

Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición¹

Rebeca Liberal*, Juan Tomás Escudero*, Jaume Cantallops* y Javier Ponseti*

PSYCHOLOGICAL IMPACT OF SPORTS INJURIES RELATED TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND THE ANXIETY ASSOCIATED TO COMPETITIVE SPORTS

KEY WORDS: Psychological impact, Sports injuries, Psychological well-being, Competitive anxiety.

ABSTRACT: The purpose of the study is to explore the perceived psychological impact of sports injuries in sports and personal level of athlete, assessing their influence on psychological well-being and competitive anxiety. The participants of the study were 26 athletes (17 gymnasts and 9 tennis players) of ages between 12 and 18. Initially, there was the psychological impact of the injuries produces on the sports and personal life of athletes with an analogical *ad hoc* scale. At the beginning of the season, was assessed the state of well-being through the Ryff's *Scale of Psychological Well-being*, and at the beginning the competition, used the SAS-2 *Competitive Anxiety Scale*. The results show that the psychological injury impact correlates negatively with the 'domain of the environment' –as dimension of psychological well-being– in the 'sporting life' of the participants 'experienced'. However there not have significant relationships with the competitive anxiety.

La búsqueda de bienestar psicológico en el ámbito deportivo es uno de los objetivos más importantes en la actualidad. Esta búsqueda se refleja en los numerosos estudios que tratan los beneficios de la actividad física sobre la salud, aunque cada vez son más las investigaciones orientadas hacia el bienestar dentro del ámbito de la competición, en el que Rivas, Romero, Pérez-Llantada, López de la Llave, Pourtau, Molina, González y Garcia-Mas (2012), han demostrado que es necesario distinguir entre las percepciones del bienestar psicológico y la percepción de los problemas relacionados con la salud en éste ámbito, interesado por el conocimiento de las variables psicológicas implicadas en el bienestar del deportista.

Considerando el paralelismo que ofrece el deporte en relación a la vida, también como argumentan Romero, Garcia-Mas y Brustad (2009), es interesante con respecto al propósito del estudio, valorar tanto el ámbito deportivo como el personal para conocer el bienestar en la totalidad del deportista. En este sentido, las lesiones pueden representar uno de los obstáculos inevitables, no sólo en la carrera de los deportistas sino también para alcanzar un estado de bienestar psicológico. En los últimos años, se encuentran numerosas investigaciones que tratan de estudiar los aspectos que pueden influir en la propensión de los deportistas a lesionarse (Olmedilla, García y Martínez, 2006), habiendo un gran interés en la relación entre variables psicológicas y lesiones.

De este modo, se reconoce la importancia sobre los factores psicológicos que subyacen y están presentes en la relación entre el deportista y su lesión, puesto que como argumentan Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato y Garcia-Mas (2010), el estado de ánimo

y los procesos emocionales pueden afectar a las conductas de adherencia en la rehabilitación de la misma. De esta forma, el presente estudio plantea en qué medida es posible mantener el bienestar psicológico a pesar del impacto percibido de una lesión deportiva, constituyendo un factor favorable para su evolución.

El estudio parte de los aspectos psicológicos que rodean el ámbito de las lesiones deportivas, tratando de analizar estos aspectos junto con la valoración retrospectiva del deportista sobre el grado de afectación que la lesión ha tenido sobre su vida, siendo esto lo que puede determinar el impacto psicológico y su actitud frente a las lesiones. Las investigaciones recogidas hasta ahora se han centrado, sobre todo, en las variables orgánicas y biomédicas de la lesión, por lo que este aspecto psicológico que está siendo recientemente investigado, supone una perspectiva difícil de establecer una línea clara entre lo que se considera lesivo y no, siendo poco consideradas las apreciaciones al respecto.

La valoración personal constituye un instrumento de medida cercano, permite evaluar de forma subjetiva el impacto psicológico de la lesión a través de una escala similar a la escala de *Percepción Subjetiva del Esfuerzo* (PSE) o *Rating of Perceived Effort* (RPE), creada por Börg (1985) como uno de los instrumentos de evaluación más utilizados en el ámbito deportivo para cuantificar la intensidad del trabajo, demostrándose en otros estudios sobre percepción subjetiva del esfuerzo (Cuadrado-Reyes, Chiroso, Chiroso, Martín-Tamayo y Aguilar-Martínez, 2012), que el uso del PSE como medio de control es un instrumento muy útil y fiable.

Correspondencia: Rebeca Liberal García. Facultad de Psicología. Ctra. Valldemossa, km 7,5. Universitat de les Illes Balears. Email: rbkliberal@yahoo.es

¹ Los autores afirman no haber existido ninguna fuente de financiación relacionada con la investigación, así como tampoco haber sido publicada previamente ni presentada en ningún congreso, simposio o similar.

* Universitat de les Illes Balears.

– Artículo invitado con revisión.

Atendiendo a las características emocionales asociadas a las lesiones deportivas que, desde la perspectiva cognitiva, intervienen en las valoraciones del deportista sobre su situación, según Podlog y Eklund (2010) tienen una implicación para la eficacia y el resultado en el proceso de la vuelta a la competición tras una lesión deportiva. En este sentido, se han observado algunos de los efectos que puede producir la lesión deportiva sobre el bienestar psicológico llegando incluso al abandono de la práctica.

El bienestar psicológico se percibe como un estado agradable, relacionado con el equilibrio de nuestro organismo, en el que el manejo de las emociones y el dominio de nuestro entorno juegan un papel fundamental, se vincula con la capacidad de adaptación al medio, y esta valoración se basa en la percepción que el individuo hace de su situación de vida, su satisfacción personal y estado de ánimo positivo o negativo.

El constructo de bienestar psicológico es multidimensional y abarca aspectos físicos, psicológicos y sociales. Hace referencia a lo que Seligman (2003) denomina 'psicología positiva', como el área que integra la perspectiva positiva y los aspectos optimistas de la salud. Uno de los principales marcos teóricos que se derivan del concepto de Psicología positiva es la Teoría del Bienestar Psicológico de Ryff (1989), quien propone un modelo multidimensional de bienestar psicológico, llamado Modelo Integrado de Desarrollo Personal (*Integrated Model of Personal Development*, Ryff, 1989), compuesto por seis dimensiones: Auto-aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, y Crecimiento personal, que a su vez componen la *Escala de Bienestar Psicológico* (EBP, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jimenez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006), traducida, adaptada y validada de la original (*Scale of Psychological Well-Being*, SPWB, Van Dierendonck, 2004).

Al igual que el bienestar, la ansiedad también se relaciona con el clima motivacional (García-Mas, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Leiva, 2011) como parte de las variables psicológicas implicadas. En esta línea, y con respecto a la relación entre lesiones y variables psicológicas, Liberal, García-Mas, Llantada, López de la Llave, Buceta y Gimeno (2013), muestran en un reciente estudio de caso, que los aspectos más relevantes de los factores psicológicos más implicados, son los relacionados con el aspecto cognitivo de la ansiedad. En esta línea, el estrés es uno de los factores psicosociales más estudiados como variable implicada en el ámbito de las lesiones. A partir de uno de los trabajos pioneros que estudian la relación entre el estrés y la vulnerabilidad del deportista a lesionarse (Andersen y Williams, 1988), posteriormente se han estudiado, sobre la relación entre el deportista y su lesión, otras variables con respecto a los procesos emocionales implicados (Heil, 1993; Brewer, 1994; Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer y Morrey, 1998).

Inicialmente, el concepto de ansiedad competitiva lo propuso Martens (1977) referido a la ansiedad que aparece en el momento previo y durante la competición. Para valorar la ansiedad rasgo, específica de la competición, válido y fiable para el factor somático y cognitivo, aparece la *Escala de Ansiedad Competitiva* (SAS, *Sport Anxiety Scale*. Smith, Smoll y Schutz, 1990), que engloba dentro del factor cognitivo, la preocupación por las situaciones potencialmente estresantes de la competición, y la desconcentración por la falta de atención sobre los estímulos relevantes de la tarea durante la competición (Grossbard, Smith, Smoll y Cumming, 2009). De esta versión procede la nueva

Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 de Smith, Smoll, Cumming y Grossbard (2006), compuesta por 15 ítems de comprensión clara, y creada también para deportistas de iniciación, valora los tres factores: somático, y bajo el componente cognitivo, el factor preocupación sobre el rendimiento y desconcentración durante la práctica deportiva. Muestra alta consistencia interna validándose posteriormente la versión española de Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz (2010).

Partiendo de la diversidad de teorías existentes, nuestro marco de trabajo se fundamenta en el Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas (MGPLD) de Olmedilla y García-Mas (2009), en el que se organizan todas las variables psicológicas y situacionales de mayor relevancia en los tres ejes que lo componen: causal, temporal y conceptual, y el cual integra los conceptos relacionados en este ámbito para una mayor comprensión y capacidad predictiva.

Así, después de explorar los marcos teóricos más directamente relacionados con las lesiones deportivas, el objetivo del estudio es conocer la relación entre el impacto psicológico percibido de las lesiones deportivas, en los ámbitos de vida deportiva y personal, y su influencia sobre los estados emocionales del deportista valorando los siguientes aspectos:

- a) La relación entre el impacto psicológico y las dimensiones del bienestar psicológico.
- b) La relación entre el impacto psicológico y la ansiedad competitiva.

Método

Participantes

Los participantes del estudio son 26 deportistas, de los cuales 17 son gimnastas femeninas y 9 tenistas masculinos, con una edad comprendida entre los 12 y 18 años ($M = 14.54$; $DE = 1.68$). La experiencia media en competición es de 7 años las gimnastas y 6 años los tenistas. Todos ellos han sido seleccionados en niveles de élite, la categoría de las gimnastas se encuentra entre los denominados niveles del 6 al 10 de la vía olímpica, y los tenistas compiten en el ranking autonómico y nacional. La rutina de entrenamiento se basa en una frecuencia diaria de cuatro horas aproximadamente, y cuentan con una preparación física y psicológica a través de un equipo multidisciplinar.

Se ha obtenido una muestra intencional habiendo solicitado a los equipos técnicos de varios clubes ("Xelska" y "Action Tennis Galatzó") una relación de deportistas que cumplieran unos determinados criterios (ver procedimiento). Posteriormente, se ha recogido el consentimiento informado mediante un documento facilitado por el Comité de Bioética de la Universidad de las Islas Baleares.

Material e Instrumentos

La valoración del bienestar psicológico se ha realizado a través de la *Escala de Bienestar Psicológico* (EBP, Díaz, 2006), versión española de la original *Scale of Psychological Well-Being* (SPWB, Van Dierendonck, 2004). Consta de 29 ítems con una escala Likert de 6 puntos en el que 1 significa "Totalmente en desacuerdo" y 6 "Totalmente de acuerdo" y mide el grado de bienestar que sienten los participantes a través de las siguientes dimensiones: Auto-aceptación, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal, Propósito en la vida y Relaciones positivas. Un ejemplo de ítem es: "En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo".

Para valorar la ansiedad que los deportistas experimentan ante la situación de competición se ha utilizado la adaptación y validación de la versión española de la *Escala de Ansiedad Competitiva* (SAS-2) para deportistas de iniciación (Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz, 2010), de la original *Sport Anxiety Scale-2*, (SAS-2, Smith, Smoll, Cumming y Grossbard, 2006). Está formada por 15 ítems con una escala Likert de 4 puntos en el que se valoran una serie de afirmaciones, siendo 1 “Nada” y 4 “Mucho”. Un ejemplo de ítem es: “Antes o mientras juego o compito, siento que mi cuerpo está tenso”. Además de la valoración de la ansiedad competitiva ‘global’, esta escala se descompone en tres subescalas. Ansiedad ‘somática’, ansiedad por ‘preocupación’ sobre el rendimiento, y ansiedad por la ‘desconcentración’ durante la práctica deportiva.

El instrumento utilizado para medir el impacto psicológico de las lesiones producidas en la vida del deportista, ha sido una escala de percepción subjetiva elaborada *ad hoc* y adaptada del *Rating of Perceived Effort* (RPE, Börg, 1985), cuya escala original consta de 11 niveles que mide la intensidad del esfuerzo. La escala se ha elaborado con el objetivo de recoger información sobre el grado de impacto psicológico de las lesiones deportivas en la variable ‘ámbito de afectación’: ‘vida deportiva’ y ‘vida personal’ (‘VD’ y ‘VP’), y en la que se clasifica a los deportistas (a efectos de todos los análisis posteriores) según la variable de agrupación ‘Experiencia Lesiva’: en “noveles” (‘LDn’) aquellos que se han lesionado una sola vez, y “experimentados” (‘LDe’) aquellos que ya se han lesionado más de una vez y, por lo tanto, ya conocen el proceso de una lesión deportiva (Figura 1).

Vida Deportiva (VD)										
Ningún impacto										El peor impacto
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vida Personal (VP)										
Ningún impacto										El peor impacto
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Figura 1. Escala analógica elaborada para valorar subjetivamente el impacto psicológico en la vida deportiva (VD) y en la vida personal (VP) del deportista (adaptada de Börg, 1985).

Procedimiento

El estudio llevado a cabo posee un diseño transversal. Los criterios de selección de la muestra que se tuvieron en cuenta es que fueran deportistas:

a) De modalidad individual, para evitar el sesgo producido por las dinámicas de equipo y la gran complejidad de las variables psicológicas asociadas a un grupo organizado.

b) Sin contacto con los adversarios, para evitar el sesgo producido por la posibilidad de lesiones de contacto.

c) Considerados tradicionalmente de gran exigencia física y psicológica por parte de sus practicantes.

d) Como condición *sine qua non*, haber sufrido al menos una lesión.

En la primera entrevista, llevada a cabo antes de iniciar la temporada deportiva, se ha administrado la escala de percepción subjetiva del impacto psicológico de las lesiones deportivas, en la que los participantes valoran de forma retrospectiva cómo las lesiones sufridas con anterioridad han afectado en su vida, estando deportivamente activos en la actualidad. Se han obtenido de la muestra total, 9 participantes lesionados por primera vez (‘noveles’, ‘LDn’), de los cuales 6 son gimnastas y 3 tenistas, y 17 participantes que ya conocían el proceso de la lesión

(‘experimentados’, ‘LDe’), de los cuales 11 son gimnastas y 6 tenistas.

Una vez iniciada la temporada deportiva se ha llevado a cabo el cuestionario EBP, y al inicio de la temporada competitiva y teniendo en cuenta la proximidad de una competición, administrado el cuestionario SAS-2.

Resultados

Los instrumentos utilizados presentan buenos valores de consistencia interna que garantizan su fiabilidad: bienestar psicológico ($\alpha = .80$) y ansiedad competitiva ($\alpha = .88$).

En la Tabla 1 se observan los valores descriptivos y la comparación de medias entre el grupo de gimnastas y tenistas en el bienestar psicológico. En la muestra total se puede ver que los valores se hallan próximos o ligeramente inferiores a la media -siendo ‘auto-aceptación’ la dimensión que puntúa más bajo-, excepto ‘relaciones positivas’ que es superior puntuando la más alta. En cuanto a la comparación de medias, los valores obtenidos son ligeramente más elevados en tenistas, hallándose diferencias significativas, cuyo tamaño del efecto indica que son altas en ‘auto-aceptación’ y ‘domino del entorno’.

	Gimnastas n = 17		Tenistas n = 9		Total N = 26		gl	F	Sig	TE
	M	DE	M	DE	M	DE				
Bienestar psicológico										
Auto-aceptación	16.35	3.97	19.89	1.54	17.58	3.71	24	6.52	.01*	0.51
Autonomía	21.71	5.65	25.22	3.70	22.92	5.27	24	2.81	.10	
Dominio entorno	21.41	3.52	25.11	2.98	22.69	3.74	24	7.18	.01*	0.53
Propósito en la vida	20.88	5.27	24.56	3.58	22.15	5.00	24	3.49	.07	
Crecimiento personal	18.53	1.81	20.00	2.55	19.04	2.16	24	2.93	.10	
Relaciones positivas	25.94	3.42	27.22	2.05	26.38	3.03	24	1.05	.31	

Tabla 1. Valores medios y diferencias significativas del bienestar psicológico (EBP) respecto del deporte practicado (tenis y gimnasia), y el tamaño del efecto de los valores significativos resultantes obtenido a través del estadístico d de Cohen.

En la Tabla 2 se observan los valores descriptivos y la comparación de medias entre el grupo de gimnastas y tenistas en la ansiedad competitiva. Como se puede ver, los valores de la ansiedad por ‘preocupación’ son los más elevados en ambos grupos de deportistas, siendo los más bajos la ‘desconcentración’

en gimnastas y la ‘somática’ en tenistas. En general, la ansiedad es más elevada en el grupo de gimnastas que en tenistas, existiendo diferencias significativas en las subescalas ansiedad ‘global’, ‘somática’ y ‘preocupación’, cuyo tamaño del efecto indica que son diferencias potentes.

	Gimnastas n = 17		Tenistas n = 9		Total N = 26		gl	F	Sig	TE
	M	DE	M	DE	M	DE				
Ansiedad Competitiva										
Global	37.60	6.12	26.93	5.99	33.91	7.89	24	18.13	.00*	0.85
Somática	11.92	2.94	6.44	1.45	10.02	3.64	24	27.21	.00*	1.04
Preocupación	13.12	2.50	8.82	3.12	11.63	3.38	24	14.66	.01*	0.76
Desconcentración	7.51	1.81	8.67	1.86	7.91	1.88	24	2.38	.14	

Tabla 2. Valores medios y diferencias significativas de la ansiedad competitiva (SAS-2) respecto del deporte practicado (tenis y gimnasia), y el tamaño del efecto de los valores significativos resultantes, obtenido a través del estadístico d de Cohen.

Con respecto al impacto psicológico percibido, se han hallado valores medios superiores en el ámbito de ‘vida deportiva’ (VD) (‘LDn’ = 5.67; ‘LDe’ = 6.65) sobre la ‘vida personal’ (VP) (‘LDn’ = 3.00; ‘LDe’ = 4.06), así como también se pueden observar valores medios superiores en el grupo de deportistas ‘experimentados’ (‘LDe’) (VD = 6.65; VP = 4.06) sobre el grupo de los ‘noveles’ (‘LDn’) (VD = 5.67; VP = 3.00).

En la Tabla 3 puede ver la correlación entre el impacto psicológico y el bienestar psicológico en la dimensión ‘dominio del entorno’ en deportistas lesionados ‘experimentados’ en cuanto al ámbito de su ‘vida deportiva’. Por otra parte, en este grupo se puede ver cómo existe una correlación significativa y positiva entre los dos impactos psicológicos percibidos, es decir entre el ámbito de vida deportiva y personal.

	Impacto Lesión				Bienestar Psicológico					
	LVDn	LVPn	LVDe	LVPe	Auto-aceptación	Autonomía	Dominio Entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal	Relaciones positivas
Impacto Lesión										
LVDn	1	.04			-.06	.11	.67	.08	-.06	-.59
LVPn	.04	1			.10	.22	.47	-.08	.43	.04
LVDe			1	.49*	-.29	-.23	-.52*	-.04	-.32	-.23
LVPe			.49*	1	-.01	-.15	-.11	.04	.00	.04
Bienestar psicológico										
Autoaceptación					1	.46*	.54*	.85*	.59*	.18
Autonomía						1	.49*	.43*	.24	.19
Dominio entorno							1	.50*	.37	.33
Propósito en la vida								1	.58**	.24
Crecimiento personal									1	.26
Relaciones positivas										1

*p < .05; **p < .01

Tabla 3. Matriz de correlaciones de Pearson entre el bienestar psicológico (EBP) y el impacto psicológico percibido en la ‘vida deportiva’ (VD) y ‘vida personal’ (VP) del deportista, y respecto del nivel de ‘experiencia lesiva’ (deportistas ‘noveles’: LDn, y ‘experimentados’: LDe).

Discusión

Como objetivo principal de este estudio, se pretendía conocer el impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad competitiva, posteriores a la lesión, como estados emocionales implicados en el ámbito deportivo. De esta manera, para ubicar de una forma más clara los antecedentes y consecuentes de la lesión, se ha introducido en el Modelo Global Psicológico de Lesiones Deportivas, (Olmedilla y García-Mas, 2009), que permite una mayor comprensión. A partir de las variables objeto de análisis para esta investigación, se pueden destacar los siguientes aspectos relevantes:

En primer lugar, la dimensión de bienestar psicológico que obtiene una mayor puntuación es 'relaciones positivas'. Esta valoración parece poco relevante, teniendo en cuenta que es la única dimensión que no correlaciona con ninguna otra de las dimensiones del bienestar psicológico, las cuales se relacionan todas entre sí, y considerando así también, en el estudio de Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier (2010) con población de jóvenes tenistas, que la estrategia de afrontamiento menos destacada entre los deportistas, es la búsqueda de apoyo social. Posteriormente, la puntuación más alta se obtiene en la dimensión 'autonomía', resultado que coincide con los obtenidos en el estudio de Rivas et al. (2012) con deportistas individuales, en el que la 'autonomía' aparece como uno de los factores más destacados, demostrando así mismo Romero et al. (2010), que la percepción de bienestar psicológico se halla estrechamente relacionada con la percepción de 'autonomía' en la toma de decisiones por parte del deportista.

Los resultados sobre los valores más bajos en 'auto-aceptación' y 'crecimiento personal' coinciden también con los obtenidos en el estudio de Rivas et al. (2012), e igualmente en relación con las vivencias psicológicas derivadas de las lesiones deportivas. De este modo, la 'auto-aceptación' se puede considerar una variable psicológica relevante para caracterizar el estado de los deportistas lesionados. Con respecto a la baja puntuación en la dimensión 'crecimiento personal', podríamos pensar que, en un principio ante la gravedad de una lesión, el deportista podría perder el interés y sentir una desmotivación por el desarrollo de las capacidades personales, como reacción a través de una primera valoración y relacionado este aspecto con la capacidad de afrontamiento a la que hacen referencia Romero et al. (2010). Y una vez valorada la situación global, disponerse hacia la consecución de unas metas, despertando el interés y la motivación ante la presencia de obstáculos como medios de superación de uno mismo. Estas valoraciones, según Podlog y Eklund (2010), son importantes tras una lesión deportiva para la vuelta a la competición.

Con respecto a las diferencias halladas entre gimnastas y tenistas, se ha de tener en cuenta, aunque se hable de diferentes deportes, -y sin ser un objetivo del estudio- que estos mismos resultados podrían ser considerados como diferencias de género, ya que por la propia constitución de la muestra, todos los tenistas son hombres, mientras que todas las gimnastas son mujeres. Observamos que el 'dominio del entorno' es una de las dimensiones del bienestar psicológico que marca diferencias

potentes entre los dos grupos, y a su vez parece ser la variable más relevante en el impacto de las lesiones deportivas.

En cuanto a los resultados obtenidos sobre la ansiedad competitiva no parece estar relacionada con el impacto psicológico de la lesión, siendo el factor que destaca con la puntuación más elevada en la muestra total, la ansiedad 'preocupación'. Estos resultados son de esperar en una muestra de deportistas lesionados, así como argumentan Liberal et al. (2013) que dentro de las características psicológicas, los factores más implicados son los relacionados con el aspecto cognitivo de la ansiedad.

Este aspecto de la ansiedad cognitiva está ganando cada vez más relevancia en el terreno deportivo de competición, ya que, si bien no se adjudica directamente a un aspecto "positivo", sí que se asocia de forma empírica claramente con responsabilidad y compromiso, que conducen a una mayor preocupación por el rendimiento (García-Mas et al., 2011).

Con respecto a los resultados sobre el impacto psicológico percibido, se observa como resultado esperado que el ámbito más afectado, tanto en deportistas 'noveles' como 'experimentados', es la 'vida deportiva' sobre la 'vida personal'. Ante este resultado, se podría considerar que en los deportistas 'experimentados' que han pasado con frecuencia por el proceso de la lesión, el cual prácticamente forma parte de su rutina habitual, se produce un solapamiento entre la vida deportiva y personal interactuando los dos ámbitos, puesto que en ellos su deporte ocupa la mayor parte de su vida personal.

En este grupo de participantes y con respecto al bienestar psicológico, considerando Ryff (1989) el 'dominio del entorno' como la habilidad de crear un entorno adaptado a las propias condiciones físicas para satisfacer las necesidades, en el que las personas que puntúan alto en esta variable tienen un alto grado de competencia para manejar el entorno, así como las personas con un bajo 'dominio del entorno', tienen un escaso sentido de control sobre el mundo externo, se encuentra un resultado relevante en el que, teniendo en cuenta estas consideraciones, se podría establecer una relación negativa entre el impacto psicológico percibido de la lesión y la percepción de control o grado en que el deportista maneja su situación en relación a la lesión, considerándose significativo para el bienestar psicológico las valoraciones que el deportista hace sobre su capacidad para hacer frente a la lesión.

Como resumen de las principales aportaciones del estudio y en relación al propósito del mismo, se destaca que el impacto psicológico de la lesión está más relacionado con el bienestar psicológico que con la ansiedad competitiva, con la que no se encuentra una relación significativa. Con respecto a esto, el impacto psicológico correlaciona negativamente con el 'dominio del entorno' en deportistas 'experimentados' en cuanto al ámbito de 'vida deportiva'. Así mismo, los ámbitos de afectación 'vida deportiva' y 'vida personal' correlacionan positivamente en el grupo de 'experimentados'.

Este estudio presenta limitaciones con respecto a la especificidad y tamaño de la muestra. Sería interesante en futuras investigaciones profundizar en el análisis de las variables con otros deportes, deportes de equipo, y/o deportistas profesionales, así como un estudio comparativo entre deportistas lesionados vs no lesionados.

Agradecimientos

Al equipo técnico del Club Xelsca de Gimnasia Artística y el Club Action Tennis Galatzó.

IMPACTO PSICOLÓGICO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN RELACIÓN AL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA ANSIEDAD ASOCIADA A DEPORTES DE COMPETICIÓN

PALABRAS CLAVE: Impacto psicológico, Lesiones deportivas, Bienestar psicológico, Ansiedad competitiva.

RESUMEN: El propósito del estudio es explorar el impacto psicológico percibido de las lesiones deportivas en el ámbito deportivo y personal del deportista, estudiando su relación con respecto al bienestar psicológico y la ansiedad competitiva. Los participantes del estudio fueron 26 deportistas de edades comprendidas entre 12 y 18 años, de los cuales 17 eran gimnastas y 9 tenistas. Inicialmente, se registró el impacto psicológico de las lesiones producidas sobre la vida deportiva y personal del deportista a través de una escala analógica *ad hoc*. Al inicio de la temporada deportiva, se valoró el estado de bienestar general a través de la *Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff y, al iniciar la temporada competitiva, próximos a una competición, se utilizó la *Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2*. Los resultados muestran que el impacto psicológico de la lesión tiene una relación negativa con el ‘dominio del entorno’ como dimensión del bienestar psicológico en la ‘vida deportiva’ de los participantes ‘experimentados’. Sin embargo, no se encuentra una relación significativa con respecto a la ansiedad competitiva.

IMPACTO PSICOLÓGICO DAS LESÕES DESPORTIVAS RELATIVAMENTE AO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E A ANSIEDADE ASSOCIADA A DESPORTOS DE COMPETIÇÃO

PALAVRAS-CHAVE: Impacto psicológico, Lesões desportivas, Bem-estar psicológico, Ansiedade competitiva.

RESUMO: O objectivo do estudo foi explorar o impacto psicológico percebido das lesões desportivas no âmbito desportivo e pessoal do desportista, estudando a sua relação relativamente ao bem-estar psicológico e à ansiedade competitiva. Os participantes deste estudo foram 26 desportistas de idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, dos quais 17 eram ginastas e 9 tenistas. Inicialmente, registou-se um impacto psicológico das lesões contraídas sobre a vida desportiva e pessoal do desportista, através de uma escala analógica *ad hoc*. No início da temporada desportiva, foi avaliado o bem-estar geral através da *Escala de Bem-Estar Psicológico* de Ryff e, ao iniciar a temporada competitiva, próximo da competição, foi utilizada a *Escala de Ansiedade Competitiva SAS-2*. Os resultados mostram que o impacto psicológico da lesão tem uma relação negativa com o “domínio do contexto” como dimensão do bem-estar psicológico na “vida desportiva” dos participantes no estudo. Contudo, não se verificou uma relação significativa relativamente à ansiedade competitiva.

Referencias

- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M. y Garcia-Mas, A. (2010). Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de Psicología*, 26(1), 159-168.
- Andersen, M. B. y Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306.
- Börg, G. (1985). *An introduction to Borg's RPE scale*. Ithaca, NY: Movement Publications.
- Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 87-100.
- Cuadrado-Reyes, J., Chiroso, L. J., Chiroso, I. J., Martín-Tamayo, I. y Aguilar-Martínez, D. (2012). La percepción subjetiva del esfuerzo para el control de la carga de entrenamiento en una temporada en un equipo de balonmano. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 331-339.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jimenez, R. y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L. y Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153-166.
- Heil, J. (1993). *Psychology and Sport Injury*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Liberal, R., García-Mas, A., Pérez-Llantada, M., López, A., Buceta, J. M. y Gimeno, F. (2013). Fatiga percibida y características psicológicas relacionadas con el rendimiento en la rehabilitación de una lesión futbolística: Estudio de caso. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. Aceptado, en prensa.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Olmedilla, A. y García-Mas, A. (2009). El Modelo Global Psicológico de Lesiones deportivas. *Acción Psicológica*, 6(2), 77-91.
- Olmedilla, A., García, C. y Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio de futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Podlog, L. y Eklund, R. (2010). Returning to competition after a serious injury: The role of self-determination. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 819-831.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. y Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, M. C., López, A., Pourtau, M., Molina, I., González, J. y García-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Romero, A., Brustad, R. y García-Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, II(2), 31-52.
- Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Relación entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Seligman, M. E. P. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. En C. L. M. Keyes y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, (pp. 11-20). Washington, DC: American Psychological Association.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. y Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait-anxiety. *The Sport Anxiety Scale*. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of *Psychological well-being* and its extensión with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-644.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M. y Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-69.