

DEPORTISTAS, ENTRENAMIENTO, ANSIEDAD Y ESTRÉS

Autores: Homola Raúl, Tifner Sonia, Azpiroz Rosana, Puga Silvina, De Bortoli Miguel. E-mail: midebort@unsl.edu.ar
Filiación: Facultad de Psicología, Universidad Nacional de San Luis (UNSL) Argentina. PROICO 12/0218. LICIC UNSL

Introducción

El entrenamiento deportivo genera una carga psicológica que produce estrés y ansiedad. Las exigencias de entrenamiento intensivo y de competitividad generan efectos psicológicos negativos.

Objetivos

Investigar que consecuencias tiene el entrenamiento deportivo en la ansiedad y el estrés en deportistas. Indagar hábitos de vida y masa corporal.

Métodos

Se investigaron 60 varones (de 13 a 17 años) que entrenan en un club de fútbol de la ciudad de San Luis. Se utilizó el Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE. Spielberger et al. 1968) y la Escala de Estrés Percibido (Cohen et al. 1983). Además se investigó Índice de masa corporal (IMC), vida social, horas de sueño y hábitos de comida.

Resultados

IMC media: 21,86, rango:15-36. Se encontró: una correlación positiva entre IMC con ansiedad estado ($p=0,002$), y correlaciones negativas entre ansiedad estado, rasgo y estrés percibido con cantidad de reuniones con amigos ($p<0,033$). Los deportistas con mayor ansiedad rasgo tienden a dormir menos ($p=0,074$), a realizar menos actividades fuera del club y escuela ($p=0,083$) y comen menos fruta ($p=0,008$). Los con mayor estrés percibido tienden a reunirse menos con amigos ($p=0,075$).

Conclusiones

Los deportistas investigados tenían un rango amplio de IMC, ansiedad rasgo y estado y estrés percibido. La ansiedad generaría mayor IMC, menos horas de sueño, menos actividades sociales y menos comida sana. Los que se reúnen más con amigos tienen menos estrés percibido.