

Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores

Pedro Julián Flores Moreno*, **Sara Lidia Pérez Ruvalcaba****, **Ciria Margarita Salazar C*.**,
Emilio Gerzaín Manzo Lozano*, **Carlos Javier López Gutiérrez*****, **Lenin Tlamatini Barajas Pineda***, **Eudes Jairo Medina Mendoza****

SOURCES, SYMPTOMS AND COPING STRATEGIES IN STRESS – COMPETITIVE IN SWIMMERS

KEYWORDS: Stress, Master swimmers, Skills, Mexicans.

ABSTRACT: This transversal descriptive research aimed to characterize the stress-precompetitive 123 swimmer's category Mexican master. The age of participants ranged between 36 and 92 years old. The instrument used to collect information was the questionnaire FUSIES (sources, symptoms and stress coping strategies), this was applied before starting a master serial belonging to national swimming competition. The instrument measures perceived stress, under a Likert scale from 1 = never and 5 = extreme, with Cronbach's alpha of .95. Among the main results normal-low stress ($M = 2,307 \pm 0,5$) was observed in swimmers; sources that generate greater stress are the injustice of authorities ($M = 3,70 \pm 1,2$), a lot of traffic ($M = 3,48 \pm 1,1$) and no money ($M = 3,28 \pm 1,2$). In turn, symptoms of stress with the highest score in swimmers is Concern ($M = 2,96 \pm 1,08$), the back strain ($M = 2,62 \pm 1,2$) and stuttering ($M = 2,34 \pm 1,3$). Regarding coping strategies most frequently applied swimmers are: exercise ($M = 3,59 \pm 1,35$), finding the solution ($M = 3,51 \pm 1,35$) and think positively ($M = 3,51 \pm 1,31$). Think positively concluding that allows them to reduce their levels of concern, insecurity and desperation pre-competitive, so it is assumed that levels of perceived stress are at a moderate level.

Actividad física, ejercicio físico y deporte

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que en el año 2014 más de 1900 millones de adultos de 18 años o más tenían sobre peso, de los cuales 600 millones eran obesos. La recomendación de actividad física para este grupo es acumular al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o al menos 75 min. de actividad física intensa o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa (OMS,2017) y aprovechar los beneficios para la salud relacionados con la práctica de los deportes y ejercicios de tipo aeróbico (Jacoby, Bull y Neiman, 2003).

Los beneficios de la actividad física son diversos, uno de los que destaca actualmente es el efecto positivo en la disminución del estrés y los problemas que este genera. El ejercicio físico como hábito de vida saludable se encuentra estrechamente asociado al bienestar psicológico, menor grado de estrés y aumento del estado anímico (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008). En este mismo sentido, llevar a cabo actividad física en entornos laborales, aumenta el nivel cognitivo afectivo, autoestima, activación, disminución del estrés, tensión nerviosa y cansancio (Reynaga, Arévalo, Verdesoto, Jiménez, Preciado y Morales, 2016).

La actividad física representa todo movimiento generado por los músculos esqueléticos provocando un gasto energético. El ejercicio físico representa una variación de la actividad física que es previamente planificada, estructurada y repetida para el logro

de un objetivo relacionado con la mejora y/o mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Por su parte, el deporte debe considerarse como una variación de la actividad física que se desarrolla en base a acciones motrices específicas bajo el criterio de un reglamento y sistema de competencia que propicia diversos beneficios a la salud, como la socialización, motivación, autodeterminación (Moreno, Águila y Borgues, 2011) percepción de la imagen corporal con relación a la salud (Urrutia, Azpillaga, Luis de Cos y Muñoz, 2010), composición corporal, fuerza muscular y rendimiento anaeróbico (Gómez, Hernández, Marín y Rivera, 2007; Ibarra, Barredes, Flores y Barajas, 2015).

La práctica de la natación como deporte es benéfica y ampliamente viable por la baja incidencia de lesiones musculoesqueléticas causadas por impacto y baja tensión sobre articulaciones, huesos, ligamentos y músculos, además de propiciar el desarrollo de habilidades cognitivas que generan posibilidades terapéuticas que apoyan el control del peso, tratamiento de hipertensión, diabetes, síndrome metabólico, entre otros (Castilla 2007, Di Domizio, 2013; Eleoterio, Santos Natali, Gómez y Martín, 2006; Rebollo 2008; Serrano y Rodríguez, 2009)

Deporte y estrés

González (2001) se refiere al estrés como la deformación y tensión interna que sufre un cuerpo bajo la acción de fuerzas

Correspondencia: Pedro Julián Flores Moreno. Licenciatura en Educación Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Colima, Avenida Universidad # 333 Colonia las Víboras, CP 28040, Colima, Colima. E-mail: pedrojulian_flores@uocol.mx.

* Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Colima, México.

** Facultad de Psicología, Universidad de Colima, México.

*** Facultad de Educación y Humanidades, campus Melilla. Universidad de Granada, España.

Agradecimientos: Publicación financiada por CONACYT Red Temática REDDECA.

"Artículo remitido e invitado con revisión"

externas de determinada magnitud que llegan a tener respuestas adaptativas o de incapacidad para contrarrestar la nocividad. Los síntomas que produce el estrés en el deporte, requieren ser evaluados por dimensiones de afrontamiento, las estrategias basadas en el control de emociones, la organización de la recepción de la información, la planificación de las respuestas y la ejecución de las acciones (Márquez, 2006), por tanto, practicar un deporte con fines competitivos genera estrés al mantener un sistema de competencia, logro de resultados y eficacia de las acciones motrices.

En este sentido, sobrellevar las acciones competitivas requiere el uso de habilidades psicológicas para evitar que el *burnout* derive en el inadecuado desempeño (Gómez, Salazar, Hernández, Quintana y Sánchez, 2014). Debido a ello, es importante identificar que la respuesta no será del mismo modo ante las situaciones del estrés, debido a la variabilidad individual al respecto, haciendo evidente la multidimensionalidad e impacto biopsicosocial que se puede llegar a registrar (Lazarus y Folkman, 1986, citados por Meda, Moreno, Palomera, Arias y Vargas, 2012).

El impacto psicológico, ante la percepción del limitado o nulo control de las situaciones durante la competencia, desencadenan pensamiento, emociones, sensaciones y conductas que refuerzan la presencia, mantenimiento y cronicidad del estrés, mientras que en los deportistas se evidencia la falta de control que puede ocasionar el fracaso de la tarea a ejecutar y la generación de mayores niveles de estrés (Estrada y Pérez, 2011). Por ejemplo; el impacto social que puede tener el ruido, el cual afecta a cada individuo de forma particular, (Mejía, 2011), en los deportistas no solo el sonido, sino también la distracción que se presente como concurrencia del impacto social, biológica y psicológica (Salazar, Pérez y Flores, 2017).

La competencia, un factor generador de estrés

Realizar un deporte competitivo demanda demostración, comparación y evaluación que puede generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño (De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, 2000), en cada uno de ellos habrá que demostrar el control ejercido antes, durante y después de la competencia. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función a su experiencia, idiosincrasia y personalidad.

Un mismo evento podrá considerarse para uno como un reto y para otros como un estresor si el deportista identifica sus experiencias deportivas como situaciones estresantes, generará un estado de estrés que establecerá un impacto dañino psicofisiológico que indudablemente perjudicará su rendimiento antes, durante y después de la competencia. (Pérez, León, González-Carballido y Rodríguez, 2010, p.87).

Es la razón por la cual en el entrenamiento y competencia son comunes los pensamientos negativos relacionados con la valoración personal, de equipo y auto-desempeño, las cuales desencadenan respuestas fisiológicas que facilitan la percepción de pérdida de control e impacto que incrementarán la posibilidad de generar estrés crónico y prolongado, haciendo necesario considerar los factores estresante intrínsecos y extrínsecos. Sánchez, Ureña y Calleja (2014), consideran que los estresores extrínsecos suman a los estresores intrínsecos de la práctica competitiva, de esta manera, se convierte en una poderosa fuente de estrés, al converger la amenaza y el desafío.

Las actividades deportivas son un vehículo favorecedor del desarrollo psicosocial (Alba y Ramírez, 2010) y es factible que se ejerzan bajo condiciones de estrés, para los competidores, entrenadores y administrativos, donde habrá de diferenciarse los sucesos estresantes vitales específicos del deporte (Olmedilla, Prieto, Blas, 2011), e identificar cuáles permiten actuar de manera desafiante, ya que a mayor amenaza, mayor estrés, mientras que el desafío permitirá sortear los obstáculos y el impacto de los estresores percibidos antes, durante y después.

Previo a la competencia, el deportista habrá de combatir la incertidumbre que le genera lo inesperado con respecto a lo negativo, que podría reforzar su auto eficacia y autorregular las respuestas de estrés detonadas. Es por ello que, durante la competencia, habrán de reafirmarse los actos certeros y la diversidad será un reto hacia el cumplimiento de metas personales, la comunicación con el equipo – entrenador, enfrentar los errores positivamente, confiar en el entrenamiento ejercido en función al rol que toque desempeñar y reconocer habilidades biopsicosociales. Después de la competencia, y tras el análisis realizado sobre la actuación el estrés perdurará por momentos, días o hasta meses, dependiendo de la actitud del deportista con respecto a su desempeño. Aquí es importante reflexionar sobre el grado de control ejercido en la competencia y la experiencia adquirida, con el fin de aprender de sus aciertos y errores sin olvidar el entorno social que le ha brindado apoyo durante el proceso de entrenamiento y competencia. Al respecto, Molinero, Salguero y Márquez, (2011) señalan que el estado de recuperación del estrés post competitivo, será un indicador del nivel de estrés físico y mental que se experimente. Por tanto, si se logra reducir su influencia, permitirá que el deportista disfrute de su ejecución y reafirme la práctica deportiva. Para lograr estas acciones, se debe de generar la caracterización del estrés en el ambiente competitivo específico.

Es importante resaltar que el impacto del estrés generado por factores ambientales, organizaciones e individuales, denotan síntomas fisiológicos, psicológicos y de cambios de comportamiento como, dolor de cabeza, alta presión sanguínea, enfermedades cardíacas, ansiedad, depresión, disminución de satisfacción y productividad, ausentismo y rotación (Atalaya, 2001), mientras que durante la competencia, se presenta preocupación por el resultado, miedo, inseguridad, ansiedad (De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, 2000), el desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo que surgen como molestias físicas, incapacidad de resolver situaciones inesperadas, pensamiento negativos, pérdida del control y culpabilidad (Aragón, 2006).

La sobreactivación, la pérdida de control sobre los mecanismos reguladores, o bien la activación sostenida del mecanismo noradrenérgico condiciona el desarrollo y permanencia de diferentes ciclos de dolor, que en repetidas ocasiones terminan en la instalación de dolor crónico reflejando enfermedades como síndrome doloroso miofascial, fibromialgia, artritis reumatoide y síndrome de fatiga crónica (Ruvalcaba, 2015), síntomas visibles en nadadores sobreentrenados y en competidores que no logran reducir los estados de activación – estrés generados antes, durante y después de la competencia. La forma en que un individuo reduce los efectos del estrés durante una competencia, es a través del uso de estrategias de afrontamiento cognitivas, conductuales, emotivos y/o auto – regulatorios de respuestas biológicas desreguladas. En el ámbito deportivo, los métodos de afrontamiento al estrés son diversos y

están en dependencia de la edad, experiencia competitiva y género. Las de mayor influencia, son aquellas que logran optimizar el control de las emociones (Cantón, Checa y Budzinska, 2013) y mejoran la atención mediante la calma emocional, la planificación activa, retraimiento emocional, el asumir riesgos y el apoyo social (Romero, Zapata, García, Brustad, Garrido y Letelier, 2010).

Es un hecho relevante que los programas de entrenamiento se configuren con métodos y medios de entrenamiento psicológico desde una etapa y/o periodos iniciales competitivos, de manera que se asegure el dominio de emociones durante la competencia, así como el empleo de técnicas de afrontamiento al estrés y ansiedad (Flores y Vázquez, 2013). En el caso de la natación llevar el dominio del cuerpo en el agua a un ambiente competitivo genera emociones y con ello procesos cognitivos que varían el resultado esperado (Garcés y García, 2003). Estas reacciones se manifiestan como ansiedad, miedo al fracaso, incertidumbre, pensamientos negativos, falta de concentración, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sofocación, náuseas, vómito, diarrea, micciones frecuentes, enuresis, impotencia, tensión muscular, hormigueo, dolor de cabeza, sequedad en la boca sudoración, lipotomía, hiperactividad, paralización motora, movimientos torpes y desorganizados tartamudeos, entre otros (Miguel-Tobal, Montoya, Legido y Navlet, 2002; Paredes, Rodríguez y Lira, 2014).

Con base en estos fundamentos se planteó el objetivo de caracterizar el estrés para la identificación de las fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento en nadadores de categoría master y con ello la apertura de líneas de investigación para que desde una visión multidisciplinaria se intervenga desde la psicología del deporte a este grupo de deportistas.

Método

Participantes

La muestra fue de tipo no probabilística por cuotas y se integró por nadadores de la categoría master, de los cuales 53 son mujeres y 70 hombres, con una media de edad de 36.88 ± 14.92 años y con una experiencia en la práctica de la natación de 12 ± 11.5 años. Dichos deportistas participan en el serial *máster* de cinco fechas durante todo el año.

Instrumento

El instrumento utilizado para el presente estudio fue el cuestionario Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés (FUSIES) creado en castellano y validado en la Universidad de Colima en estudiantes de nivel licenciatura, con un alfa de Cronbach de .95 para todos sus ítems. Con el análisis de componentes principales con rotación *Quartimax* se diferenciaron tres dimensiones agrupadas de la siguiente manera: 4 escalas para estresores (45 ítems), 3 escalas de síntomas de estrés (60 ítems) y para estrategias de manejo del estrés se incluyeron 30 ítems sin escalas (Pérez, Márquez, García, Solorio, 2006). De igual forma, el instrumento fue aplicado a una muestra de estudiantes de nivel bachillerato que hacen deporte (Salazar, Pérez y Flores, 2017).

Las respuestas se indican en una escala tipo Likert graduada de 1 a 5 puntos. Para estresores se puede responder de 1 (nada) a 5 (extremo) mientras que para síntomas de estrés y estrategias para manejo del estrés 1 (nunca) a 5 (siempre). Con el promedio de los bloques estresores y síntomas de estrés se obtiene el nivel

de estrés y con el de estrategias para manejar el estrés se establece el nivel en que el sujeto amortigua su estrés.

Procedimiento

Previo a la aplicación se les explicó a los sujetos de estudio el propósito de la investigación y del instrumento. Para mantener la confidencialidad en la información proporcionada se administró el instrumento de manera anónima, excluyendo datos de uso personal.

Análisis de los datos

Posterior a la aplicación se capturó la información en el programa SPSS versión 17, se calculó el nivel de estrés de la muestra, en función al promedio obtenido del bloque de estresores y del bloque de síntomas. Para el análisis descriptivo se utilizaron mediciones de tendencia central. Se aplicó a las variables de edad, género, estado civil, ocupación, tiempo de entrenamiento por semana, tiempo de práctica de la natación, la prueba estadística de *t* de *Student* para muestras independientes para identificar diferencias significativas.

Resultados

Los resultados fueron organizados en, nivel de estrés, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En lo relativo a los niveles de estrés derivados de fuentes y síntomas, se encontró en un estado normal de estrés, donde 1 = *nulo* y 5 = *extremo*. Sin embargo, en la edad existe diferencia estadística, los nadadores menores de 40 años presentan mayor nivel de estrés ($p < 0.05$) que los mayores ($M = 2.48 \pm .475$) (tabla 1). En el caso del *género, estado civil y horas de entrenamiento a la semana*, no hay diferencias estadísticas. No obstante, existe diferencia estadística entre los que tienen mayor tiempo entrenando ($p < 0.05$) y los jubilados ($p < 0.05$).

Las diferencias estadísticas encontradas en los estresores están identificadas principalmente en la edad ($p < 0.05$), *años de práctica* ($p < 0.05$) y *ocupación* ($p < 0.05$), mientras que en el *género, estado civil y horas de entrenamiento* se observa una constante de normalidad intragrupos (tabla 2).

Las fuentes que generan mayor estrés, (tabla 3) son los estresores *académico-laborales*, con la *injusticia de autoridades* ($M = 3.70 \pm 1.2$), seguido por los estresores ambientales con el estresor *mucho tráfico* ($M = 3.48 \pm 1.1$), e interpersonales -familiar como, *no tener dinero* ($M = 3.28 \pm 1.2$) y en el sub-bloque de otros estresores, se presentó *estar enfermo* ($M = 3.12 \pm 1.3$).

Las diferencias estadísticas encontradas en los síntomas están identificadas principalmente en la *edad* ($p < 0.05$), *años de práctica* ($p < 0.05$) y *ocupación* ($p < 0.05$), mientras que en el *género, estado civil y horas de entrenamiento* se observa una constante de normalidad intragrupos (tabla 4).

Los síntomas de estrés (tabla 5), con mayor puntaje en los nadadores son emocionales/actitudinales, representado por la preocupación ($M = 2.96 \pm 1.08$) e *inseguridad* ($M = 2.67 \pm 1.1$); en segundo lugar, los síntomas de salud física, como la *tensión en la espalda* ($M = 2.62 \pm 1.2$) y el *dolor de piernas/pies* ($M = 2.51 \pm 1.2$) son los más altos, finalmente los síntomas físico-conductuales como el *tartamudeo* ($M = 2.34 \pm 1.3$) e ingerir comida chatarra ($M = 2.21 \pm 1.2$).

Las diferencias estadísticas encontradas en las estrategias de afrontamiento están identificadas principalmente en los años de práctica ($p < 0.05$), por tanto, aquellos que tienen más tiempo

Categoría	<i>n</i>	<i>M</i>	+/-	<i>p</i>
<i>Edad</i>				
< 40 años	70	2.48	0.47	.013
41 – 60 años	41	2.25	0.60	
> 61 años	7	1.85	0.89	
<i>Género</i>				
Femenino	51	2.29	0.61	.224
Masculino	70	2.42	0.53	
<i>Estado civil</i>				
Soltero	69	2.40	0.55	.166
Casado	46	2.34	0.57	
Divorciado	4	2.57	0.61	
Viudo	2	1.53	0.92	
<i>Años de práctica</i>				
< 10	69	2.36	0.58	.036
11 – 20	31	2.31	0.51	
21 – 30	11	2.75	0.43	
> 31	6	1.88	0.75	
<i>Ocupación</i>				
Estudiante	23	2.56	0.57	.018
Profesionista	55	2.33	0.61	
Trabajador	34	2.40	0.43	
Jubilado	7	1.78	0.46	
<i>Horas de entrenamiento a la semana</i>				
5 horas	67	2.41	0.57	.161
6 – 10 horas	38	2.23	0.59	
> 11 horas	16	2.51	0.44	

Tabla 1. Nivel estrés, promedio de fuentes y síntomas de estrés, por edad, sexo, estado civil, ocupación, años de práctica y cantidad de horas de entrenamiento por semana.

Categoría	<i>n</i>	<i>M</i>	+/-	<i>p</i>
<i>Edad</i>				
- 40 años	70	2.47	0.49	.009
41 – 60 años	41	2.21	0.61	
> 61 años	7	1.82	0.87	
<i>Género</i>				
Femenino	51	2.26	0.63	.175
Masculino	70	2.41		
<i>Estado civil</i>				
Soltero	69	2.39	0.56	.174
Casado	46	2.30	0.58	
Divorciado	4	2.54	0.61	
Viudo	2	1.52	0.85	
<i>Años de práctica</i>				
< 10	69	2.34	0.59	.044
11 – 20	31	2.29	0.53	
21 – 30	11	2.73	0.44	
31+	6	1.86	0.73	
<i>Ocupación</i>				
Estudiante	23	2.57	0.58	.012
Profesionista	55	2.30	0.62	
Trabajador	34	2.37	0.44	
Jubilado	7	1.75	0.47	
<i>Horas de entrenamiento a la semana</i>				
5	67	2.40	0.59	.113
6 – 10	38	2.19	0.58	
11+	16	2.50	0.46	

Tabla 2. Medias de estresores, por edad, sexo, estado civil, ocupación, años de práctica y cantidad de horas de entrenamiento por semana.

Categorías	<i>M</i>	+/-
<i>Estresores académico-laborales</i>		
Injusticia de autoridades	3.70	1.21
Llegar tarde	3.53	1.33
No tener vacaciones	3.12	1.31
<i>Estresores interpersonales-familiares</i>		
No tener dinero	3.28	1.28
Pelear/discutir	3.25	1.16
Problemas familiares	3.15	1.22
<i>Estresores ambientales</i>		
Mucho tráfico	3.48	1.17
Ruido excesivo	3.34	1.25
Calor excesivo	3.22	1.33
<i>Otros estresores</i>		
Estar enfermo	3.12	1.31
Necesitar ejercitarse	3.10	1.48
Desvelarse	2.79	1.36

Tabla 3. Estresores con mayor presencia en los nadadores mexicanos categoría master.

Categoría	<i>n</i>	<i>M</i>	+/-	<i>p</i>
<i>Edad</i>				
- 40 años	70	2.34	0.43	.003
41 – 60 años	41	2.07	0.51	
> 61 años	7	1.75	0.71	
<i>Género</i>				
Femenino	51	2.18	0.55	.563
Masculino	70	1.23	0.46	
<i>Estado civil</i>				
Soltero	69	2.25	0.48	.131
Casado	46	2.19	0.52	
Divorciado	4	2.22	0.52	
Viudo	2	1.40	0.60	
<i>Años de práctica</i>				
< 10	69	2.21	0.51	.029
11 – 20	31	2.20	0.45	
21 – 30	11	2.53	0.46	
31+	6	1.70	0.57	
<i>Ocupación</i>				
Estudiante	23	2.42	0.51	.004
Profesionista	55	2.18	0.53	
Trabajador	34	2.21	0.40	
Jubilado	7	1.66	0.30	
<i>Horas de entrenamiento a la semana</i>				
5	67	2.26	0.51	.056
6 – 10	38	2.06	0.50	
11+	16	2.28	0.38	

Tabla 4. Síntomas de estrés, por edad, sexo, estado civil, ocupación, años de práctica y cantidad de horas de entrenamiento por semana.

en el deporte manejan de mejor manera el estrés. A su vez el resto de las variables se observa una constante de normalidad intragrupos (tabla 6).

En lo relativo a las estrategias de afrontamiento que aplican con mayor frecuencia los nadadores son: *ejercitarse* ($M = 3.59$

± 1.35), *buscar la solución del problema* ($M = 3.51 \pm 1.35$), *pensar positivamente* ($M = 3.51 \pm 1.31$), *respirar profundamente* ($M = 3.4 \pm 1.36$), *escuchar música* ($M = 3.2 \pm 1.4$), *tratar de calmarse* ($M = 3.1 \pm 1.37$) y *arreglo personal* ($M = 3 \pm 1.33$) (tabla 7).

Categorías	M	+/-
<i>Síntomas emocionales/actitudinales</i>		
Preocupación	2.96	1.08
Inseguridad	2.67	1.11
Desesperación	2.66	1.16
<i>Síntomas en salud física</i>		
Tensión en la espalda	2.62	1.28
Tensión en hombros	2.51	1.29
Tensión en el cuello	2.31	1.30
Comer demasiado	2.26	1.22
<i>Síntomas físico-conductuales</i>		
Tartamudeo	2.34	1.35
Ingerir comida chatarra	2.21	1.29
Sudoración	2.10	1.19
Tronarse los dedos	2.10	1.34

Tabla 5. Síntomas con mayor presencia en los nadadores mexicanos categoría master.

Categoría	n	M	+/-	p
<i>Edad</i>				
- 40 años	70	2.64	0.55	.058
41 – 60 años	41	2.46	0.72	
> 61 años	7	1.99	1.10	
<i>Género</i>				
Femenino	51	2.44	0.71	.147
Masculino	70	2.62	0.62	
<i>Estado civil</i>				
Soltero	69	2.55	0.65	.177
Casado	46	2.54	0.66	
Divorciado	4	2.95	0.69	
Viudo	2	1.66	1.30	
<i>Años de práctica</i>				
< 10	69	2.54	0.67	.036
11 – 20	31	2.44	0.63	
21 – 30	11	2.99	0.45	
31+	6	2.08	0.95	
<i>Ocupación</i>				
Estudiante	23	2.68	0.67	.082
Profesionista	55	2.51	0.73	
Trabajador	34	2.62	0.50	
Jubilado	7	1.93	0.62	
<i>Horas de entrenamiento a la semana</i>				
5	67	2.58	0.65	.440
6 – 10	38	2.44	0.74	
11+	16	2.67	0.55	

Tabla 6. Manejo de estrategias de afrontamiento por edad, sexo, estado civil, ocupación, años de práctica y cantidad de horas de entrenamiento por semana.

Estrategia	M	+/-
Ejercitarse	3.59	1.358
Buscar la solución del problema	3.51	1.355
Pensar positivamente	3.51	1.317
Respirar Profundamente	3.41	1.364
Escuchar música	3.26	1.488
Tratar de calmarse	3.14	1.374
Arreglo personal	3.06	1.337

Tabla 7. Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia en los nadadores mexicanos categoría master.

Discusión

El objetivo de la presente investigación fue caracterizar el estrés para la identificación de las fuentes, síntomas y estrategias de estrés normal durante la competencia. Asumiendo que existen menos riesgos de caer en un estado de estrés crónico o estados de *burnout* que comprometan la salud física – emocional, calidad de vida y el desempeño físico de los nadadores.

En lo general, los resultados demuestran que los nadadores más jóvenes registran más niveles de estrés con respecto a los de mayor edad ($p < 0.05$), así como también aquellos que tienen más tiempo entrenando ($p < 0.05$) y los que se encuentran jubilados ($p < 0.05$), indicando que, a mayor experiencia competitiva y mayor tiempo de entrenamiento, menores son los síntomas y más frecuentemente son utilizadas estrategias de afrontamiento al estrés.

En lo particular, los principales estresores que se reportan, son conforme a la edad, los años de práctica y la ocupación. Al respecto, De Rose, Korsakas, Carltron y Ramos (2000), citan diversos estudios argumentando que, mientras más jóvenes se encuentren los deportistas, mejor es la preparación para asumir los riesgos de competencia, debido a factores como los estadios de crecimiento, el desarrollo y maduración aún no definida, el nivel de entrenamiento físico y técnico, la iniciación temprana fuera de los patrones exigidos y los niveles de expectativas personales y sociales.

Si bien el nivel de estrés de los nadadores master es normal, las fuentes estresoras con mayor presencia son, académicas – laborales, injusticias con la autoridad, ambientales, el tráfico, relaciones interpersonales – familiares, no tener dinero y estar enfermo. Lo anterior coincide con lo descrito por Montaña (2016), al resaltar que los principales factores de estrés psicológico en un grupo de deportistas de combate de alto rendimiento, es la relación y comunicación con los compañeros, la familia, las necesidades materiales (dinero, transporte, pagos de renta, alimentos, etc.) y el entrenador. Por su parte Olmedilla, García y Martínez (2006), tras analizar la influencia de los factores psicológicos más importantes en el rendimiento deportivo en jugadores profesionales y semi profesionales de fútbol, reportaron que aquellos sujetos que demuestran una mayor puntuación en el elemento concentración en la competición son menos propensos a lesionarse por el contrario de quienes no logran un adecuado manejo de la atención.

La sintomatología que predomina en el grupo de nadadores master, son de tipo emocionales / actitudinales, representados por la preocupación e inseguridad principalmente. En segundo lugar, los indicios físicos que sobresalen son, tensión en la espalda y el dolor de piernas. Por último, los síntomas físico – conductuales más significativos son el tartamudeo e ingerir comida chatarra. Lo anterior coincide con lo reportado por Abián, Báguena y Abián (2015), que, al evaluar en un grupo de 128 sujetos durante una competencia de nivel nacional, predominaron los síntomas relacionados con las emociones y las conductas, como, me siento preocupado, me preocupan mis rivales, no veo la hora de competir, entre otras. Mientras que los relacionados con aspectos fisiológicos ocupan las últimas posiciones en la frecuencia de aparición de síntomas de estrés competitivo.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, los nadadores emplean con mayor frecuencia, realizar ejercicio,

buscar la solución a los problemas, pensar positivamente, tratar de calmarse y procurar un arreglo personal. Coincidiendo con Martínez, Reyes, García y González, (2006), quienes argumentan que el pesimismo está relacionado con un inadecuado estado de salud física y que por tanto emplear como estrategia de afrontamiento al estrés el optimismo disposicional permite experimentar un menor número de síntomas físico a diferencia de los pesimistas. En este mismo sentido Romero, Zapata, García, Brustad, Garrido y Letelier (2010), mencionan que las estrategias de afrontamiento al estrés que más logran beneficiar el rendimiento en un grupo de tenistas durante una competencia de alto nivel son, la calma emocional y planificación activa.

Se vuelve evidente el resultado que demuestran los nadadores master en el presente estudio, al demostrar estrategias de afrontamiento al estrés con base en el optimismo, tratar de calmarse, realizar acciones de solución a los problemas, pensar de forma positiva para dar la atención adecuada a las circunstancias de la competencia y evitar demostrar un aspecto de derrota al cuidar el arreglo personal. Si bien, los pensamientos irracionales son síntomas de estrés y en deportistas generan consecuencias negativas para su desempeño (Sierra y Abello, 2008), los participantes de la presente investigación amortiguan su estrés competitivo con pensamientos positivos, lo cual contribuye a reducir su nivel global de estrés, al relacionarse directamente con la solución al problema.

Urra (2014) recomienda proporcionar entrenamiento en técnicas que permiten la reducción de la activación del estrés. Técnicas que generarán un estado de relajación y actitud pro - activa en el deportista permitiendo auto - regular síntomas como la tensión en espalda y hombros. Es un hecho que entre mayor sea la experiencia competitiva, mayor será el control del estrés competitivo. La suma de años de práctica crearán adaptaciones crónicas en el deportista, con las cuales se podrá llegar a una mayor expresión de la fuerza, velocidad, resistencia, estado de ánimo y habilidades técnico tácticas y conseguir eliminar o disminuir síntomas de depresión, fatiga, esfuerzo físico (Gutiérrez, Estévez, García y Pérez, 1997; Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987).

El objetivo de una estrategia efectiva para el afrontamiento al estrés es minimizar todo tipo de cogniciones y reducir la autorreflexión al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física. Una de las más utilizadas es la de autoconvencerse de que se obtendrá el éxito. Esta técnica afirma que los cambios de conducta están mediados por el mecanismo de la autoeficacia la cual se define como la fuerza de convicción propia de que se puede ejecutar adecuadamente la acción motriz necesaria (Márquez, 2006).

Conclusión

El estrés afecta de manera negativa el desempeño del deportista, debido a ello se vuelve necesario describir las fuentes que lo producen y las estrategias disponibles para su enfrentamiento cuando se está en una competencia. Es importante que el deportista esté habilitado en el uso de técnicas psicológicas y con ello evitar llegar a un estado de estrés crónico sostenido, el cual facilita estados de *burnout* (Vives y Garcés, 2004), por ello, es necesario entrenar en el manejo del estrés cotidiano para prever que éste se sostenga - cronifique y que a la larga pueda derivar en un problema mayor, situaciones que

afectará la salud físico - emocional, calidad de vida y por ende el desempeño competitivo.

Los participantes en deportes individuales como la natación presentan menos síntomas de estrés que los que practican deportes colectivos (De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, 2000), no solo estamos de acuerdo con ello, sino también podemos señalar que los niveles de estrés también son más bajos como el reportado. Como comentario final, los resultados hacen ver la necesidad de crear esquemas de intervención psicológica que faciliten la disminución de la ansiedad, tensión y confusión en un nadador; ya que la muestra estudiada reportó presentar antes de la competencia tensión en la espalda, tensión en hombros y tensión en el cuello. Se concluye que los nadadores master presentan menores niveles de estrés competitivo debido a los años de experiencia competitiva y de práctica del deporte.

Aplicaciones prácticas

Actualmente los sistemas de competencia han avanzado de manera sustancial. Derivado de esta necesidad, la preparación psicológica debe de formar parte del proceso de planificación y dirección del deportista durante toda la temporada. Sin embargo,

no solo el deporte de alto rendimiento requiere de una atención psicológica, hoy en día, las categorías y eventos competitivos son amplios y muy diversos de manera que agrupan a los competidores en distintas clasificaciones.

En el presente caso, se describe a nadadores *máster*, como un grupo específico de la población que practica la natación como actividad física para el mantenimiento de la salud y que se permiten llevar a cabo competencias en donde demuestran las habilidades obtenidas. Este grupo de deportistas *amateur* lo componen sujetos con edades diversas, que cuentan con una actividad laboral y / o académica, son retirados y / o jubilados y son estas mismas circunstancias las fuentes estresoras que provocan la sintomatología en el plano emocional / conductual, al estar sometidos a estrés por actividades de la vida cotidiana. Los nadadores *máster* emplean con éxito estrategias de afrontamiento fundamentadas en la realización de acciones para solucionar problemas y de pensar positivamente. Si bien la competencia genera estrés, en este grupo de nadadores, las situaciones competitivas no son determinantes y por tanto el profesional de psicología del deporte deberá dirigir la atención a la resolución de problemas de índole familiar, social y material con el propósito de mantener un estado de salud y desempeño

FUENTES, SÍNTOMAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS-COMPETITIVO EN NADADORES

PALABRAS CLAVE: estrés, nadadores master, competencias, mexicanos.

RESUMEN: La presente investigación de tipo descriptivo transversal tuvo como objetivo caracterizar el estrés-precompetitivo de 123 nadadores mexicanos de categoría master. La edad de los participantes osciló entre los 36 y 92 años de edad. El instrumento utilizado para recoger la información fue el cuestionario FUSIES (fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés), este se aplicó antes de iniciar una competencia nacional perteneciente al serial master de natación. El instrumento midió la percepción del estrés, bajo una escala tipo Likert de 1= nunca y 5 = extremo, con alfa de Cronbach de .95. Entre los principales resultados se observó un nivel normal-bajo de estrés ($M = 2.307 \pm .5$) en los nadadores; las fuentes que generan mayor estrés son la injusticia de autoridades ($M = 3.70 \pm 1.2$), mucho tráfico ($M = 3.48 \pm 1.1$) y no tener dinero ($M = 3.28 \pm 1.2$). A su vez, los síntomas de estrés con mayor puntaje en los nadadores es la preocupación ($M = 2.96 \pm 1.08$), la tensión en la espalda ($M = 2.62 \pm 1.2$) y el tartamudeo ($M = 2.34 \pm 1.3$). En lo relativo a las estrategias de afrontamiento que aplican con mayor frecuencia los nadadores son: ejercitarse ($M = 3.59 \pm 1.35$), buscar la solución del problema ($M = 3.51 \pm 1.35$) y pensar positivamente ($M = 3.51 \pm 1.31$). Concluyendo que el pensar positivamente, les permite reducir sus niveles de preocupación, inseguridad y desesperación pre competitiva, por lo que se asume que los niveles de estrés percibidos se encuentran en un nivel moderado.

FONTES, SINTOMAS E ESTRATÉGIAS DE CONFRONTO DE ESTRESSE COMPETITIVO EM NADADORES

PALAVRAS CHAVE: estresse, nadadores mestre, competições, mexicana.

RESUMO: Esta pesquisa descritiva transversal objetivou caracterizar a 123 nadadores o estresse pré-competitiva na natação master mexicana. A idade dos participantes variou entre 36 e 92 anos de idade. O instrumento utilizado para coleta de informações foi o FUSIES (fontes, sintomas e estratégias de confronto do estresse), este foi aplicado antes de iniciar um serial master da competição nacional de natação. O instrumento mediu o estresse percebido com a escala de Likert de 1 = nunca e 5 = sempre, com alfa de Cronbach 0,95. Entre os principais resultados o nível normal-baixo de estresse ($M = 2,307 \pm 0,5$) foi observada nos nadadores; fontes que geram uma maior estresse são a injustiça das autoridades ($M = 3,70 \pm 1,2$), tráfego ($M = 3,48 \pm 1,1$) e não ter dinheiro ($M = 3,28 \pm 1,2$). Por sua vez, sintomas de estresse com o maior número de pontos em nadadores é a preocupação ($M = 2,96 \pm 1,08$), a tensão nas costas ($M = 2,62 \pm 1,2$) e tartamudez ($M = 2,34 \pm 1,3$). No que diz respeito as estratégias de confronto mais frequentemente aplicada pelos nadadores são fazer exercício ($M = 3,59 \pm 1,35$), procurar a solução do problema ($M = 3,51 \pm 1,35$) e pensamento positivo ($M = 3,51 \pm 1,31$). Concluindo que o pensamento positivo, permite-lhes reduzir os seus níveis de preocupação, insegurança e desespero pré competitivo, por isso, assume-se que os níveis de estresse percebido estão em um nível moderado.

físico adecuado.

Referencias

- Abián, J., Báguena, J.I. y Abián, P. (2015). Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 217-244.
- Alba, A. y Ramírez, S. (2010). Quehacer del psicólogo y niveles de intervención en el ámbito de la actividad física y deportiva. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(1), 205-216.
- Aragón, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Revista Digital EFDeportes*, 11(95). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*, 2(4), 25-38.
- Cantón, E., Checa, I. y Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 337-343.
- Castilla, N. (2007). Programa psicopedagógico en el medio acuático para personas con autismo: experiencia práctica. *Campo abierto: Revista de educación*, 26(2), 139-153.
- De Rose, D., Korsakas, P., Carlstron, B. y Ramos, R. (2000). Síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 143-157.
- Di Domizio, D. (2013). La enseñanza de la natación con adultos mayores. Aspectos gerontológicos a tener en cuenta. *VIREF Revista de Educación Física*, 2(1), 63-72. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/viref/article/view/15363/13902>
- Eleuterio, J., Santos, J., Natali, A., Gomes R. y Martin, E. (2006). Efectos crónicos de un programa regular de natación sobre la tensión arterial de adultos hipertensos. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(4), 15-24.
- Estrada, O. y Pérez, E. (2011). Concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 89-96.
- Florencia, M. y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Garcés, E. y García, G. (2003). Calidad de vida y deporte: ¿conceptos siempre compatibles?: incidencia y manejo del estrés en deportistas. *Revista Psicología del Deporte*, 6(2), 137-148.
- Gómez, J., Salazar, C., Hernández, J., Quintana, L. y Sánchez, M. (2014). Manifestation of the burnout syndrome in mexican college athletes. *International Journal of Physical, Education, Health y Sports Science*, 03(01),7-16.
- Gómez, J.A. Hernández, S., Marín, Z. y Rivera A. (2007) Análisis de la composición corporal y manifestación de la fuerza máxima en estudiantes de educación física. *EFdeportes*, 20 (2007). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd207/composicion-corporal-y-fuerza-maxima.htm>
- González-Carballido, L. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Tlaquepaque, Jalisco Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente ITESO. Recuperado de: <http://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/118/estres+y+deporte.pdf;jsessionid=3F1FED8909F470C0C2E09A68EB703C23?sequence=2>
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: Efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46.
- Ibarra, N.M., Barredes, R., Flores, P.J. y Barajas, L.T. (2015). El rendimiento anaeróbico en elementos operativos de una empresa de seguridad privada. *EFdeportes*, 20(203). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd203/el-rendimiento-anaerobico-en-una-empresa-de-seguridad.htm>
- Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar como prioridad en la Región de las Américas. *Rev Panam Salud Pública*, 14(4), 223-225.
- Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica del ejercicio? *International Journal of Clinical Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martínez, A., Reyes, G.A., García, A. y González, M.I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento al estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72.
- Meda, R.; Moreno, B.; Palomera, A.; Arias, E y Vargas, R. (2012). La evaluación del estrés traumático secundario. Estudio comparado en bomberos y paramédicos de los servicios de emergencia de Guadalajara, México. *Terapia Psicológica*, 30(2), 31-41.
- Mejía, A. (2011). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. *Pampedia*, (7), 3-18.
- Miguel-Tobal, F., Montoya, J., Legido, J. y Navlet, M. (2002). Trastornos de ansiedad y estrés en el deportista. *16ª Jornadas canarias de traumatología y cirugía ortopédica*, 201-205. Digitalizado por Biblioteca Universitaria 2011. Recuperado de: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/8934/1/0655840_00016_0054.pdf
- Molinero, O., Salguero del Valle, A. y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RESIDE Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 7(25), 287-304.
- Montaño, A.O. (2016). Factores de estrés psicológico en deportes de combate de alto rendimiento. *Revista Mexicana de Cultura Física y Deporte*, 1(1), 288-307. Recuperado de: <http://revista.ened.edu.mx/index.php/revistaconade/article/view/23>
- Moreno, J.A., Águila, C. y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 103(1), 76-82.
- Morgan, W., Brown D., Raglin, J., O'Connor, P. y Ellickson, K. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *Brit. J.Sports Med*, 21(3), 107-114.
- Olmedilla, A., García, C. y Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Olmedilla, A., Prieto, J. y Blas, A. (2011). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. *Universitas Psychologica*, 10(3), 909-922.
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Obesidad y sobre peso* [online] Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> Acceso [19 Mar. 2017]
- Paredes, V., Rodríguez, I. y Lira, J. (2014). Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1),165-177.
- Pérez, S., León, P. González - Carbadillo, L. y Rodríguez, E. (2010). Rasgos de la personalidad en nadadores de la Universidad de Colima. *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*.

- Pérez, S., Márquez, C., García, M. y Solorio, C. (2006). Realidad Virtual y Biofeedback en el manejo del estrés ante el examen general de egreso a la licenciatura (EGEL), Cap. 15. En: Oblitas L. (Comp.). *Psicología de la Salud y enfermedades crónicas*.
- Rebollo, J. (2008). Estudio cualitativo y comparativo sobre los beneficios en salud de un programa de natación terapéutica. *Fisioterapia*, 30(5), 213-222.
- Reynaga, P., Arévalo, E.I., Verdesoto, A. M., Jiménez, I. M., Preciado, M.D. y Morales, J.J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 30, 203-206.
- Romero, A. Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(19), 117-133.
- Ruvalcaba, G. (2015). El estudio del dolor crónico desde la perspectiva psicológica: Revisión histórica, principales definiciones y perspectivas futuras. En Ruvalcaba, G. (Ed.). *Perspectivas psicológicas en el estudio y tratamiento del dolor*. México. Universidad de Guanajuato.
- Salazar, C., Pérez, S. y Flores, P.J (2017). Caracterización del estrés en jóvenes mexicanos durante una competición. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, (416), 35-50.
- Sánchez, B., Ureña, P. y Calleja, J. (2014). Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1),103-108.
- Serrano, E. y Rodríguez, J. (2009). Programa de actividades acuáticas para embarazadas. *EFDeportes*, 14 (134). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd134/programa-de-actividades-acuaticas-para-embarazadas.htm>
- Sierra, C. y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1(2), 49-78.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1),67-74.
- Urrutia, S., Azpillaga, A., Luis de Cos y Muñoz, (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físico deportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 51-56.
- Vives, L. y Garcés, E. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 29-43.