

DOSSIER

SÍNTOMAS DE ESTRÉS PRECOMPETITIVO EN JÓVENES DEPORTISTAS BRASILEÑOS

**Dante De Rose Junior, Paula Korsakas*, Bärbel Lia Carlstron
Vasconcelos* y Roberto Ramos Campos***

RESUMEN: El objetivo del presente estudio fue determinar la frecuencia de ocurrencia de los síntomas de estrés precompetitivo y establecer una graduación de esos síntomas para atletas con diferente sexo, edad, tipo de deporte y tiempo de práctica. Participaron en el estudio jóvenes deportistas brasileños que compiten regularmente, por lo menos durante 6 meses, en clubes del estado de Grande São Paulo. La muestra estaba compuesta por 723 jóvenes de 10 a 17 años de edad, siendo 363 hombres y 360 mujeres. El instrumento utilizado fue la Lista de Síntomas de Estrés Pre-Competitivo - Infanto Juvenil (De Rose Jr., 1996). Los resultados mostraron que las mujeres presentaban una frecuencia de ocurrencia de los síntomas de estrés precompetitivo significativamente mayor que los hombres al comparar todas las variables del estudio. Los síntomas mas frecuentes fueron aquellos relacionados con los aspectos psicológicos (emocionales y cognitivos). A pesar de haber diferencias entre hombres y mujeres, existe una fuerte correlación de las diferentes gradaciones, confirmando que existe una gran similitud en la percepción de los síntomas. Considerando el grupo en su totalidad (723 deportistas), los síntomas mas frecuentes fueron los siguientes: estoy preocupado por el resultado de la competición; me siento más responsable; no veo la hora de competir; tengo miedo de cometer errores y me pongo ansioso y me excito mucho.

ABSTRACT: The aim of this study was to determine the frequency of appearance of the competitive stress

Correspondencia: Dante De Rose Junior. Departamento de Deporte da Escola de Educação. Física e Deporte da Universidade de São Paulo, Brasil.

* Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Deporte da EEFUSP, Brasil.

syntoms, and to establish a classification of these syntoms in order to several characteristics of the athlete's population. The participants on this study were from clubs of Grande Sao Paulo, and they were into competition for almost six months. The sample was formed by 723 young athletes, from 10 to 17 years old, which are 363 males and 360 females. The material used were the Pre-competitive stress symptoms list (De Rose J., 1996). The results shown that females are superior than the men in the Occurrency Frequency (of stress symptoms) considering all variables togheter. The most frequent symptoms were those related with psychological features (both emotional and cognitive). despite the diference found between females and males, there is a strong correlationship between the symptom's perception. Considering the whole sample, the most frequent symptoms were: I'm worried about the competition outcome; I'm feeling more responsible; I wish begin the competition; I'm afraid of doing any mistake, I'm geting anxious; and, I'm getting excited.

Introducción

El estrés y su relación con el deporte competitivo ha sido objeto de innumerables consideraciones y, cada vez más, este aspecto psicológico se muestra fundamental para entender determinados comportamientos que pueden afectar el desempeño de los deportistas. Como cualquier otra actividad realizada por el ser humano, el deporte puede ser un acontecimiento potencialmente causante de estrés. Muchas personas, incluyendo niños y jóvenes, están implicados en el deporte competitivo intentando alcanzar mejores resultados y, claro está, la victoria siempre que sea posible (De Rose Jr., 1998, 1999).

Segun Roberts et al. (1999), el estrés ocurre cuando hay un desequilibrio entre lo que se percibe como requisito necesario por un individuo en una determinada situación, y lo que éste considera sobre sus capacidades para hacer frente a esa demanda, cuando el resultado es importante.

Kallus y Kellmann (2000) afirman que el estrés, de acuerdo con el modelo psicobiosocial de Hanin, es una reacción no específica caracterizada por la rotura del estado homeostático psicobiológico del organismo. Éste puede estar acompañado por síntomas emocionales, como la ansiedad y la rabia, o bien por la elevación de la activación central y autonómica, respuestas hormonales, cambios en el sistema inmunológico y alteraciones comportamentales.

Siendo una fuente potencialmente generadora de estrés, el deporte competitivo puede también ser un perfecto escaparate de todas las consecuencias del estrés excesivo, generalmente evidenciado por el proceso competitivo y todas las demandas en él contenidas (De Rose Jr., 1999).

De acuerdo con este mismo autor, el deporte competitivo presenta tres demandas básicas que, dependiendo de aspectos relacionados con el practicante (nivel de habilidad y experiencia, entre otras) pueden generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño: *demostración, comparación y evaluación*.

La demostración es el momento en el cual las habilidades se ponen a la vista, así como los puntos débiles del deportista. Consecuentemente, se hace una comparación del desempeño con algún patrón, que puede ser tanto personal como con cualquier otro establecido socialmente. Por fin la evaluación ocurre cuando se juzga al practicante por aquello que está demostrando, aunque esta evaluación no siempre se basa en criterios muy claros.

Según Scanlan (1986) y Passer (1988), una evaluación de las acciones de un deportista puede manifestarse a través de reacciones como la frustración, la euforia y otras manifestaciones de los espectadores.

Esas tres demandas, en conjunto, además de las expectativas del propio deportista y de las manifestaciones de sus colegas, técnicos, público y espectadores, pueden transformarse en factores desencadenantes de situaciones de estrés durante el proceso competitivo, interfiriendo directamente en el desempeño individual y también de equipo (en el caso de los deportes colectivos). Se sabe que este proceso, de acuerdo con Martens et al. (1990), se compone de diferentes momentos (situación competitiva objetiva, situación competitiva subjetiva, respuestas y consecuencias), y es a través de las respuestas y de sus consecuencias como se pueden identificar los resultados de esta interferencia.

Un buen desempeño requiere de cualquier deportista numerosos atributos físicos, técnicos, tácticos y también psicológicos. Una cualidad de esos atributos es la perfecta combinación de los mismos, que proporciona al deportista las condiciones para desempeñar a niveles considerables los considerados como aceptables y mostrar sus cualidades. Una competición exige una preparación adecuada para que se alcancen los objetivos deseados y para que las situaciones generadoras de estrés, que normalmente están presentes en esos momentos no interfieran negativamente en el desempeño de los que se hallan implicados. Todos esos factores son, en teoría, generadores de estrés y pueden representar para un joven una amenaza para su bienestar físico, psicológico y social. Su autoestima podrá estar amenazada, dependiendo de la evaluación que él mismo haga de la situación (Scanlan, 1986; Jones e Hardy, 1990; Coakley, 1992).

Muchos jóvenes no están preparados para asumir ese gran riesgo de competir sin una preparación adecuada, debido a numerosos factores. Entre ellos pueden citarse: estadios de crecimiento, desarrollo y maduración no definidos; nivel de entrenamiento físico y técnico inadecuado; iniciación muy temprana para una competición fuera de los patrones exigidos; niveles de expectativa personales y sociales inadecuados (Passer, 1988; Brustad, 1993; De Rose Jr., 1995)

Malina (1988) afirma que hay algunos componentes de la demanda deportiva que deben ser considerados respecto de la participación de niños y jóvenes en esas actividades. Esos componentes se refieren a aspectos físicos, motores, perceptuales, sociales, emocionales e intelectuales. Dependiendo del estadio de desarrollo del joven, algunos de ellos pueden estar presentes, mientras que otros todavía no. Por tanto, si un joven deportista no posee los requisitos esenciales o si las demandas competitivas fueran mayores que sus recursos para lidiar con ellas, no estaría preparado para competir.

El desequilibrio entre demandas competitivas y recursos personales puede contribuir, inclusive, en la aparición de algunas consecuencias físicas (lesiones y dolencias), psicológicas (problemas emocionales, altos niveles de ansiedad, bajos niveles de motivación y altas expectativas) y sociales (huida, abandono y aislamiento).

Otro factor que está claramente relacionado con el deporte competitivo infanto-

juvenil es la preparación de esos deportistas para la competición. Los entrenamientos normalmente no son adecuados para los niveles de desarrollo de los practicantes. Siendo así, se observan abusos y aberraciones en las propuestas de algunos profesionales responsables de la organización y ejecución de los mismos. En Brasil es muy normal que se priorice la cantidad y no la calidad de los entrenamientos. Algunos técnicos se preocupan por proporcionar horas de actividades, olvidándose de que los niños y jóvenes también tienen otras actividades en sus vidas, que son tan o más importantes que la práctica deportiva, como por ejemplo la escuela y su convivencia social con otros compañeros de su edad.

Todos esos factores citados, en conjunto, acaban por transformar la actividad deportiva competitiva en un factor potencialmente generador de estrés pudiendo conducir a síntomas de estrés que pueden expresarse de forma somática, cognitiva, emocional, comportamental y social. En un estudio preliminar, que generó una Lista de Síntomas de Estrés Pre-Competitivo – Infanto-Juvenil, De Rose Jr. (1997) encontró cerca de 100 diferentes síntomas de estrés en deportistas infanto-juvenil de distintos deportes.

Según Cruz (1997) hay numerosos estudios que muestran una elevada incidencia del estrés en deportistas, independientemente de su nivel o franja de edad. Sin embargo, es en los jóvenes donde parece ser mayor la influencia de ese factor psicológico tan importante. El referido autor cita que algunas conclusiones en esos estudios son muy importantes para entender e intentar combatir el estrés en los jóvenes deportistas:

- Cerca del 30% de practicantes y el 50% de jóvenes que abandonan el deporte muestran muchas preocupaciones que les impiden desempeñar de forma adecuada;
- 42% de jóvenes deportistas presentan alguna fuente de estrés que les impedía tener un mejor rendimiento competitivo;
- jóvenes luchadores se mostraban nerviosos en un 66% de los combates en que participaban y el 55% de esos jóvenes tenían dificultades para dormir la noche anterior a la competición;

Cruz (1997) también considera que el miedo a fallar o el miedo a tener un rendimiento inadecuado parece ser la principal fuente de estrés entre los jóvenes deportistas, además del miedo a la evaluación. En este contexto, los deportes individuales pueden producir más estrés que los deportes colectivos, aunque algunas situaciones individualizadas en los deportes colectivos puedan causar altos niveles de estrés (De Rose Jr., 1999).

Para De Rose Jr. (1997) los efectos del estrés y sus consecuencias pueden manifestarse directa o indirectamente a través de diferentes síntomas, que aparecen aisladamente o combinados. Normalmente esos síntomas acontecen en los dominios: somático, psicológico (emocional y/o cognitivo), psicomotor y social. Conocer esos síntomas y como pueden interferir en el desempeño de los jóvenes deportistas es de fundamental importancia.

La complejidad del proceso competitivo y sus demandas llevan a acaloradas dis-

cusiones sobre la participación de niños y jóvenes en el deporte competitivo. Hay muchas cuestiones que deben ser respondidas para obtenerse una mejor comprensión de los aspectos implicados en tal situación, como por ejemplo: “¿Cuáles son los beneficios y los riesgos de la competición infanto-juvenil?”; “¿La competición es realmente causa de estrés en niños y jóvenes?” y “¿Cuáles son los síntomas del estrés competitivo en los jóvenes deportistas?”

En este contexto, este estudio ha querido investigar la relación entre estrés y deporte en jóvenes deportistas brasileños estableciendo los siguientes objetivos:

- Determinar la frecuencia de aparición (FO) de los síntomas de estrés competitivo de acuerdo con las variables establecidas (sexo, categoría de edad, tipo de deporte y tiempo de práctica)
- Comparar la FO de los síntomas de estrés precompetitivo en función de las variables y sus sub-grupos;
- Establecer una graduación de esos síntomas considerando cada una de las variables y sus sub-grupos
- Correlacionar esta graduación entre los sub-grupos

Método

Sujetos

La muestra se compuso de 723 deportistas infanto-juveniles (363 hombres y 360 mujeres), todos ellos compitiendo en eventos oficiales en el estado de Grande São Paulo (Brasil). Los deportistas fueron contactados a través de sus clubes y técnicos, que autorizaron la realización del estudio. Asimismo, la participación era voluntaria, siendo los deportistas quienes decidían si respondían o no al cuestionario proposición.

Dos condiciones delimitaron la participación de los deportistas en el estudio: estar practicando la modalidad, por lo menos durante seis meses, y haber competido al menos una vez.

Material

Para esta investigación se utilizó una *Lista de Síntomas de Estrés Pre-Competitivo Infanto Juvenil* (LSSPCI) para la identificación de la frecuencia de ocurrencia de síntomas de estrés precompetitivo en el periodo de 24 horas que antecede una competición, conteniendo también datos de identificación de los deportistas (Anexo 1).

La LSSPCI fue generada a partir de los estudios desarrollados y perfeccionados por De Rose Jr. (1996, 1997 y 1998). Es un cuestionario con 31 diferentes síntomas de estrés y una escala de frecuencia de ocurrencia, tipo Likert, variando de 1 (nunca me ocurre) a 5 (siempre me ocurre).

El instrumento fue sometido a un proceso de validación interna y fiabilidad, a través del coeficiente alfa de Cronbach, presentando los 31 items valores significativos (0.957; $p < 0.01$), y de el Coeficiente de Correlación de Spearman con un resultado de $r_s = 0.89$ ($p < 0.01$).

	Sexo			
	N	Masculino 363	Femenino 360	Total 723
Tipo de Deporte				
Individual		152	190	342
Colectivo		211	170	381
Edad				
Cat.A		52	91	143
Cat.B		159	157	316
Cat.C		152	112	254
Tiempo de Práctica				
T1		70	73	143
T2		57	75	132
T3		78	59	137
T4		40	44	84
T5		19	37	56
T6		99	72	101

Tabla 1. Distribución muestral de cada variable y sus sub-grupos en función del sexo.

Variables y sub-grupos:

Para un análisis más detallado de los síntomas de estrés precompetitivo, los deportistas fueron divididos en sub-grupos de acuerdo con las siguientes variables:

Sexo: masculino y femenino

Categoría de Edad:

A: hasta 12 años

B: hasta 14 años

C: hasta 17 años

Tipo de deporte:

Deportes individuales: atletismo, aeróbic competitivo, gimnasia olímpica, gimnasia rítmica y deportiva, judo, natación sincronizada, natación, tenis y saltos de trampolín

Deportes colectivos: baloncesto, fútbol, fútbol sala, balonmano y balonvolea.

Tiempo de práctica:

T1: deportistas con hasta 1 año de práctica

T2: deportistas con hasta 2 años de práctica

T3: deportistas con hasta 3 años de práctica

T4: deportistas con hasta 4 años de práctica

T5: deportistas con hasta 5 años de práctica

T6: deportistas con más de 5 años de práctica

La Tabla 1 resume la distribución muestral de cada variable y sus sub-grupos en función del sexo.

Procedimiento

Para una mejor comprensión del desarrollo del estudio, el procedimiento se explicará en sus distintas fases.

1ª fase:

Determinación de la frecuencia de ocurrencia de los síntomas de estrés precompetitivo y comparación de la frecuencia entre los sub-grupos de cada variable.

En esta fase inicial del estudio la LSSPCI fue respondida por los jóvenes deportistas en las sesiones de entrenamiento, dependiendo de la disponibilidad del equipo, después del permiso previo de los técnicos. Todos los deportistas tuvieron la opción de no responder al cuestionario. Después de entregar el LSSPCI contestado se daba una explicación para asegurarse de que todos los ítems habían sido comprendidos.

Tratamiento estadístico

Los deportistas fueron clasificados de acuerdo con su puntuación obtenida a partir de la suma de las respuestas dadas a cada ítem del cuestionario. Para cada deportista le fue asignada una posición, teniendo en cuenta el número total de la muestra. De esta forma, los deportistas que obtuvieran mayor puntuación en las respuestas, fueron asignados a las posiciones más elevadas. Hay que reseñar que la menor puntuación posible era 31, mientras que la mayor puntuación posible era 155.

Variable	Sub-Grupo	Posición Medio
Sexo	Masculino	321.69
	Femenino	402.94
Edad	Cat. A	379.64
	Cat. B	351.42
	Cat. C	365.11
Tipo de Deporte	Individual	346.15
	Colectivo	379.66
Tiempo de Práctica	T1	406.60
	T2	364.87
	T3	348.92
	T4	329.16
	T5	379.43
	T6	343.38

Tabla 2. Posiciones medias asignadas a cada sub-grupo de las variables estudiadas.

Para cada sub-grupo de cada una de las variables se determinó una posición media, y para comparar la frecuencia de ocurrencia de los síntomas de estrés y verificar si había diferencias estadísticamente significativas entre los sub-grupos de cada una de las variables, se utilizaron dos pruebas estadísticas no-paramétricas: U de Mann-Whitney (para comparación entre dos muestras) y Kruskal-Wallis (para comparación entre tres o más muestras). Esos procedimientos son los recomendados por Siegel (1981). Se adoptó como nivel de significación: $p < 0.01$.

2ª fase:

Establecimiento de la graduación de los síntomas y correlación de esa graduación entre los diferentes sub-grupos de las variables estudiadas.

En esta fase del estudio los síntomas fueron clasificados de acuerdo con el por-

Variable	Sub-Grupo	Masc.	Fem.	Sign.
Edad	Cat. A	63.83	76.67	0.07
	Cat. B	139.75	177.75	0.001
	Cat. C	119.41	150.26	0.01
Tipo de Deporte	Individual	146.58	191.44	0.001
	Colectivo	175.69	210.00	0.002
Tiempo de Práctica	T1	54.65	88.64	0.001
	T2	54.92	75.30	0.002
	T3	62.60	77.46	0.03
	T4	34.65	49.64	0.005
	T5	35.34	24.99	0.02
	T6	85.03	87.34	0.76

Tabla 3. Posiciones medias de cada variable y sus sub-grupos en función del sexo.

centaje acumulado de las respuestas 4 y 5 de la LSSPCI.

Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para definir una correlación entre el graduación de los síntomas en función de los diferentes subgrupos.

Se adoptó como nivel de significación: $p < 0.01$.

Para los cálculos estadísticos, tanto en una primera como en la segunda fase del estudio se utilizó el paquete SPSS-8 para Windows.

Resultados

Los resultados también se presentarán de acuerdo con las fases del trabajo.

1ª Fase:

De acuerdo con la FO de las respuestas de los síntomas, la Tabla 2 muestra las posiciones medias asignadas a cada sub-grupo de la muestra estudiada.

Estos resultados muestran algunas tendencias de mayor FO de los síntomas de

estrés precompetitivo en el sexo femenino, en la categoría de Edad A (deportistas hasta 12 años), en los deportes colectivos y en los deportistas con menor tiempo de práctica (T1).

En relación con el sexo (ver Tabla 3), se identificó una diferencia estadísticamente significativa entre la FO de los síntomas, constatándose que las mujeres presentaban valores mayores que los de los hombres cuando se consideró todo el grupo ($z = 5.24$; $p < 0.01$).

Esta diferencia significativa se mantuvo cuando se comparó cada una de las variables en función del sexo. Estos resultados se muestran en la Tabla 3.

En diversos estudios se afirma que las mujeres, generalmente presentan niveles de estrés y ansiedad menores que los hombres, a pesar de que en algunos de ellos la diferencia no sea significativa (Smith, 1983; Brustad, 1988; Stefanello, 1990; De Rose Jr., 1996).

Jones y Cale (1989) acreditan que esta tendencia ocurre debido al hecho de que los hombres tienen mayores oportunidades en el universo competitivo, hecho que les daría mayor experiencia y, por tanto, disminuiría sus niveles de estrés. Los hombres, en general, reciben incentivos para desarrollar un comportamiento más competitivo.

En relación con la Edad no hubo diferencias significativas entre los grupos, no difiriendo de los resultados encontrados por Onmundesen y Vaglum (1991), Feltz et al. (1992) y Finkenbunrg et al. (1992). Este resultado tal vez puede ser explicado por la combinación de variables, pues los deportistas más jóvenes podrían tener mayor experiencia (mediante el tiempo de práctica).

Por otra parte, en relación al tipo de deporte el resultado indicó que los deportes individuales presentaban menor FO que en los deportes colectivos, a pesar de no haber diferencias estadísticamente significativas. Un dato interesante que puede explicar ese resultado, que de cierta forma, contradice la mayoría de los estudios, es que los deportistas de deportes individuales eran los más experimentados, habiendo iniciado su práctica deportiva mucho antes que los deportistas de deportes colectivos.

Sin embargo, ésta es una realidad en el deporte brasileño, ya que los jóvenes se inician en la práctica de deportes como la natación, judo y tenis, por lo menos 3 o 4 años antes que los jóvenes que inician la práctica con el baloncesto o el balonvolea. También las competiciones de los deportes individuales se inician en edades muy inferiores a las competiciones de los deportes colectivos. Por ejemplo, en São Paulo las competiciones oficiales de natación incluyen menores a partir de 7 años, mientras que en el baloncesto las competiciones oficiales se inician alrededor de los 10 u 11 años de edad (De Rose Jr., 1996).

En relación con el tiempo de práctica, a pesar de que los resultados mostraban que los deportistas con menor tiempo de práctica serían aquellos que habían presentado una mayor FO de los síntomas de estrés precompetitivo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes sub-grupos.

Sin embargo, cuando consideramos la combinación de algunos sub-grupos parece haber una interferencia significativa del tiempo de práctica en los niveles de FO de los síntomas de estrés. Según Passer (1988), el estrés puede ser reducido dependiendo de las capacidades percibidas por el individuo en relación con una tarea y también en

Clas	Síntomas	%
1º	Me siento preocupado/a por el resultado de la competición	51.7
2º	Me siento más responsable	50.1
3º	No veo la hora de competir	49.4
4º	Tengo miedo de cometer errores en la competición	49.0
5º	Me entusiasmo	45.5
6º	Me siento ansioso/a	43.7
7º	Tengo miedo de competir mal	40.8
8º	Hablo mucho sobre la competición	39.4
9º	En el día de la competición estoy más callado/a de lo normal	38.9
10º	Me pongo nervioso/a	37.9
11º	Tengo miedo de decepcionar a las personas	32.1
12º	No pienso en otra cosa a no ser en la competición	31.5
13º	Me siento agitado/a	31.0
14º	Me siento preocupado/a con mis adversarios	29.9
15º	Siento mucho cansancio al final del entrenamiento	29.7
16º	Tengo miedo de perder	27.1
17º	Me como las uñas	25.2
18º	Estoy impaciente	24.8
19º	Bebo mucha agua	24.2
20º	Me preocupo con las críticas de las personas	23.8
21º	Me cuesta mucho dormirme	23.8
22º	Me siento emocionado/a	23.7
23º	Siento que las personas exigen mucho de mí	23.5
24º	Mi corazón late más rápido de lo normal	22.5
25º	Sueño con la competición	21.6
26º	Estoy afligido/a	19.8
27º	Se me seca la boca	18.0
28º	Sudo bastante	17.7
29º	La presencia de mis padres en la competición me preocupa	17.6
30º	Tengo dudas sobre mi capacidad de competir	17.3
31º	Siento mucha necesidad de orinar	15.6

Tabla 4. Graduación de los síntomas de estrés precompetitivo y porcentaje acumulado de

cuanto cada uno este preparado para desempeñarla.

2ª fase:

Utilizando el LSSPCI (De Rose Jr., 1996) fueron identificados los principales síntomas de estrés precompetitivo, tomándose en consideración el porcentaje acumulado de respuestas 4 y 5 del referido instrumento. La Tabla 4 muestra, en orden descendente de clasificación, los síntomas de los respectivos porcentajes acumulados para

Síntomas	G	M	F
Me siento preocupado/a con el resultado de la competición	1º	4º	1º
Me siento más responsable	2º	2º	3º
No veo la hora de competir	3º	1º	8º
Tengo miedo de cometer errores en la competición	4º	3º	2º
Me entusiasmo	5º	3º	7º
Me siento ansioso/a	6º	7º	5º
Tengo miedo de competir mal	7º	9º	4º
Hablo mucho sobre la competición	8º	8º	9º
En el día de la competición estoy más callado/a de lo normal	9º	5º	11º
Me pongo nervioso/a	10º	12º	6º
Tengo miedo de decepcionar a las personas	11º	15º	10º
No pienso en otra cosa a no ser en la competición	12º	10º	15º
Me siento agitado/a	13º	13º	12º
Me siento preocupado/a con mis adversarios	14º	16º	13º
Siento mucho cansancio al final del entrenamiento	15º	11º	17º
Tengo miedo de perder	16º	18º	14º
Me como las uñas	17º	22º	16º
Estoy impaciente	18º	21º	18º
Bebo mucha agua	19º	14º	26º
Me preocupo con las críticas de las personas	20º	17º	24º
Me cuesta mucho dormirme	21º	21º	20º
Me siento emocionado/a	22º	23º	21º
Siento que las personas exigen mucho de mí	23º	20º	22º
Mi corazón late más rápido que lo normal	24º	28º	19º
Sueño con la competición	25º	26º	23º
Estoy afligido/a	26º	31º	26º
Se me seca la boca	27º	25º	30º
Sudo bastante	28º	19º	31º
La presencia de mis padres en la competición me preocupa	29º	27º	28º
Tengo dudas sobre mi capacidad de competir	30º	30º	27º
Siento mucha necesidad de orinar	31º	29º	29º
G = General M = Masculino F = Femenino			

Tabla 5. Graduación de los síntomas de estrés precompetitivo para cada sexo.

el grupo total.

Estos resultados muestran claramente que los factores relacionados con aspectos psicológicos (emocionales y cognitivos) son predominantes sobre los fisiológicos o psicomotores. Los síntomas relacionados con preocupaciones son más frecuentes que aquellos relacionados con las correlaciones orgánicas. Utilizándose el mismo sistema anterior, los síntomas también fueron ordenados de acuerdo con las variables y

sus sub-grupos para así tener una idea del comportamiento de esos grupos en relación con la percepción de los síntomas precompetitivos. De esta forma, se hizo una graduación de los síntomas para cada sexo, estableciéndose una correlación entre ellos. Este graduación se muestra en la Tabla 4. Algunos autores enfatizan esta característica en jóvenes deportistas como por ejemplo los estudios citados por Cruz (1997), y otros desarrollados por De Rose Jr. (1996, 1997 y 1998).

Utilizándose el coeficiente de correlación de Spearman se estableció una correlación entre la graduación de los síntomas y entre el sexo masculino y femenino, y el resultado obtenido — $r_s = 0.81$ ($p < 0.01$)— muestra que hay una alta correspondencia entre el orden de percepción de los síntomas por los hombres y por las mujeres. Esta correlación entre el graduación de cada sexo con el graduación del grupo total mostró un resultado muy alto (0.94 para los hombres y 0.95 para las mujeres).

También se establecieron otras correlaciones entre las variables y sus sub-grupos para cada sexo, y todos los resultados fueron significativos, mostrando una alta correspondencia de la percepción de los síntomas cualquiera que fuese la variable abordada. Para el sexo masculino los valores variaron de $r_s = 0.64$ ($t_1 \times t_3$) a $r_s = 0.90$ (entre las categorías de edad A y C). Para las mujeres la menor correlación ocurrió entre los deportes individuales y colectivos ($r_s = 0.73$), en cuanto que la mayor correlación aconteció entre las categorías de edad B y C ($r_s = 0.92$).

En el cálculo de las correlaciones entre los sexos, el menor valor encontrado fue $r_s = 0.55$ (tiempo de práctica hasta 4 años) en cuanto que la mayor correlación encontrada fue $r_s = 0.80$ (tanto para deportes individuales como para deportes colectivos).

Estos resultados muestran que, independientemente de los niveles de FO de los síntomas, el orden en que son identificados y percibidos por los deportistas es muy parecido, destacándose los síntomas de carácter psicológico cognitivo y emocional.

Los síntomas también fueron ordenados de acuerdo con los diferentes sub-grupos de las variables estudiadas. La Tabla 5 muestra esa ordenación, hecha en función del sexo.

De todos, la mayor incidencia ocurre en el ítem “Me siento preocupado/a con el resultado de la competición”, tanto para el sexo masculino como para el femenino ocupó un lugar destacado en la clasificación (4º y 1º respectivamente) así como considerando el porcentaje acumulado de las respuestas 4 y 5. Considerándose solamente el nivel máximo de las respuestas (5) ese síntoma juntamente con “No veo la hora de competir”, “Tengo miedo de cometer errores en la competición”, “Me siento más responsable”, “Me siento ansioso/a” y “Me entusiasmo” son siempre los más citados, cualquiera que sea la variable o sub-grupo analizado.

Conclusiones

Después del análisis de los resultados, se pueden establecer algunas conclusiones.

Se verificó la importancia de conocer cuales son los síntomas de estrés que manifiestan los jóvenes deportistas antes de una competición, pues son factores que pue-

den servir como indicativos de un desempeño competitivo adecuado.

La utilización de un instrumento propio y adecuado a la realidad deportiva brasileña fue de fundamental importancia pues, a través de un lenguaje apropiado al nivel de los deportistas podemos obtener resultados fiables.

Fue clara la existencia de diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de ocurrencia de los síntomas de estrés precompetitivo entre hombres y mujeres, así como la tendencia a que esta frecuencia fuese mayor para deportistas de los deportes colectivos y en jóvenes con menor tiempo de práctica. Esta diferencia entre hombres y mujeres fue detectada en todas las variables estudiadas, o sea, en los deportes individuales y colectivos, en las diferentes categorías de edad y los diferentes niveles de tiempo de práctica.

Los síntomas más frecuentes, identificados por los deportistas infanto-juveniles brasileños tenían fundamentalmente carácter psicológico emocional y cognitivo. Este hallazgo queda muy bien establecido en la propia literatura especializada que muestra numerosos estudios con resultados semejantes.

A pesar de poder haber una diferencia en la intensidad de la frecuencia de ocurrencia de los síntomas de estrés precompetitivo, el orden en que son identificados por los diferentes sub-grupos es muy semejante, verificando la similitud de la percepción de los síntomas por esos grupos.

De entre los 31 síntomas sometidos a la valoración de los jóvenes deportistas, los más frecuentes entre los diversos grupos analizados fueron los siguientes:

- Me siento preocupado/a con el resultado de la competición
- Me siento más responsable
- No veo la hora de competir
- Tengo miedo de cometer errores en la competición
- Me siento ansioso/a
- Me entusiasmo

De esta forma estos resultados pueden ser analizados por técnicos, profesores e instructores, para que puedan entender de una forma más adecuada los comportamientos de sus deportistas y, asimismo, poder proporcionar un ambiente de entrenamiento más adecuado, aconteciendo lo mismo con el momento de competición, que es el punto crucial del desempeño deportivo de todo deportista, cualquiera que sea su nivel.

Referencias

- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sports: the influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (3), 307-321.
- Brustad, R. J. (1993). Youth in sport: psychological considerations. En R. N. Singer, L. K. Tennant y M. Murphy (eds): *The Handbook on research in sport psychology*

- (pp. 695-717). New York: Maximillan.
- Coakley, J. J (1992). Leaving competitive sport: retirement or rebirth? *Quest*, 35, 1-11.
- Cruz, J. F. A. (1997). Estrés, ansiedade e competências psicológicas em deportistas de elite e de alta competição. En J. F. A. Cruz y A. R. Gomes (eds): *Psicologia aplicada ao deporte e à actividade física* (pp. 111-140). Braga: Universidade do Minho/APPORT.
- De Rose JR., D. (1985). *Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances-livres*. Dissertação de Mestrado. São Paulo, Escola de Educação Física USP.
- De Rose JR., D. (1995). A competição na infância e adolescência. *Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano*, 2 (2), 6-13.
- De Rose JR., D. (1996). *Síntomas de Estrés no Deporte Infante Juvenil: elaboração e validação de um instrumento*. São Paulo, Instituto de Psicologia da USP, Tese de Doutorado.
- De Rose JR., D. (1997). D. Síntomas de estrés no deporte infante-juvenil. *Revista Treinamento Desportivo*, 2 (3), 12-20.
- De Rose JR., D. (1998). Lista de síntomas de estrés pré-competitivo infante-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. *Revista Paulista de Educação Física*, 12 (2), 126-133.
- De Rose JR., D. (1999). *Situações específicas e fatores de estrés no basquetebol de alto nível*. São Paulo, Escola de Educação Física e Deportada USP, Tese de Livre-Docência.
- Feltz, D. L., Lirgg, C. D. y Albrecht, R. R. (1992). Psychological implications of competitive running in elite long distance runners: a longitudinal analysis. *The Sport Psychologist*, 6, 128-138.
- Finkenbergh, M. E., DiNucci, J. M. y McCune, S. (1992). Analysis of the effect of competitive anxiety on performance on taekwondo competition. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 239-243.
- Jones, J. G. y Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive anxiety and cognitive motor subcomponents of performance. *Journal of Sports Sciences*, 7, 229-240.
- Jones J. G. y Hardy L.: *Stress and performance in sport*. Chichester; (eng.): J. Willey.
- Kallus, K. W. y Kellmann, M. (2000). Burnout in athletes and coaches. En Y. L. Hanin (ed): *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malina, R. (1988). Competitive youth sports and biological maturation. En E.V. Brown y C.F. Branta (eds): *Competitive sports for children and youth: an overview of research and issues* (pp. 227-245). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealley, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Onmundsen, Y. y Vaglum, P. (1991). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boys players. The influence of perceived competence and significant other's emotional involvement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 35-49.

- Passer, M. W.(1988). Determinants and consequences of children's competitive stress. En F. L. Smoll, R. A. Magill y M. J. Ash (eds): Children in sport (pp. 203-227). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Spink, K. S. y Pemberton, C. L. (1999). *Learning experiences in sport psychology*, 2nd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T .K. (1986). Competitive stress in children. En M. P. Weiss y D. Gould (eds): *The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, vol 10: sport for children and youth*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siegel, S. (1981). *Estatística não-paramétrica para as ciências do comportamento*.

	1 (nunca)	2 (pocas veces)	3 (algunas veces)	4 (muchas veces)	5 (siem-
1 Mi corazón late más rápido de lo normal	1	2	3	4	5
2 Sudo bastante	1	2	3	4	5
3 Me siento agitado/a	1	2	3	4	5
4 Me siento preocupado/a con las críticas de las personas		1	2	3	4
5					
5 Siento mucha necesidad de orinar	1	2	3	4	5
6 Me siento preocupado (a) con mis adversarios	1	2	3	4	5
7 Bebo mucha agua	1	2	3	4	5
8 Me como las uñas	1	2	3	4	5
9 Me siento entusiasmado	1	2	3	4	5
10 Me siento afligido/a	1	2	3	4	5
11 Tengo miedo de competir mal	1	2	3	4	5
12 Me cuesta mucho dormirme	1	2	3	4	5
13 Tengo dudas sobre mi capacidad de competir	1	2	3	4	5
14 Sueño con la competición	1	2	3	4	5
15 Me pongo nervioso/a	1	2	3	4	5
16 Me siento preocupado/a con el resultado de la competición		1	2	3	4
5					
17 Mi boca se pone seca	1	2	3	4	5
18 Siento mucho cansancio al final del entrenamiento	1	2	3	4	5
19 La presencia de mis padres en la competición me preocupa		1	2	3	4
5					
20 Hablo mucho sobre la competición	1	2	3	4	5
21 Tengo miedo de perder	1	2	3	4	5
22 Estoy impaciente	1	2	3	4	5
23 No pienso en otra cosa a no ser en la competición	1	2	3	4	5
24 No veo la hora de competir	1	2	3	4	5
25 Me siento emocionado/a	1	2	3	4	5
26 Me siento ansioso/a	1	2	3	4	5
27 En el día de la competición estoy más callado/a de lo normal		1	2	3	4
5					
28 Tengo miedo de decepcionar a las personas	1	2	3	4	5
29 Me siento más responsable	1	2	3	4	5
30 Siento que las personas exigen mucho de mí	1	2	3	4	5
31 Tengo miedo de cometer errores en la competición	1	2	3	4	5

São Paulo: McGraw Hill.

Smith, T. (1983). Competition trait anxiety in youth sport: differences according to age, sex, race and playing status. *Perceptual and Motor Skills*, 57, 1235-1238.

Stefanello, J. M. F. (1990). Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: um estudo casual- comparativo. *Kinesis*, 6 (2), 203-224.

ANEXO 1

LISTA DE SÍNTOMAS DE "ESTRÉS" PRECOMPETITIVO INFANTO-JUVENIL

Estimado deportista:

Estamos interesados en conocer algunos hechos relacionados con la competición. Se trata de estudiar todo lo que le ocurre en el periodo de 24 horas antes de una competición y marcar con un X o un círculo o número que corresponda a su respuesta, de acuerdo con la clasificación presentada abajo. No hay respuestas verdaderas o falsas. No deje ninguna respuesta en blanco.