboración del instrumento contribuirá a los profesionales del ámbito deportivo y a su que hacer profesional, sumando un instrumento válido y confiable.

La construcción del instrumento tendrá alcance a deportistas individuales como grupales, dicha necesidad parte de lograr una escala para todos los deportistas de alto rendimiento.

MARCO TEÓRICO

- El estrés es considerado como un desequilibrio entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo. Implica una transacción del sujeto con su entorno que se caracteriza por una descompensación entre las demandas que plantean el contexto y los recursos disponibles para hacer frente a ellas (McGrath, 1970)

- Un suceso o acontecimiento vital es todo hecho o circunstancia de la vida de una persona capaz de alterar o modificar sus condiciones de salud psicofísica. En términos globales puede afirmarse que todo acontecimiento vital es en sí una experiencia social, posee significación psicológica, ocurre en un momento o etapa determinados, es percibido con cierta intensidad por el sujeto y tiene una duración limitada en el tiempo (Casullo 1998).

- Los eventos estresantes vitales, específicamente la cantidad de cambio y el malestar experimentado, son los factores más característicos para predisponer a los deportistas. Mientras los atletas están bajo el estrés se puede dar una disminución de la habilidad deportiva, cognitiva y de flexibilidad emocional. (Nideffer 1983).

- En los deportistas los estresores incluyen la preocupación para rendir de acuerdo con la capacidad, el tiempo necesario para el entrenamiento, las dudas sobre las propias aptitudes y las relaciones o experiencias traumáticas dentro del ámbito deportivo, como la lesión deportiva (Le Scanff, Ch. y Bertsch, J).

ALGUNOS ANTECEDENTES

1975 - Bramwell - Rol de los factores psicosociales en lesiones del fútbol.

1983 - Passer, M - Análisis de la relación entre las lesiones y los eventos positivos y negativos de sus vidas.

1980 - Coddington, R- Efecto de los factores emocionales en el índice de lesiones en el fútbol (Escala de Eventos Vitales para Adolescentes)

Procedimiento: Con el fin de responder al objetivo propuesto se efectuaron los siguientes procedimientos:

- Desarrollo de la escala
- Selección y redacción de ítems
- Adaptación de Escala Sucesos de Vida (Casullo, 1998)
- Construcción de Formato de respuesta y consigna
- Críticas y comentarios sobre la técnica
- Preguntas sobre rendimiento
- Preguntas sobre lesiones

PRUEBA PILOTO

Muestra

Participaron de forma voluntaria 60 deportistas de alto rendimiento de diferentes deportes (básquet=1, golf= 24, pelota-paleta= 2, handball= 33, fútbol =10). El 63% son mujeres y el 37% varones con un promedio de edad entre 15 y 34 años.

Instrumento utilizado

Adaptación de la Escala de Sucesos de Vida. (Casullo, 1998) Escala de 50 ítems con 5 opciones de respuesta (de Nada a mucho). Los ítems refieren a experiencias importantes dentro de

la actividad deportiva. Cada una de dichas experiencias puede producir diferentes grados de tensión emocional.

RESULTADOS PRUEBA PILOTO

Disposición de los evaluados.

Los encuestados se sintieron cómodos y con predisposición al responder el cuestionario. No se observó aburrimiento, fatiga y desgano al responder la escala. Se evidenció de parte de los encuestados mucho interés y ganas de realizar el test

“me sentí cómoda, estuvo bien”, “estuvo bueno”, “nunca me lo hicieron”, “me gusto mucho”.

Consigna y formato de respuesta:

Los encuestados se sintieron cómodos y con predisposición al responder el cuestionario. No se observó aburrimiento, fatiga y desgano al responder la escala. Se evidenció de parte de los encuestados mucho interés y ganas de realizar el test

“el tipo de respuesta es claro”, “es muy puntual las opciones para responder”.

Ítems

Eventos Estresantes:

(contestados con bastante y mucho)

- Haber sufrido una lesión deportiva seria, importante
- Problemas familiares que afectan en el rendimiento deportivo
- Problemas para entrenar
- Estar separado/a de un ser querido por una competencia
- Dificultades para conseguir un sponsors/institución deportiva
- Problemas para concentrarme antes y durante de la competencia
- No contar con apoyo social para una competición
- Permanecer por mucho tiempo fuera de la competencia por una lesión deportiva

Ítems

Eventos poco estresantes:

(contestados con nada o poco)

- Dificultades para tener amigos en el deporte
- Abuso de sustancias ilegales para la competencia
- Problemas personales con drogas o alcohol
- Problemas con los periodistas o medios de comunicación relacionados con el deporte
- Problemas personales con el kinesiólogo del equipo
- Tener dificultades o problemas de conducta con los rivales durante la competencia
- Dificultades con el preparador físico
- Dificultades con el médico deportólogo
- Haber pensado en quitarme la vida por problemas deportivos

Ítems a modificar

- Problemas de disciplina en el entrenamiento
- Problemas de conducta en la competencia
- Problemas de disciplina en la concentración
- Dificultades para conseguir un sponsors/institución deportiva
- Problemas personales con el sponsors/institución deportiva que afectó el rendimiento deportivo
- Sentirme amenazado/a o perseguido/a por dirigentes o hinchas de un club

Otros eventos mencionados

- Problemas con el estudio que afecta el rendimiento deportivo
- Insatisfacción con el estilo de juego
- Problemas o conflictos personales con los compañeros del mismo equipo
- No integrar el equipo titular que participa de la competencia

Lesiones Frecuentes

- Desgarro
- Rotura de Ligamento
- Lesiones en Tobillo
- Lesiones en rodillas
- Lumbalgia
- Esquinca de tobillo
- Distensión

Comentarios sobre el Rendimiento

- Mejor en lo físico, técnico.
- Mejore mucho en lo individual, en lo mental
- Problemas familiares y económicos que afectaron el rendi-

miento

- Picos: rendimientos buenos y rendimientos malos.
- Los problemas familiares y no contar con apoyo familiar me afecta la concentración
- Mucho tiempo de entrenamiento y fui evolucionando constantemente
- Por problemas personales aumentaron mis problemas psicológicos
- Miedo a lesionarme
- Falta de confianza
- Perdida de autoestima

CONCLUSIONES

- La técnica fue aceptada por cuerpo técnico y deportistas
- La técnica fue valorada positivamente por los encuestados
- Es de fácil administración
- Brindó información relevante sobre el manejo del estrés en deportistas

DISCUSIONES

A partir de la prueba piloto realizada como proceso importante en toda construcción de instrumento, se obtienen resultados valiosos e importantes acerca de los ítem, consigna y tipo de respuesta.

Así también se observan evidencias acerca de su función de screening o despistaje para relevar información importante acerca de los deportistas.

A partir del estudio de los sucesos del deporte y su posible influencia en el rendimiento deportivo, podremos empezar a responder diversos interrogantes como ser lesiones deportivas.

Queda planteada la posibilidad de continuar con la investigación, en el sentido de ampliar la muestra y poder así realizar los estudios pertinentes para la construcción de la técnica.

BIBLIOGRAFÍA

CASULLO, M.M. (2005). Adolescentes en Riesgo. Identificación y orientación psicológica. Capítulo 3: La Escala de Sucesos de Vida. Buenos Aires: Editorial Paidós.

LE SCANFF, Ch. y BERTSCH, J. (2003). Estrés y Rendimiento. Barcelona: Publicaciones Inde.

MCGRATH, J.E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. Social and psychological factors in stress (pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston.

NIDEFFER, R.M. (1983). Determinación y formación del nivel óptimo de excitación emocional. En El stress y la ansiedad en el deporte. p. 189-203. Moscú: Janin Y.L.

NIDEFFER, R.M. (1989). Anxiety, attention and performance in sports: theoretical and practical considerations. In Hackfort, D. and Spielberger, C.D. (eds) Anxiety in sports. An international perspective. New York: Hemispheres Publishing Corporation.