





ISSN: 1886-8576

REVISTA  
IBEROAMERICANA  
DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE

REVISTA IBEROAMERICANA DE  
PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO  
Y EL DEPORTE

Vol. 5, nº 2



**WANCEULEN**  
EDITORIAL DEPORTIVA

2010

REVISTA IBEROAMERICANA DE  
PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE  
Revista semestral de Psicología  
Vol. 5, nº 2  
ISSN: 1886-8576  
D.L.: GC 547-2006 (Unión Europea)

© de esta edición:  
WANCEULEN. Editorial Deportiva, S.L.

Impresión: PUBLIDISA  
Impreso en España

#### CONSEJO EDITORIAL

##### Editor Jefe:

**Félix Guillén García.** *Departamento de Psicología y Sociología, Facultad de Formación del Profesorado y Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. C/. Santa Juana de Arco, 1, 35004 Las Palmas de Gran Canaria, España*  
Fax: +34 (0) 928452880;  
correo-e.: fgullen@dps.ulpgc.es

##### EDITORES ASOCIADOS:

##### Portugal:

**António Manuel Fonseca.** *Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFIID). Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Rua Dr. Plácido Costa, 91 4200-450 Porto, Portugal*  
Correo-e.: afonseca@fade.up.pt

##### España:

**Juan Antonio Moreno Murcia.** *Universidad Miguel Hernández de Elche. Avda. de la Universidad, s/n. 03202 Elche, Alicante, España.*  
Correo-e.: j.moreno@umh.es

##### América del Norte:

**Robert J. Brustad.** *University of Northern Colorado. College of Natural and Health Sciences School of Sport and Exercise Science. 501 20th Street, Campus Box 39 Greeley, Colorado 80639-0086. USA*  
Correo-e: Bob.Brustad@unco.edu

##### América del Sur:

**Benno Becker Júnior.** *Centro de Ciências da Saúde - Curso Ed. Física. Universidade Luterana do Brasil - Campus Canoas. Av. Farroupilha 8001 - Predio 55 - Cep 92425900. Canoas, RS, Brasil.*  
Correo-e.: bennoj@terra.com.br

##### América Central y Caribe:

**Francisco García Ucha.** *Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo" de Cuba. C/ Santa Catalina, 12453 Cerro. Ciudad de La Habana, Cuba.*  
Correo-e: ucha@inder.cu ; garciauchag@gmail.com

##### ASISTENTE EDITORIAL:

**Patricia Arnaiz Castro.** *Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

##### MIEMBROS DEL CONSEJO ASESOR:

**Enrique Aguayo Chaves.** *Centro de Alto Rendimiento, Chile.*

**Itziar Alonso Arbiol.** *Universidad del País Vasco, España.*

**Jose Alves.** *Escola Superior de Desportos de Rio Mayor, Portugal.*

**Alexandro Andrade.** *Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil.*

**Rosa M<sup>a</sup> Angulo Barroso.** *Michigan University, EE.UU.*

**Duarte Araujo.** *Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.*

**Gerardo Alonso Araya Vargas.** *Universidad de Costa Rica, Costa Rica.*

**Félix Arbinaga Ibarzábal.** *Universidad de Huelva, España.*

**Constantino Arce Fernández.** *Universidad de Santiago de Compostela, España.*

**José Antonio Arruza Gabilondo.** *Universidad País Vasco, España.*

**Isabel Balaguer Sola.** *Universidad de Valencia.*

**Mauricio Bara.** *Universidade de Juiz de Fora, Brasil.*

**Ángel Blanco Villaseñor.** *Universidad de Barcelona*

**María Regina Brandão.** *Universidade de Sao Judas Tadeo, São Paulo, Brasil.*

**José Carlos Caracuel Tubío.** *Universidad de Sevilla, España.*

**Abdón Calleja.** *Universidad Pública de El Alto y U. Mayor de San Andrés, Bolivia.*

**Isabel Castillo Fernández.** *Universidad de Valencia.*

**José Antonio Cecchini Estrada.** *Universidad de Oviedo, España.*

**Eduardo Cervelló Gimeno.** *Universidad Miguel Hernández de Elche.*

**Alberto Cordova.** *University of Texas San Antonio, EE.UU.*

**Jesús Chalela Suárez.** *Universidad de la República, Uruguay.*

**Robelius de Bortoli.** *Universidade Presidente Antônio Carlos de Aimóres, Brasil.*

**Ricardo de la Vega Marcos.** *Universidad Autónoma de Madrid, España.*

**Dante de Rose Jr.** *Universidade de São Paulo, Brasil.*

**Fernando del Villar Álvarez.** *Universidad de Extremadura, España.*

**Amparo Escartí Carbonell.** *Universidad de Valencia, España.*

**Milagros Ezquerro García-Noblejas.** *Universidad de A Coruña, España.*

**Deborah Feltz.** *Michigan State University*

**M<sup>a</sup> Dolores Ferreira Monteiro.** *Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.*

**Beatriz Galilea Ballarini.** *Consejo Catalán del Deporte (CEARE), España.*

**Enrique Garcés de los Fayos Ruíz.** *Universidad de Murcia, España.*

**Clersida García.** *Northern Illinois University, EE.UU.*

**Luis García.** *Northern Illinois University, EE.UU.*

**Tomás García Calvo.** *Universidad de Extremadura.*

**Sandra Yubelly García Marchena.** *Universidad de Santo Tomás, Colombia.*

**Alejo García Naviera.** *Club Atlético de Madrid, España.*

**David González-Cutre.** *Universidad de Almería.*

**Luis Gustavo González Carballido.** *Instituto de Medicina del Deporte, Cuba.*

**M<sup>a</sup> Dolores González Fernández.** *Universidade Lusíada Porto, Portugal.*

**Ángel González Suárez.** *Universidad del País Vasco, España.*

**Daniel Gould.** *Michigan State University, EE.UU.*

**José Manuel Hernández López.** *Universidad Autónoma de Madrid, España.*

**José Carlos Jaenes Sánchez.** *Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España.*

**Pedro Jara Vera.** *Universidad de Murcia, España.*

**Ruth Jiménez Castuera.** *Universidad de Extremadura, España.*

**Sara Márquez Rosa.** *Universidad de León, España.*

**Jaume Martí Mora.** *Psicosport, España.*

**Oliver Martínez Morales.** *Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña.*

**José Martín-Albo Lucas.** *Universidad de Zaragoza, España.*

**Juan Antonio Mora Mérida.** *Universidad de Málaga, España.*

**Luiz Carlos Moraes.** *Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil.*

**Miguel Morilla Cabezas.** *Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España.*

**Franco Noce.** *Centro Universitário de Belo Horizonte, Brasil.*

**Juan Luis Nuñez Alonso.** *Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España.*

**Aurelio Olmedilla Zafra.** *Universidad de Murcia, España.*

**Joan Palmi Guerrero.** *INEFC de Lleida, España.*

**Sandra Peláez.** *McGuill University, Canadá*

**Eugenio Pérez Córdoba.** *Universidad de Sevilla, España.*

**Jordi Renom Pinsach.** *Universidad de Barcelona, España.*

**Eduardo Remor.** *Universidad Autónoma de Madrid, España*

**Josep Roca i Balasch.** *INEF de Cataluña, España.*

**Carlos Ríos Bedoya.** *Michigan State University, EE.UU.*

**Antonio Roberto Rocha.** *Universidade Federal de Pernambuco, Brasil*

**Marcelo Roffe.** *Universidad de Buenos Aires, Argentina.*

**M<sup>a</sup> Clara Rodríguez Salazar.** *Universidad del Bosque, Colombia.*

**Roberto Ruíz Barquín.** *Universidad Autónoma de Madrid, España*

**Luis Miguel Ruíz Pérez.** *Universidad de Castilla La Mancha, España.*

**Walter Salazar.** *Universidad de Costa Rica, Costa Rica.*

**Dietmar Samulski.** *Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil.*

**Xavier Sánchez.** *University of Groningen, Holanda.*

**M<sup>a</sup> Carmen Sánchez Gombáu.** *Universitat Illes Balears, España.*

**Tara Scanlan.** *University of California Los Angeles (UCLA), EE.UU.*

**Jordi Segura Bernal.** *Universitat Ramon Llull, España.*

**Luis Humberto Serrato.** *Par Ltda., Colombia.*

**Sidonio Serpa.** *Universidad Técnica de Lisboa, Portugal.*

**Catarina Souza.** *Universidad Autónoma de Barcelona, España.*

**Ferran Suay i Lerma.** *Universidad de Valencia, España.*

**Priscila Carneiro Valim-Rogatto.** *Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil.*

**Lenamar Fiorese Vieira.** *Universidade Estadual de Maringá, Brasil.*

**Marta Zubiaur González.** *Universidad de León, España.*

RIPED se encuentra incluida en los portales de difusión de producción científica hispana DIALNET, CREDI de la Organización de Estados Iberoamericanos y REBIUN (de la CRUE), además de los Catálogos y Bases de Datos LATINDEX, ISOC-Psicología y los Índices de calidad IN-RECS (Índice de impacto de Revistas Españolas de Ciencias Sociales) y DICE (Difusión y Calidad Editorial de las Revistas Españolas de Humanidades y Ciencias Sociales y Jurídicas del Instituto de Estudios Documentales sobre Ciencia y Tecnología)



## SUMARIO

EDITORIAL.....	175
ARTÍCULOS.....	177
IMPORTANCIA DE LOS ASPECTOS MOTIVACIONALES SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PRACTICANTES DE DANZA: UNA PERSPECTIVA DESDE LA TEORÍA DE AUTODETERMINACIÓN .....	179
Diana Amado, Francisco Miguel Leo Marcos, Pedro Sánchez, David Sánchez y Tomás García-Calvo <i>Universidad de Extremadura, España</i>	
EL EFECTO DE LA FRECUENCIA DE PARTICIPACIÓN EN UN PROGRAMA DE EJERCICIOS CONTRA RESISTENCIA SOBRE LA ESTIMA Y LA SATISFACCIÓN CORPORAL DE MUJERES UNIVERSITARIAS COSTARRICENSES .....	195
Isaura Castillo y José Moncada <i>Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.</i>	
PERFILES DE IMPLICACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN JÓVENES FUTBOLISTAS .....	213
Verónica Tutte <sup>1</sup> , Tomás Blasco <sup>2</sup> y Jaume Cruz <sup>2</sup> <i>Universidad Católica de Uruguay<sup>1</sup> y Universidad Autónoma de Barcelona<sup>2</sup>, España.</i>	

RELACIÓN ENTRE LOS MOTIVOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA ANSIEDAD EN JÓVENES NADADORES DE COMPETICIÓN .....	233
Félix Guillén y M <sup>a</sup> Luisa Álvarez-Malé <i>Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España.</i>	
PERFIL DE RASGOS PSICOLÓGICOS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN HOMBRES Y MUJERES PRACTICANTES DE TAEKWONDO .....	253
Gerardo Araya <sup>1</sup> y Pedro Carazo <sup>2</sup> <i>Escuela de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica<sup>1</sup> y Escuela Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional<sup>2</sup>.</i>	
INTERACCIÓN COMPETITIVA Y PRESIÓN AMBIENTAL EN DEPORTES DE COMBATE: APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA OBSERVACIONAL .....	267
Xavier Iglesias <sup>1</sup> , Agustí Gasset <sup>1</sup> , Cristina González <sup>1</sup> y M <sup>a</sup> Teresa Anguera <sup>2</sup> <i>Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC Barcelona)<sup>1</sup> y Universidad de Barcelona<sup>2</sup>.</i>	
GENERALIZACIÓN DE LA ACCIÓN DE ÉXITO EN FÚTBOL .....	283
Ángel Blanco-Villaseñor y Carles Oliva-Millán <i>Universidad de Barcelona, España.</i>	
REALIDADES EN IBEROAMÉRICA. ....	297
LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN AMÉRICA DEL SUR: HISTORIA, SITUACIÓN ACTUAL Y PERSPECTIVAS .....	299
Carlos Ferrés Rial <i>Universidad de la República (UDELAR), Instituto Superior de Educación Física, Tecnatura en Deportes, Uruguay</i>	
RECENSIONES .....	307
EVENTOS .....	317

ÍNDICE DE AUTORES.....	321
ÍNDICE DE AUTORES Y REVISORES 2010.....	325
NORMAS DE PRESENTACIÓN.....	333
BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN.....	341



## EDITORIAL

¿Qué está ocurriendo en el deporte español?. Los niveles de calidad y rendimiento que han alcanzado los deportistas españoles en los últimos años, se han visto claramente reflejados en este año 2010, ya que el deporte español presenta unos resultados inmejorables.

Un ejemplo de este nivel alcanzado es el caso del fútbol español, puesto que en todos los niveles el rendimiento ha sido excepcional. Solo hay que observar los resultados obtenidos, por ejemplo, por las selecciones nacionales sub-17 y sub-19 y por supuesto por la selección absoluta, con la obtención de los títulos de campeón de Europa y campeón Mundial.

Este camino hacia el éxito se inició unos años antes con la Selección española de baloncesto masculino y que les ha llevado a conseguir la medalla de plata en las últimas Olimpiadas, así como el campeonato de Europa y el Mundial después de unos años rozando ese primer puesto. Aunque hasta hace unas pocas semanas ostentaba ambos títulos, ahora ha perdido ese primer puesto mundial para ocupar el tercero, algo en cualquier caso sumamente meritorio, pues lleva bastantes años entre las mejores selecciones del mundo, prácticamente solo superada por EE.UU. A estos resultados del baloncesto masculino habría que añadir el espléndido tercer lugar del equipo femenino español en el último campeonato europeo de 2009 y recientemente también el tercer puesto en el campeonato mundial de 2010.

Sin pretender hacer una detallada relación de todos los resultados obtenidos en los deportes de equipo por las distintas selecciones nacionales, sí quisiéramos referirnos a los también excelentes resultados en balonmano, voleibol, waterpolo, fútbol-sala o hockey patines.

En cuanto a los deportes individuales, encontramos los ejemplos de Fernando Alonso en automovilismo; los campeonatos mundiales en las tres categorías de motociclismo con Jorge Lorenzo, Toni Elías y Marc Márquez; Rafa Nadal como máximo exponente del tenis en la llamada "Armada Española", donde destacan un elevado número de jugadores españoles como Fernando Verdasco, David Ferrer, Nicolás Almagro o Feliciano López; o en ciclismo, Alberto Contador, etc. Estos magníficos resultados

también se aprecian en deportes minoritarios como el triatlón, con Javier Gómez Noya; el trial, con Laia Sanz; el kitesurf, con Gisela Pulido o el alpinismo, con Edurne Pasaban, por solo citar algunos.

Si atendemos a los resultados del deporte español en los últimos años y previsiblemente en los próximos, se podría decir que es el Siglo de Oro del deporte español. Estos resultados son claramente fantásticos y presumiblemente irrepetibles, pues atendiendo al potencial económico y demográfico de España, difícilmente se podrán producir de nuevo.

Lo que es evidente es que en la última década algo ha cambiado en el deporte español. A mi juicio, lo que ha cambiado es sobre todo la mentalidad del deportista español. Mientras que en el pasado el deportista español hacía atribuciones externas a sus resultados negativos y carecía de la constancia necesaria, ahora vemos deportistas que junto a cualidades como el esfuerzo, el sacrificio, la capacidad de lucha y el compromiso también se encuentran acompañados por el progreso científico y las aportaciones que estamos realizando desde las distintas ciencias del deporte.

**Félix Guillén García**  
**Editor**

REVISTA  
DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE  
IBEROAMERICANA

## ARTÍCULOS

---

ISSN: 1886-8576



## **IMPORTANCIA DE LOS ASPECTOS MOTIVACIONALES SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PRACTICANTES DE DANZA: UNA PERSPECTIVA DESDE LA TEORÍA DE AUTODETERMINACIÓN**

**Diana Amado Alonso, Francisco Miguel Leo Marcos, Pedro Antonio  
Sánchez Migue, David Sánchez Oliva y Tomás García Calvo  
Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura. España**

**RESUMEN:** Este estudio examina la relación entre la teoría de autodeterminación y las estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza e intenta conocer qué variables pueden predecir la utilización de un tipo u otro de estrategias en situaciones estresantes. La muestra del trabajo estaba compuesta por 96 bailarines con edades comprendidas entre los 11 y los 55 años que pertenecían a diferentes escuelas de danza españolas. Diferentes instrumentos fueron utilizados para medir el nivel de autodeterminación, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y las estrategias de afrontamiento del estrés. Los resultados muestran una relación positiva entre la motivación intrínseca e identificada y la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales con la utilización de algunas estrategias orientadas a la tarea o al problema, mientras que la desmotivación muestra esta relación con las estrategias orientadas a la evitación. Asimismo, la motivación intrínseca y la percepción de competencia aparecen como principales predictores de la utilización de las estrategias orientadas a la tarea en bailarines.

**PALABRAS CLAVE:** Motivación autodeterminada; necesidades psicológicas; afrontamiento; danza.

**ABSTRACT:** This study aims to examine the relationships between self-determination theory and stress coping strategies in dancers, as well as to know which variables could predict the use of a strategy in stressful moments. The sample was formed by 96 dancers ranging in age from 11 to 55 years old who belonged to different dance School. Several instruments were used to

measure self-determination level, satisfaction of the three psychological needs and stress coping strategies. Results showed positive relationship among intrinsic and identified motivation and the satisfaction of the competence, autonomy and relatedness with respect the use of some strategies oriented to the task or problem, whereas amotivation showed this relationship regarding strategies orientated to adversity. Moreover, intrinsic motivation and perception of competence appeared as main predictors in the use of strategies orientated to the task in dancers.

**KEYWORDS:** Self-determined motivation; psychological needs; coping; dance.

**RESUMO:** Este estudo examina a relação entre a teoria da autodeterminação e as estratégias da situação de stress em praticantes de dança e tenta conhecer que variáveis podem predizer a utilização de um tipo ou outro de estratégias em situações stressantes. A amostra do trabalho foi composta por 96 bailarinas com idades compreendidas entre os 11 e os 55 anos, que pertenciam a diferentes escolas de dança espanholas. Diferentes instrumentos foram utilizados para medir o nível de autodeterminação, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e as estratégias de situação do stress. Os resultados mostram uma relação positiva entre a motivação intrínseca e identificada e a satisfação das necessidades de concorrência, autonomia e relações sociais com a utilização de algumas estratégias orientadas à tarefa ou ao problema, enquanto o desmotivação amostra esta relação com as estratégias orientadas à prevenção. Além disso, a motivação intrínseca e a percepção de concorrência aparecem como principais preditores da utilização das estratégias orientadas à tarefa em bailarinos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Motivação autodeterminada; necessidades psicológicas; enfrentamento; dança.

La danza ejerce una enorme tensión psicológica y física para los que la practican (Buckroyd, 2000) pues éstos deben tener una dedicación extraordinaria, una gran capacidad para hacer frente a las demandas psicológicas y al trabajo físico y la habilidad para persistir, a veces con un dolor constante. Además, los practicantes de danza son muy vulnerables al estrés emocional durante las actuaciones ante un público debido a los requisitos estéticos rigurosos de esta disciplina, ya que desde la iniciación son juzgados por su aspecto físico y su capacidad técnica y

esto, puede disminuir su autoestima causando depresión, culpabilidad y frustración (Taylor y Taylor, 1995). Por este motivo, el rendimiento de un bailarín es obstaculizado a menudo por la ansiedad antes de la actuación ya que percibe cierto peligro y esto produce una cadena de reacciones cognitivas y somáticas. Martens, Burton, y Vealey (1990) definen estas reacciones de modo que el componente cognoscitivo implica la preocupación, los pensamientos negativos, el miedo al fracaso y las imágenes asociadas al rendimiento y, el

componente somático incluye las respuestas fisiológicas asociadas a la ansiedad tales como el aumento del ritmo cardíaco, la tensión muscular, sensación de náuseas, etc.

Para combatir esta ansiedad resulta necesario el uso de estrategias de afrontamiento, que se definen como el conjunto de respuestas ante una situación estresante ejecutadas para disminuir los efectos negativos que esta situación puede producir, con el fin de controlarlos o neutralizarlos (Márquez, 2006). Existen diferentes dimensiones de estas estrategias pero, en esta ocasión, vamos a tomar como referencia la división propuesta por Skinner, Edge, Altman, y Sherwood (2003). Estos autores clasifican las estrategias de afrontamiento en *estrategias orientadas a la tarea o al problema*, que consisten en cambiar, controlar o modificar la situación amenazante y, *estrategias orientadas a la evitación*, que son utilizadas para desentenderse de la tarea.

Ahora bien, se ha demostrado que la utilización de estrategias de afrontamiento puede variar según la motivación de los individuos en un contexto determinado (Lazarus, 1991). Por ello, vamos a abordar esta investigación desde la perspectiva de una de las teorías motivacionales más importantes, la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000) que considera que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales en el contexto social, determina el nivel de autodeterminación de la motivación. El nivel más alto de autodetermi-

nación es la motivación intrínseca, que se refiere a la participación en una actividad por el mero placer que se obtiene (Vallerand, Deci, y Ryan, 1987). Siguiendo en el continuo de motivación encontramos la motivación extrínseca, que se divide en cuatro constructos de mayor a menor nivel de autodeterminación. En primer lugar, la regulación integrada, que se corresponde con la realización de una actividad porque hace referencia a un estilo propio de vida, siendo coherentes con este estilo (Deci y Ryan, 2002). En segundo lugar, la regulación identificada, que aparece cuando una persona valora de manera positiva y beneficiosa una actividad llegando a sentirse identificado con ella (Ryan y Deci, 2000), en tercer lugar la regulación introyectada, que se asocia a las personas que practican una actividad para evitar un sentimiento de culpabilidad y ansiedad y así lograr mejoras de aspectos como el orgullo (Ryan y Deci, 2000) y, por último, la regulación externa, que implica el compromiso con una actividad poco interesante para la persona para alcanzar una recompensa o evitar un castigo (Ryan y Deci, 2000). En este estudio sólo vamos a medir las tres últimas regulaciones porque la última versión española publicada del instrumento seleccionado para medir la autodeterminación (BREQ-2) aún no contempla la regulación integrada.

Finalmente, la desmotivación hace referencia a la ausencia de motivación y se produce cuando el individuo no percibe ningún vínculo entre sus acciones y las consecuencias que podría esperar del

medio ambiente (Ryan y Deci, 2000). Asimismo, esta teoría considera que de la satisfacción con el cumplimiento de las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relaciones sociales va a depender el nivel de autodeterminación de la motivación que posea el individuo en un contexto o situación determinada (Deci y Ryan, 2000).

En esta línea, existen varios estudios que relacionan las estrategias de afrontamiento y la Teoría de la Autodeterminación en el contexto de la actividad física y el deporte. Entre estos trabajos destacamos autores como Amiot, Gaudreau, y Blanchard (2004) que realizaron una investigación con una muestra de 122 deportistas de diversas modalidades deportivas, donde hallaron que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea se relacionaban positivamente con las formas más autodeterminadas de motivación, sin embargo el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación se relacionaban positivamente con las formas menos autodeterminadas de motivación. Resultados similares fueron encontrados posteriormente por Gaudreau y Antl (2008) con una muestra de 186 deportistas pertenecientes a diversas modalidades deportivas.

Por otro lado, en lo que respecta a las necesidades psicológicas, Skinner y Edge (2002) consideran que una situación estresante puede ser directamente influenciada por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales, ya que estas tres necesidades

son fundamentales para valorar y afrontar el estrés. En este sentido, Lazarus (1999) defiende que estas necesidades pueden jugar un papel muy importante como antecedentes de estas valoraciones, de modo que, en una situación estresante determinada, cuando los individuos se sienten autónomos, competentes, afiliados y, como consecuencia más motivados intrínsecamente, es más probable que valoren positivamente las demandas y los beneficios en lugar de valorar los desafíos y las amenazas que puede acarrear (Ntoumanis, Edmunds, y Duda, 2009).

En relación al contexto de la danza, tras una revisión bibliográfica de las variables expuestas no hemos hallado ningún trabajo que relacione la teoría de autodeterminación con las estrategias de afrontamiento del estrés en bailarines, de ahí la importancia de contemplar esta relación en el presente estudio.

Por tanto, el objetivo de esta investigación es analizar las relaciones existentes entre las variables que componen la teoría de autodeterminación y la utilización de estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza y, asimismo, conocer cuáles de estas variables predicen la utilización de un tipo u otro de estrategias ante una situación amenazante para el individuo.

Relacionado con lo anterior, como principal hipótesis se afirma que los niveles más autodeterminados de motivación (motivación intrínseca e identificada) así como la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales, van a relacionarse

positiva y significativamente y van a ser los mejores predictores del uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea o al problema en practicantes de danza, mientras que la desmotivación va a relacionarse positivamente y va a ser la mejor predictora del uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra de la investigación estaba compuesta por un total de 96 practicantes de danza de los cuales 48 pertenecían a la modalidad de danza clásica y los otros 48 pertenecían a la modalidad de danza contemporánea en diferentes escuelas de danza españolas. Los participantes eran de género femenino ( $n = 78$ ) y masculino ( $n = 18$ ), con edades comprendidas entre los 11 y los 55 años ( $M = 22.54$ ;  $DT = 14.42$ ) y llevaban practicando entre 1 y 45 años ( $M = 6.67$ ;  $DT = 6.99$ ).

### Instrumentos

*Nivel de Autodeterminación.* Para medir el grado de autodeterminación de la motivación se utilizó la versión traducida al castellano por Moreno, Cervelló, y Martínez (2007) del instrumento denominado Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2: Markland y Tobin, 2004), adaptando la redacción de la frase introductoria y de los diferentes ítems al ámbito de la danza. El cuestionario consta de un total de 19 ítems encabezados por la frase

(“Yo practico danza...”) y agrupados en cinco factores fundamentales, como son la regulación intrínseca (Cuatro ítems, ej.: “Porque creo que la danza es divertida”), la regulación identificada (Cuatro ítems, ej.: “Porque valoro los beneficios que tiene la danza”), la regulación introyectada (Tres ítems, ej.: “Porque me siento culpable cuando no practico”), la regulación externa (Cuatro ítems, ej.: “Porque los demás me dicen que debo hacerlo”) y la desmotivación (Cuatro ítems, ej.: “No tengo claro por qué debo seguir bailando”).

En lo que se refiere a la consistencia interna, se obtuvieron valores Alfa de Cronbach de .81 en la motivación intrínseca, .63 en la regulación identificada, .73 en la regulación introyectada, .70 en la regulación externa y .65 en la desmotivación. En el caso de los factores que han presentado una fiabilidad inferior a .70, como es indicado en varios estudios (Hair, Anderson, Tatham, y Black, 1998; Nunnally y Bernstein, 1995), la consistencia interna puede ser aceptada debido al pequeño número de ítems que componen el factor.

*Necesidades psicológicas básicas.* Para medir la satisfacción de estas necesidades se empleó una versión adaptada y resumida de la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD: González-Cutre et al., 2007), cuya adaptación consistió en ajustar la redacción de los diferentes ítems al contexto de la danza. Tras realizar el análisis psicométrico consistente en un análisis factorial exploratorio y en un análisis de fiabilidad, 9 ítems iniciales no tuvieron una

aceptada fiabilidad por lo que no fueron introducidos en los posteriores análisis efectuados. Por ello, el cuestionario final está compuesto por 14 ítems que aparecen agrupados en tres factores. El primer factor hace referencia a la necesidad de relaciones sociales (Cinco ítems, ej.: “Realmente me gusta la gente con la que ensayo”), el segundo factor corresponde a la necesidad de autonomía (Cuatro ítems, ej.: “Me dejan tomar decisiones”) y, el tercer factor se refiere a la competencia percibida (Cinco ítems, ej.: “Me siento competente bailando”). En cuanto a la consistencia interna de esta escala, se obtuvo un Alfa de Cronbach de .88 para las relaciones sociales, .81 para la competencia y .66 para la autonomía.

*Estrategias de afrontamiento.* Para conocer el tipo de estrategias utilizadas ante situaciones estresantes, se utilizó la adaptación al castellano realizada por Kim, Duda, Tomas, y Balaguer (2003a) del instrumento denominado Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ: Kim y Duda, 1997; Kim, Duda, y Ntoumanis, 2003b). El cuestionario consta de 28 ítems donde la persona debe responder la alternativa que indique la frecuencia con la cual utiliza ciertas estrategias en situaciones estresantes o de exhibición de sus habilidades. El instrumento está conformado por las siguientes subescalas: Calma emocional, Planificación activa/Reestructuración cognitiva, Distanciamiento mental, Conductas de riesgo y Búsqueda de apoyo social.

La *calma emocional*, implica controlar las emociones negativas a través del

manejo de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos (Siete ítems, ej.: “Me visualicé ejecutando la técnica adecuada”); la *planificación activa/ reestructuración cognitiva*, se refiere a cambiar el significado una situación negativa y de organizar las propias acciones y los pensamientos para conseguir un objetivo específico (Seis ítems, ej.: “Intenté buscar algo bueno en lo que había pasado”); el *distanciamiento mental*, se basa en la aceptación de la situación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo (Seis ítems, ej.: “Pensé que no había nada que hacer, y lo acepté”); las *conductas de riesgo*, suponen la utilización de habilidades, estrategias y técnicas complejas más allá de los niveles actuales de rendimiento para conseguir un objetivo determinado (Cuatro ítems, ej.: “Intenté habilidades, estrategias y técnicas que apenas había utilizado antes”) y, por último, la *búsqueda de apoyo social*, se relaciona con la necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles (Cinco ítems, ej.: “Si mis padres estaban en la actuación, hablé con ellos sobre cómo me sentía”).

Las estrategias de calma emocional, planificación activa/reestructuración cognitiva, conductas de riesgo y apoyo social, son estrategias orientadas a la tarea mientras que el distanciamiento mental es una estrategia orientada a la evitación. Esta clasificación surge de la propuesta que, siguiendo a Skinner et al. (2003), nosotros hemos seleccionado. De este modo, estos autores identifican que estrategias como la relajación, análisis lógico, control de los pensamientos,

práctica imaginada, apoyo social y gasto de esfuerzo, constituyen las estrategias orientadas a la tarea mientras que las estrategias de retirada y de distracción mental, representan las estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación.

Este instrumento mostró una consistencia interna adecuada con valores Alfa de Cronbach superiores a .70 en todos los casos, así, la calma emocional obtuvo una puntuación de .80, la planificación activa/reestructuración cognitiva .82, el distanciamiento mental .76, las conductas de riesgo .79 y el apoyo social .73.

Todos los instrumentos eran valorados con una escala likert con un rango desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 5 (*totalmente de acuerdo*).

### **Procedimiento**

Para llevar a cabo la recogida de datos, desarrollamos un protocolo de actuación para que la obtención de datos fuera similar en todos los participantes implicados en la investigación.

Antes de llevar a cabo esta recogida de datos, se informó de los objetivos de la investigación a los profesores de las diferentes escuelas de danza participantes.

Posteriormente, una vez obtenidos los permisos pertinentes, se procedió a la toma de datos informando a los bailarines de que su participación era voluntaria y las respuestas serían tratadas confidencialmente. Los participantes rellenaron los cuestionarios en el vestuario, sin la presencia del profesor, de manera individual y en un clima que les permitía concentrarse sin tener ningún tipo de

distracción.

El investigador principal estuvo siempre presente en el momento en que los individuos completaban los cuestionarios, e insistió en la posibilidad de preguntar cualquier tipo de duda que apareciera durante el proceso.

### **Análisis de datos**

Para el tratamiento de los datos hemos utilizado el *software* SPSS 15.0, a través del cual hemos realizado diferentes tipos de análisis para buscar las relaciones existentes entre las distintas variables de investigación. Las técnicas utilizadas han sido el análisis descriptivo, el análisis de fiabilidad, el análisis correlacional y el análisis de regresión lineal.

### **RESULTADOS**

En primer lugar, se analizaron los valores descriptivos correspondientes a las principales variables de este estudio. En la Tabla 1, se puede observar que la motivación intrínseca es la que muestra la mayor puntuación contrastando con la motivación extrínseca y la desmotivación. En cuanto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, las tres variables muestran valores similares pero vemos que la media más alta pertenece a la necesidad de relaciones sociales seguida por el sentimiento de competencia y, posteriormente por la necesidad de autonomía.

Finalmente, en relación a las estrategias de afrontamiento, se puede apreciar que las estrategias más utilizadas por los practicantes de danza son la calma emocional y la planificación acti-

va/reestructuración cognitiva, que se trata de estrategias orientadas a la tarea. En contraste, las estrategias menos utili-

zadas son las que hacen referencia al distanciamiento mental o estrategias orientadas a la evitación.

Tabla 1

*Estadísticos descriptivos y análisis de fiabilidad.*

<i>Variable</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
<i>Motivación</i>		
Intrínseca	4.58	.61
Identificada	3.62	.79
Introyectada	2.10	.96
Externa	1.38	.64
Desmotivación	1.27	.55
<i>Necesidades psicológicas</i>		
Relación	4.18	.82
Competencia	3.82	.81
Autonomía	3.60	1.33
<i>Estrategias de afrontamiento</i>		
Calma emocional	3.84	.68
Planificación activa	3.89	.73
Distanciamiento mental	2.07	.75
Conductas de riesgo	3.28	.92
Apoyo social	3.25	.84

A continuación, con el objetivo de comprobar las relaciones existentes entre los diferentes factores de la investigación, se decidió llevar a cabo un análisis de correlaciones bivariadas entre las variables que componen la teoría de autodeterminación y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los practicantes de danza en situaciones estresantes.

En la Tabla 2 se representan estas relaciones. Así, en lo que respecta a la motivación, se puede observar cómo las formas más autodeterminadas de motivación, la motivación intrínseca y la regulación identificada, correlacionan significativamente ( $p < .01$ ) de forma positiva con algunas estrategias orientadas a la tarea, tales como las estrategias de calma emocional y planificación activa/reestructuración cognitiva. La regulación introyectada y la regulación externa se relacionan significativamente de forma positiva ( $p < .05$ ) también con este tipo de estrategias, concretamente con las conductas de riesgo. Finalmente, en lo que respecta a la desmotivación, hay que destacar una relación significativa ( $p < .01$ ) y positiva con el distanciamiento mental, considerada como una estrategia orientada a la evitación.

En referencia a las necesidades psicológicas básicas, cabe señalar que, en general, las tres necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales se relacionan significativamente ( $p < .01$ ) de forma positiva con las estrategias orientadas a la tarea.

Por último, para conocer las variables que predicen la utilización de cada una

de las estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes, se realizó un análisis de regresión por pasos sucesivos considerando como variable dependiente cada una de las estrategias de afrontamiento y, como variables independientes, los diferentes tipos de motivación que plantea la teoría de autodeterminación así como las tres necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales.

En la Tabla 3, aparece reflejado este análisis, donde podemos observar que el sentimiento de competencia es la variable que mejor predice el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea o al problema. Hay que añadir que, en todos los casos, la predicción es positiva lo que implica que a mayor percepción de habilidad por parte de los practicantes, mayor será la utilización de este tipo de estrategias. Seguidamente, aparece la motivación intrínseca en dos de los casos como segunda predictora de forma positiva.

Sin embargo, en relación a las estrategias de evitación como el distanciamiento mental, la desmotivación es la variable que más predice su utilización en practicantes de danza mientras que la necesidad de relación predice pero, en este caso, de forma negativa lo que implica que una menor satisfacción de la necesidad de relaciones sociales lleva a un mayor uso de este tipo de estrategias.

Hay que destacar que en todos los casos el porcentaje de varianza no es muy elevado, sin embargo lo consideramos interesante a la hora de discutir los resultados.

Tabla 2

*Correlaciones entre la teoría de autodeterminación y las estrategias de afrontamiento del estrés.*

<i>Variable</i>	Calma emocional	Planificación activa	Distanciamiento mental	Conductas de riesgo	Apoyo social
<i>Motivación</i>					
Intrínseca	.40**	.34**	-.12	.00	.14
Identificada	.34**	.28**	-.14	.09	.20*
Introyectada	.14	.08	.11	.20*	.14
Externa	.13	.02	.05	.24*	.15
Desmotivación	-.04	-.05	.29**	.17	.05
<i>Necesidades</i>					
Relación	.28**	.17	-.24**	.14	.36**
Competencia	.48**	.36**	-.14	.29**	.36**
Autonomía	.23*	.21*	-.04	.18	.26**

\*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

## DISCUSIÓN

Como comentamos al inicio de este trabajo, el objetivo del mismo era estudiar las relaciones que se producen entre las variables que componen la teoría de autodeterminación y la utilización de estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza y conocer qué variables predicen la utilización de un tipo u otro de estrategia ante una situación amenazante para el individuo.

En este sentido, una vez analizados

los resultados, podemos confirmar nuestra hipótesis. Los resultados muestran la existencia de una relación positiva y significativa entre los niveles más autodeterminados de la motivación, intrínseca e identificada, con las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, lo que implica que probablemente el hecho de bailar por satisfacción y diversión ayuda a estar más relajados y a trabajar activamente para controlar o modificar los pensamientos negativos desencade-

Tabla 3

*Análisis de regresión por pasos considerando como variable dependiente cada una de las estrategias de afrontamiento.*

<i>Variable</i>	$\beta$	$R^2$ corregido	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Calma emocional</i>				
Paso 1		.235		
Competencia	.485		5.376	.000
Paso 2		.289		
Competencia	.392		4.172	.000
Intrínseca	.251		2.665	.009
<i>Planificación activa</i>				
Paso 1		.132		
Competencia	.363		3.777	.000
Paso 2		.182		
Competencia	.274		2.714	.008
Intrínseca	.241		2.393	.019
<i>Distanciamiento mental</i>				
Paso 1		.087		
Desmotivación	.295		2.990	.004
Paso 2		.127		
Desmotivación	.268		2.744	.007
Relación	-.202		-2.064	.042
<i>Conductas de riesgo</i>				
Paso 1		.086		
Competencia	.293		2.974	.004
Paso 2		.143		
Competencia	.291		3.027	.003
Externa	.238		2.480	.015
<i>Apoyo social</i>				
Paso 1		.132		
Competencia	.363		3.777	.000

nados en una situación estresante, conduciendo a una búsqueda de la experiencia autotélica, el estado de rendimiento óptimo, conocido como estado de fluidez. Por contra, la desmotivación muestra una relación significativa con las estrategias orientadas a la evitación, como es el caso del distanciamiento mental. En este sentido, es lógico pensar que una persona que no tiene ningún tipo de motivación por una actividad, tampoco le interesa el éxito y el bienestar que puede alcanzar y simplemente se limite a evitar o a alejarse de cualquier tipo de pensamiento o situación relacionado con la misma.

Estos resultados también han sido encontrados en otros ámbitos de la motricidad humana como el deporte (Amiot et al., 2004; Gaudreau y Antl, 2008) y resultan muy relevantes, pues se ha demostrado que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea predice resultados positivos ante situaciones estresantes mientras que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación predice consecuencias negativas en dichas situaciones (Gaudreau y Blondin, 2002; Skinner et al., 2003).

Otro de los resultados que nos resulta muy interesante señalar, aunque no aparece contemplado en la hipótesis, es la relación positiva que se establece entre la regulación identificada y externa con las conductas de riesgo, hecho que sugiere que los bailarines con una motivación más extrínseca, ante situaciones estresantes utilizan estrategias y técnicas más complejas de las que dominan para obtener recompensas externas, aprobación

social, evitar el sentimiento de culpabilidad, etc.

En segundo lugar, hemos encontrado que las tres necesidades psicológicas se relacionan positivamente en mayor o menor medida con las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea sin embargo, es la competencia la que muestra mayor correlación. Esto puede deberse a que los practicantes que se perciben más competentes tienen más seguridad de sus acciones y se sienten más hábiles a la hora de tomar decisiones y afrontar una determinada situación, por ello optarán por utilizar este tipo de estrategias para solucionar el problema que se plantea de la mejor forma posible. Del mismo modo, el sentimiento de competencia suele ir asociado a un deseo de mejorar, lo que hace que ante cualquier situación que se presente la persona sepa desenvolverse para conseguir una actuación sobresaliente.

Es muy importante para los practicantes de danza el hecho de sentirse competentes pues, como comentábamos en la introducción, se trata de una actividad con un grado de exigencia muy elevado para quienes la practican. Al respecto, cabe destacar que las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea o al problema implican una mayor concentración y una actitud activa por parte de la persona que las utiliza, de ahí, que los bailarines que vean más satisfecha esta necesidad y posean una motivación más intrínseca, tengan más tendencia a planificar unas estrategias adecuadas ante situaciones estresantes con respecto a aquellos que no se sientan competentes

o estén motivados por la actividad.

En esta línea, autores como Lazarus (1999), Ntoumanis et al., (2009) y Skinner y Edge (2002) consideran que el uso de las estrategias de afrontamiento está directamente influenciado por la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas pues cuanto más satisfechas estén estas necesidades, más positiva va a ser la valoración de las demandas de la tarea. Ahora bien, teniendo en cuenta que la motivación autodeterminada es fruto de la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas y que ésta se encuentra relacionada con el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, entonces parece lógico pensar que las personas que vean más satisfechas sus necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás utilizarán en mayor medida este tipo de estrategias en lugar de utilizar aquellas que están más orientadas a la evitación del problema.

Estos resultados se pueden corroborar a través de los datos obtenidos en la regresión lineal, pues encontramos que la percepción de competencia y, seguidamente, la motivación intrínseca son las variables que mejor predicen el uso de estrategias orientadas a la tarea en bailarines. Sin embargo estos resultados deben ser tratados con cautela porque el porcentaje de varianza explicado es muy reducido en todos los casos, lo que hace necesario realizar más investigaciones para poder contrastarlos.

Un aspecto a destacar, que nos ha llamado la atención en el análisis de regresión, es que la competencia no predice

negativamente el distanciamiento mental sino que es la necesidad de relación la que se asocia negativamente con esta estrategia. Esto nos da una idea de la importancia que puede tener para los practicantes de danza la satisfacción de su necesidad de relacionarse socialmente, de manera que la insatisfacción de esta necesidad lleva a evitar afrontar correctamente una situación estresante.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se puede destacar el reducido tamaño de la muestra que se pudo conseguir, de tal forma que los resultados obtenidos sólo se pueden considerar como indicios y no permiten generalizar las conclusiones. Sin embargo, los resultados indican que la metodología utilizada es adecuada y puede utilizarse en estudios con muestras más elevadas que incluyan diversas modalidades de danza para seguir complementándolo y mejorándolo. Además, otra limitación que debemos señalar es que, el hecho de que este estudio sea de carácter transversal y correlacional impide establecer relaciones causales.

La principal conclusión que se puede extraer de este trabajo es la necesidad de fomentar los motivos intrínsecos de práctica a través de campañas en diferentes escuelas de danza para transmitir la importancia de poseer una motivación por la actividad en sí misma, por el placer que se obtiene al practicarla, planteando actividades que supongan un reto para cada alumno, estableciendo objetivos claros y realistas que permitan alcanzar la satisfacción y el disfrute al practicar, haciendo a cada alumno partícipe e

imprescindible en el proceso de enseñanza-aprendizaje, aportando, tomando decisiones, evaluando, etc. Por otro lado, incidir sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales, adaptando al ámbito de la danza diferentes estrategias que ya han sido propuestas para satisfacer estas necesidades en el ámbito deportivo como los trabajos de Kilpatrick, Hebert, y Jacobsen (2002), García Calvo (2006), Mageau y Vallerand (2003) y Moreno y González-Cutre (2005).

Como prospectivas de futuro sería interesante plantear estudios a nivel situacional e incluso manipular las situaciones estresantes a través de diseños experimentales para comprobar el tipo de estrategias que se utilizan en función de la motivación experimentada. También sería recomendable para futuros estudios el uso de modelos de ecuaciones estructurales en los que se incluyeran factores sociales y se analizaran los efectos de mediación, utilizando las estrategias de afrontamiento como consecuencias. La inclusión de factores sociales nos permitiría conocer las estrategias de enseñanza utilizadas en las escuelas de danza, o el trabajo de aspectos psicológicos, que podrían influir en la adopción de los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento del estrés. Del mismo modo, sería oportuno ampliar el tamaño de la muestra, introducir diferentes modalidades de danza, diferentes niveles de formación, así como estudiar la incidencia de los otros significativos (padres, profesores, com-

pañeros...) sobre estas variables psicológicas tan importantes para el rendimiento de un bailarín.

## REFERENCIAS

- Amiot, C. E., Gaudreau, P., y Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 396-411.
- Buckroyd, P. (2000). *The student dancer: Emotional aspects of the teaching and learning of dance*. London: Dance Books.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431-441). University of Rochester Press.
- García Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.
- Gaudreau, P., y Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of perfectionism: Examining change in life-satisfaction and the mediating role of motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 356-382.
- Gaudreau, P., y Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 1-34.

- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano y O. Usabiaga (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74, 36-41.
- Kim, M. S., y Duda, J. L. (1997). Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, S115.
- Kim, M. S., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003b). Examination of the validity and reliability of the Korean Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ-Korean). *International Journal of Applied Sports Sciences*, 14, 35-55.
- Kim, M. S., Duda, J. L., Tomás, I., y Balaguer, I. (2003a). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 197-212.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. New York: Springer.
- Mageau, G. A., y Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Markland, D., y Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- 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, 359-378.
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47, 366-378.
- Moreno, J. A., y González-Cutre, D. (2005). Adherencia a los programas acuáticos a través de la Teoría de la Autodeterminación. En J. A. Moreno (Ed.), *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 35-46). Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., y Duda, J. L. (2009). Understanding the coping

- process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249-260.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Skinner, E., y Edge, K. (2002). Self-determination, coping, and development. En E.L. Deci y R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 297-337). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Taylor, J., y Taylor, C. (1995). *Psychology of dance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. En K. B. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews* (pp. 389-425). Nueva York: MacMillan.

Manuscrito recibido: 25/05/2010

Manuscrito aceptado: 07/08/2010

## EL EFECTO DE LA FRECUENCIA DE PARTICIPACIÓN EN UN PROGRAMA DE EJERCICIOS CONTRA RESISTENCIA SOBRE LA ESTIMA Y LA SATISFACCIÓN CORPORAL DE MUJERES UNIVERSITARIAS COSTARRICENSES

Isaura Castillo y José Moncada

Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica

**RESUMEN:** El fue determinar el efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia en la satisfacción corporal (SC) y la estima corporal (EC) en mujeres universitarias. Participaron 56 estudiantes, de  $20.8 \pm 3.2$  años (rango 17 a 38 años), las cuales fueron asignadas a grupos experimentales y control. A cada grupo experimental se le aplicó el mismo programa de ejercicios contra resistencia de 90 minutos por sesión. Un grupo realizó dos sesiones por semana durante 5 semanas y el otro una sesión semanal durante 9 semanas. Se les aplicó el Contour Drawing Rating Scale, el Body Esteem Scale y el IPAQ-7. Se calcularon pruebas de ANOVA, t student y ANCOVA. Se encontró que no existe un efecto de la frecuencia de participación en un programa de entrenamiento contra resistencia en la SC y EC. Se recomienda para futuras investigaciones utilizar muestras más grandes y medir antropométricamente a las participantes.

**PALABRAS CLAVE:** entrenamiento, pesas, psicología, imagen corporal, autoestima.

**ABSTRACT:** The purpose of the study was to determine the effect of the frequency of participation in a resistance training program on body satisfaction (BS) and body esteem (BE) in college women. Participants were 56 students, which were assigned to control and experimental groups. Each experimental group performed the same 90-min per session resistance exercise program, with differences in the frequency of participation. While a group performed two sessions per week during the summer (SU), the other group performed a weekly session during a

semester (SE). Results did not indicate a significant effect of the frequency of participation in a resistance training program in the BS and BE in college women in spite of the differences in the BE and level of physical activity among participants in the experimental and control groups, and the BS among the participants of the SU and SE options.

**KEYWORDS:** resistance training, psychology, body image, self-esteem.

**RESUMO:** O ensaio tem como objetivo determinar o efeito da frequência de participação em um programa de exercícios resistidos em relação à satisfação com a imagem corporal (SC) e estimação do corpo (EC), em mulheres universitárias. Participaram 56 alunos, com idades de  $20.8 \pm 3.2$  anos (na faixa etária dos 17 aos 38 anos), as quais foram divididas em dois grupos experimentais e o controle. Em cada grupo experimental foi aplicado o mesmo programa do exercício de resistência de 90 minutos por sessão, sendo que um grupo realizou duas sessões por semana durante cinco semanas e o segundo grupo uma sessão semanal durante nove semanas. Foi aplicado o Contour Drawing Rating Scale, o Body Esteem Scale e o IPAQ-7. ANOVA, t student e ANCOVA foram calculados. Apurou-se que não houve efeito da frequência de participação em um programa de treinamento resistido sobre a IC e EC. Recomenda-se para futuras pesquisas a utilização de amostras maiores e fazer medições antropométricas dos participantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** treinamento, peso, psicologia, imagem corporal, auto-estima

El cuerpo humano representa uno de los principales atributos susceptibles de evaluación (Raich, 2001), ya que los seres humanos se ocupan en un proceso relativamente continuo de autovaloración para examinar sus numerosos atributos. Estas autoevaluaciones pueden conllevar a una comparación con parámetros inferiores o superiores a los propios (Thompson, Heinberg, Altabe, y Tantleff-Dunn, 1999).

El yo que es promulgado a través del cuerpo es un constructo social y, al menos en el nivel de comprensión cultural, una posesión individual distintiva. En este sentido, el cuerpo es un punto crítico en el cual lo social se enfrenta a lo

individual y desde lo cual es creado el yo (Gimlin, 2001).

Williamson, Davis, Duchman, McKenzie, y Watkins (1990) describen la imagen corporal como la representación mental del cuerpo que cada individuo construye en su ser, a lo que Raich (2001) se refiere como la interpretación interna de la imagen externa. Sin embargo, desde una perspectiva más dinámica, la imagen corporal se define en términos de sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo; de esta forma, una representación corporal puede ser más o menos verídica, pero puede estar saturada de sentimientos positivos o negativos que van a influir en el autoconcepto

(Sepúlveda, Botella, y León, 2001).

Barker y Barker (2002) mencionan que todas las personas mantienen una imagen o una especie de mapa en sus cabezas del mundo físico que los rodea. Se tiene una imagen corporal o una “idea corporal interiorizada” que recae en el cerebro. De acuerdo con estos investigadores, no está claro de dónde se obtiene el concepto de la forma del cuerpo ideal y la apariencia. Pocos adultos son regularmente expuestos a los cuerpos desnudos de sus compañeros, aunque dicha exposición podría fomentar una idea más realista de la variación humana.

Thompson, Heinberg, Altabe, y Tantleff-Dunn (1999) afirman que el constructo de imagen corporal puede constituirse por tres componentes esenciales. Primero, el componente perceptual, que representa la precisión con que se percibe el tamaño corporal, así como la valoración de la forma y del tamaño de varias partes de este. Segundo, el componente subjetivo, o cognitivo afectivo. Este se refiere a actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones, creencias y experiencias asociadas al cuerpo. Finalmente, se describe el componente conductual, que se refiere a las conductas que provocan la percepción corporal y los sentimientos asociados a ésta.

Diversos estudios han permitido determinar una amplia gama de variables y mecanismos asociados a la satisfacción con la imagen corporal; entre ellas, la alimentación (Cash y Deagle, 1997; Devrim, Tüzer, Alagöz, Çar, y Göka,

2003; Gingras, Atzpatrick, y McCargar, 2004; Maganto y Cruz, 2000; Sepúlveda et al., 2001; Toro, Gomez-Peresmitré, Vallés, Casulá, et al., 2006), factores socioculturales (Pasha y Golsheko, 2009; Pelletier, Dion, y Levesque, 2004; Polivy y Herman, 2004; Pope, Gruber, Mangweth, Bureau, et al., 2000; Stanford y McCabe, 2002; Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda y Heinberg, 2004), el funcionamiento cerebral (Moncada, en prensa), el sexo (Gittelsohn, Harris, Thorne-Lyman, Hanley, Barnie, y Zinman, 1996; Leonhard y Barry, 1998), el grado de actividad física (Anessi, 2000; Camacho, Fernández, y Rodríguez, 2006; Carpio, 2007; Hausenblas y Fallon, 2006; Hausenblas y Symons, 2001; Skrinar, Bullen, Check, McArthur, y Vaughan, 1986; Tucker y Maxwell, 1992), y las burlas recibidas durante la infancia (Gleason, Alexander, y Somers, 2000), entre otras.

Guaraldi, Orlandi, Boselli, y O'Donnell (1999) realizaron un estudio en mujeres y encontraron que aquellas que deseaban un cuerpo más alto y delgado, se percibían más altas y más delgadas de lo que eran, por lo que podría decirse que la percepción de la imagen corporal real parece estar asociada a la imagen corporal ideal. Moncada (en prensa) plantea que, de acuerdo con la Teoría de la Comparación Social, la percepción de la imagen sería un proceso innato por medio del cual una persona recolecta información relacionada con un atributo. Al respecto, menciona que los medios de comunicación masiva tienen

el potencial de influir en la decisión personal acerca de cómo debería lucir un cuerpo modelo ó ideal. De acuerdo con Gimlin (2001, p. 5), “el ideal corporal ha evolucionado a través del tiempo”; influenciado en gran medida por los medios de comunicación (Cusumano y Thompson, 1997; Halliwell y Dittmar, 2004; Harrison, 2003; Raich, 2001, p.153; Tiggemann y McGill, 2004; Tucci y Peters, 2008; Van den Bulck, 2000).

Es así como, recientemente, los medios que presentan modelos ideales de cuerpos femeninos, han comenzado a hacer énfasis en la musculación, la apariencia física, y la condición física o “fitness” (Thompson et al., 2004).

Moncada (en prensa) indica que se ha encontrado una imagen corporal positiva en grupos de personas físicamente activas y en atletas; sin embargo, estudios individuales han mostrado claras inconsistencias en la definición del término imagen corporal, en la modalidad, la frecuencia e intensidad del ejercicio ejecutado, así como en los instrumentos de medición utilizados para medir el constructo.

En condiciones de ejercicio tanto aeróbico como anaeróbico, tomando en cuenta indicadores de intensidad, se ha encontrado que las intervenciones realizadas a una intensidad moderada y extenuante tienen un efecto significativamente mayor sobre la imagen corporal, en comparación con las intervenciones de ejercicio de intensidad leve. Por lo tanto, para mejorar la imagen corporal, sobre la base de estos resultados, se recomienda que las intervenciones de

ejercicio incorporen tanto actividades aeróbicas y anaeróbicas de al menos un nivel de intensidad moderada (Hausenblas y Fallon, 2006).

En un estudio realizado por McCabe y Ricciardelli (2001), un grupo de hombres expresaron el deseo de ser más grandes en la parte superior de su cuerpo, específicamente en los brazos, el pecho y los hombros, lo cual indica un deseo de tener una apariencia más musculosa. La discrepancia entre la realidad de los hombres y sus ideales de musculatura corporal pueden ayudar a explicar el aparente aumento de trastornos como la dismorfia muscular y otros desórdenes psicológicos, así como el uso y abuso de esteroides anabolizantes (Pope et al., 2000).

En contraposición, en un estudio acerca de la imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses, se encontró que los hombres manifiestan sentirse conformes con su imagen corporal actual y no manifestaron el deseo de cambiarla (Moncada y Meneses, 2008); situación opuesta a la de las mujeres, quienes manifestaron su deseo de cambiar su figura corporal por una más delgada.

En las sociedades occidentales se ha exacerbado la preocupación por un ideal irreal de la imagen femenina delgada o extremadamente delgada (Leonhard y Barry, 1998). Los estándares de belleza han cambiado y se han hecho más exigentes para las personas de diferentes edades, lo cual ha generado un incremento en las intervenciones quirúrgicas

para el mejoramiento de la imagen corporal (Castrillón, Luna, y Avendaño, 2007). La insatisfacción con la imagen corporal se considera un factor clave en la etiología de los trastornos de la alimentación en las mujeres (Baile, Guillén, y Garrido, 2002; Beebe, Holmbeck, y Grzeskiewicz, 1999; Drewnowski y Yee, 1987; Guaraldi, Orlandi, Boselli, y O'Donnel, 1999; Toro et al., 2006; Williamson, Gleaves, Watkins, y Schlundt, 1993).

La población en la que se presentan disturbios de la imagen corporal también ha ido cambiando paulatinamente; no sólo ocurre en personas con condiciones de obesidad, sino también en poblaciones que poseen un peso adecuado y en las que no padecen desórdenes alimenticios. Se ha observado que las mujeres se sienten obesas a pesar de tener un peso adecuado y desarrollan hábitos alimenticios que ponen en riesgo su salud (Leonhard y Barry, 1998).

Otro ideal femenino consiste en tener un cuerpo delgado, y sin embargo, más musculoso. Este puede observarse en la proliferación de revistas y artículos de publicaciones acerca de la mujer en general, que apoyan a las mujeres en su búsqueda del logro del nuevo ideal corporal. Ambos, el número de publicaciones y de artículos enfocados en el incremento de la apariencia musculosa en las mujeres ha aumentado (Thompson et al., 1999); las mujeres adultas y jóvenes están evaluando su apariencia no sólo en términos de peso deseado o delgadez, sino también en términos de mayor tono y definición mus-

cular (Thompson y Cafri, 2007).

Históricamente, la mayoría de la literatura sobre imagen corporal, tanto como la investigación enfocada en los aspectos socioculturales de la misma, ha hecho énfasis en la mujer (Thompson et al., 1999). El atractivo físico simplemente es más importante para las mujeres que para los hombres, un hecho que contribuye a la preocupación de la mujer con la apariencia y la inversión física, psicológica y financiera en sus cuerpos ya que mucho más mujeres que hombres se involucran en grupos dirigidos a alterar el cuerpo (Gimlin, 2001).

Se ha encontrado que los hombres y las mujeres evalúan su imagen corporal de manera distinta, se plantea que las mujeres se encuentran más insatisfechas que los hombres con su imagen corporal, ya que perciben una imagen corporal negativa cuando se usan diferentes escalas para medir ese constructo, y buscan cambiarla en el futuro (Moncada y Meneses, 2008).

Es importante el abordaje del tema de la imagen corporal asociada a la actividad física en mujeres, ya que, por ejemplo, en un estudio realizado por Shaw (1995), se menciona que la imagen corporal puede obstaculizar el esparcimiento en algunas condiciones (i.e., personas que se consideraban obesas se privaban de la participación en clases de ejercicios aeróbicos). Moncada y Meneses (2008) indican que las mujeres son más susceptibles al cambio que los hombres, y se cree que los ejercicios contra resistencia (e.g., levantamiento de pesas) podría generar mejoras en la

imagen corporal aún mayores que los ejercicios de tipo aeróbico (Henry, Anshel, y Michael, 2006).

No se han encontrado investigaciones publicadas acerca del grado de musculación que las mujeres consideren ideal o atractivo hoy en día (Thompson y Cafri, 2007). Por lo tanto, en vista de que la investigación acerca del trabajo de musculación en la población femenina es un campo que apenas prolifera, se considera pertinente la realización de este estudio, tanto para involucrar el ejercicio contra resistencia en esta población susceptible al cambio, como para determinar si la frecuencia de participación en este tipo de programas podría jugar un papel importante en la percepción de la imagen corporal. Bajo este contexto, el propósito del estudio es determinar si la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia afecta la estima y la satisfacción con la imagen corporal en mujeres estudiantes universitarias.

## MÉTODO

### Participantes

Se obtuvo una muestra intencional de 56 mujeres, estudiantes universitarias que participaron voluntariamente en el estudio. La edad de las participantes fue de  $20.8 \pm 3.2$  años, con un rango de edad de 17 a 38 años. De las anteriores, 12 estaban matriculadas en el curso de actividad deportiva de “Entrenamiento contra resistencia principiantes mujeres” en el II ciclo del año 2009 (opción semestral, 9 semanas); 13 en el curso con el mismo nombre correspondiente al III ciclo lectivo del año 2009 (opción de verano, 5 semanas); 12 pertenecientes al grupo control de la opción semestral y 19 del grupo control de la opción de verano. Las participantes de los grupos control fueron reclutadas intencionalmente de la población universitaria general, siempre que al momento del estudio no estuviesen matriculadas en un curso de actividad deportiva o similar. Ver tabla 1.

Tabla 1

*Distribución de la muestra (N) por grupo de participación y detalles del tratamiento.*

	Control				Experimental			
	<i>n</i>	VS	ST	T Ses.	<i>n</i>	VS	ST	T Ses.
<b>Una vez por semana</b>	12	-	9	-	12	90	9	9
<b>Dos veces por semana</b>	19	-	5	-	13	180	5	9

Abreviaturas: VS = volumen de trabajo semanal; ST= semanas totales; T Ses.= total de sesiones

### **Instrumentos**

Para medir la imagen corporal se utilizó la escala denominada Contour Drawing Rating Scale (Thompson y Gray, 1995), escala recomendada por Moncada y Meneses (2008) para medir este constructo en población universitaria costarricense, ya que en su estudio encontraron una mayor validez convergente para este instrumento, con respecto al instrumento de Collins (1991) y el de Stunkard, Sørensen, y Schulsinger (1983), al comparar los resultados con el índice de masa corporal (IMC) (parámetro utilizado como criterio objetivo del grado de adiposidad) (Moncada y Meneses, 2008). Este instrumento muestra la vista frontal de 9 figuras de hombres y mujeres. A cada figura le corresponde un puntaje que va de 1 a 9, siendo 1 la más delgada y 9 la más gruesa. En cuanto a las características psicométricas, presenta un coeficiente de fiabilidad de  $r = .78$ , obtenido por el método test-retest con una semana de diferencia y un coeficiente de validez concurrente de  $r = .71$  correspondiente con el peso corporal y de  $r = .59$  con el IMC. La versión utilizada ha sido diseñada con características detalladas y tamaños graduados minuciosamente (Thompson y Gray, 1995).

Las instrucciones que seguían las participantes para completar el instrumento fueron: “Por favor escriba una “X” bajo la figura que usted piensa que se parece a usted actualmente. En la siguiente página, donde también aparecían las figuras, se les solicitaba que: “Por favor escriba una “X” bajo la

figura a la que usted desearía parecerse en el futuro. También se aplicó la Escala de Estima Corporal (The Body Esteem Scale) (Franzoi y Shields, 1984), la cual mide diferencias individuales en la percepción de la estima corporal. Finalmente, se incluyó la versión de formato corto y auto administrado de los últimos 7 días del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, por sus siglas en inglés) (Booth, 2000), para estimar el nivel de actividad física y el tiempo que pasaban sentadas las participantes.

### **Procedimiento**

Durante la primera sesión de clases se instruyó a las participantes del grupo experimental acerca del entrenamiento muscular con máquinas y la técnica de uso respectiva. Durante la segunda sesión se procedió a realizar las evaluaciones necesarias para determinar la cantidad de peso adecuada para cada participante mediante una prueba submáxima de fuerza. Los instrumentos de medición se aplicaron al inicio de la tercera y novena sesión.

Un grupo de estudiantes, denominado “Grupo Semestral”, recibía una sesión de entrenamiento en la sala de pesas una vez por semana, durante 9 semanas, para un volumen de 90 min/semana. El otro grupo, denominado “Grupo Verano”, también participó en 9 sesiones de entrenamiento, pero asistía dos veces por semana, durante 5 semanas, para un volumen de 180 min/semana (Tabla 1).

Tomando en cuenta las característi-

cas de frecuencia, modalidad, intensidad y duración del ejercicio, mencionadas por Hausenblas y Fallon (2006), y de acuerdo con los lineamientos establecidos por el American College of Sports Medicine (2006), se diseñó un tratamiento basado en un programa de ejercicios que comprendía tres fases; a saber, calentamiento, con una duración de ~10 min; musculación, con una duración de ~70 min, y relajación, con una duración de ~10 min.

Los ejercicios específicos correspondientes a la fase de musculación fueron el de extensión de rodilla, flexión de rodilla, máquina peck-deck, remo sentado, extensión-flexión de codo con polea/mancuerna, media sentadilla con balón, press militar con mancuerna, desplantes, press de pierna y elevaciones laterales con mancuerna.

Durante una sesión se desarrollaban ejercicios de calentamiento en bicicleta estacionaria durante 10 min. La sección de trabajo específico o de musculación se realizó de acuerdo a lo aplicado por Tucker y Maxwell (1992) en su estudio; en el cual realizaban 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio. Durante las 7 sesiones correspondientes al entrenamiento, se trabajaron cargas entre el 75-85% de una repetición máxima predicha para el trabajo contra resistencia.

### **Análisis estadístico**

Para el resumen de la estadística descriptiva (media  $\pm$  desviación típica), así como para la estadística inferencial se utilizó el Paquete Estadístico para las

Ciencias Sociales (SPSS 15.0).

La satisfacción corporal (SC) se estimó como la diferencia entre la imagen corporal actual (IC actual) y la imagen corporal deseada (IC deseada). Por su parte, la estima corporal (EC) se obtuvo mediante el puntaje registrado en la escala Body Steem Scale (BES).

Una vez tabulados los datos, se llevaron a cabo seis análisis de varianza (ANOVA) de tres vías con medidas repetidas en un factor 2x2x2 (grupos x frecuencia de participación x mediciones); un análisis para cada variable dependiente: IC actual, IC deseada, SC, EC, actividad física (AF) y tiempo sentado (TS). Estas últimas dos variables provienen del IPAQ. También se calcularon dos pruebas t-student para determinar si existía diferencia estadística en el nivel de actividad física entre el grupo experimental y el control, tanto en el pretest como en el postest.

Finalmente, se realizaron cuatro análisis de covarianza (ANCOVA), para la IC actual, IC deseada, SC y la EC, incluyendo el nivel de actividad física inicial como covariable.

### **RESULTADOS**

Las participantes tenían una edad promedio de  $20.8 \pm 3.2$  años, con un rango de edad de 17 a 38 años. La estadística descriptiva para cada una de las variables dependientes se muestra en la tabla 2.

Tabla 2

*Estadística descriptiva (media  $\pm$  DT) para imagen corporal deseada, imagen corporal actual, satisfacción corporal, estima corporal y actividad física en mujeres universitarias costarricenses (N = 56).*

	Experimental (n = 25)		Control (n = 31)	
	Pre	Post	Pre	Post
<b>Semestral</b>	n = 12		n = 12	
IC deseada	4.33 $\pm$ 0.98	4.42 $\pm$ 0.79	4.42 $\pm$ 0.1	4 $\pm$ 1.13
IC actual	5.5 $\pm$ 1.68	5.42 $\pm$ 1.08	4.83 $\pm$ 1.27	4.58 $\pm$ 1.24
SC	1.17 $\pm$ 2.08	1 $\pm$ 0.95	0.42 $\pm$ 0.67	0.58 $\pm$ 0.9
EC	111.2 $\pm$ 26.18	113.2 $\pm$ 34.32	126.67 $\pm$ 20.92	129.25 $\pm$ 26.74
AF	2191.17 $\pm$ 1454.74	1788.33 $\pm$ 1481.81	1056.63 $\pm$ 1109.95	1475.54 $\pm$ 1891.54
<b>Verano</b>	n = 13		n = 19	
IC deseada	3.77 $\pm$ 1.01	3.77 $\pm$ 0.93	4.11 $\pm$ 1.29	4.05 $\pm$ 1.39
IC actual	5.54 $\pm$ 1.51	5.38 $\pm$ 1.56	5.84 $\pm$ 1.95	5.58 $\pm$ 2.04
SC	1.77 $\pm$ 1.64	1.62 $\pm$ 1.32	1.74 $\pm$ 1.79	1.53 $\pm$ 1.3
EC	104.62 $\pm$ 22.52	104.85 $\pm$ 26.94	114.63 $\pm$ 18.19	113.26 $\pm$ 17.83
AF	3161.92 $\pm$ 1402.24	3390.48 $\pm$ 1710.8	1466.03 $\pm$ 1664.22	1090.72 $\pm$ 1082.13

**Abreviaturas:** IC actual = imagen corporal actual; IC deseada = imagen corporal deseada; SC = satisfacción corporal; EC = estima corporal; AF = actividad física

Las pruebas de ANOVA no revelaron interacciones significativas; sino más bien efectos principales significativos en la EC únicamente entre las participantes del grupo control y el experimental ( $p < .05$ ), presentando las participantes del grupo control mayor EC que las del grupo experimental. Entre estos mismos grupos, también se hallaron

diferencias con respecto al nivel de AF inicial; en este caso, el grupo experimental presentó mayores niveles de AF inicial. Para la variable SC, solamente se observó una diferencia estadística entre la opción semestral y la de verano; en este caso, las participantes del curso de verano presentaban una SC mayor.

Por medio del análisis con la prueba

t student, se encontró que los niveles de AF entre el grupo experimental y el control eran estadísticamente diferentes ( $p < .05$ ), tanto en el pretest como en el postest, por lo que se procedió a incluir el nivel de AF inicial como una covariable para los ANOVA. Así, por medio de los ANCOVA se ajustaron los promedios y se encontró una diferencia en la SC entre las participantes del grupo verano y las del grupo semestral, apreciándose nuevamente que las participantes del grupo de verano tenían una SC mayor. Asimismo, se mantiene la diferencia existente entre el grupo control y el experimental para la EC.

Con el ANCOVA sí se encontró diferencia en la IC deseada entre las mediciones inicial y final; siendo menor la evaluada al final del estudio. Se observa que el promedio de la IC actual se reduce con respecto al pretest, en todas las condiciones de participación e independientemente del grupo estudiado (i.e., experimental y control).

Finalmente, no se encontraron diferencias entre grupos, mediciones, frecuencia de participación o las posibles interacciones de éstas, para las variables TS, IC actual e IC deseada (Tabla 3).

## DISCUSIÓN

El propósito del presente estudio consistió en determinar si la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia afectaba la estima y la satisfacción con la imagen corporal en mujeres estudiantes universitarias. De acuerdo con los análisis estadísticos, en general no se encontró un efecto de la

frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia en la estima y la satisfacción con la imagen corporal.

La relación entre la imagen corporal y el ejercicio físico y el entrenamiento es compleja (Williams y Cash, 2001). Algunas investigaciones (Ahmed, Hilton, y Pituch, 2002; Anderson, Foster, McGuigan, Seebach, y Porcari, 2004; Annesi, 2000; Hausenblas y Symons, 2001; Skrzypek, Wehmeier y Renschmidt, 2001; Tucker y Maxwell, 1992; Williams y Cash, 2001) evidencian que el ejercicio puede o no afectar la imagen corporal. Estas inconsistencias en los hallazgos pueden deberse, entre otros, a aspectos de tipo metodológico, como por ejemplo la cantidad de sesiones, intensidad del entrenamiento, frecuencia de participación y tipo de tratamiento (e.g., entrenamiento en circuito, entrenamiento aeróbico o contra resistencia).

Henry, Anshel y Michael (2006) encontraron que las mujeres que participaban en un programa de entrenamiento en circuito de 12 semanas (el cual incluía trabajo contra resistencia y trabajo aeróbico), experimentaban mayores mejorías en su imagen corporal con respecto a las que realizaron ejercicio aeróbico o no practicaron actividades físicas. En esa investigación, se encontró un efecto principal para las mediciones y una interacción existente entre grupos y mediciones, la cual indica que los tres grupos (i.e., entrenamiento aeróbico, pesas en circuito y grupo control) presentaron diferencias en los cambios de la

Tabla 3

*Tabla resumen de la estadística inferencial para imagen corporal actual, imagen corporal deseada, satisfacción corporal, estima corporal y actividad física en mujeres universitarias costarricenses (N = 56).*

Variable		Efectos Principales			Interacciones			
		Grupo (A)	Mediciones (B)	FP (C)	AxB	AxC	BxC	AxBxC
IC actual	F=	.36	1.58	1.44	.21	1.42	.02	.01
	p=	.55	.21	.24	.65	.24	.89	.92
IC deseada	F=	.06	1.15	1.60	2.35	.67	.61	1.54
	p=	.81	.29	.21	.13	.42	.44	.22
SC	F=	.83	.33	6.04	.19	.54	.33	.38
	p=	.37	.57	.02	.66	.46	.57	.54
EC	F=	4.24	.11	3.14	.01	.29	.29	.04
	p=	.05	.75	.08	.92	.59	.59	.87
AF pre	F=	15.25	.02	3.47	.04	3.34	.03	1.88
	p=	≤ .01	.90	.07	.84	.07	.88	.18
TS	F=	1.93	1.21	.46	.54	.01	.12	1.29
	p=	.17	.28	.50	.47	.93	.73	.26
<b>Con Co-variable</b>								
IC actual	F=	.55	1.93	2.33	.01	2.10	.12	.01
	p=	.46	.17	.13	.99	.15	.73	.91
IC deseada	F=	.27	4.87	1.06	.08	.86	.11	2.73
	p=	.01	.03	.31	.78	.36	.74	.11
SC	F=	1.70	.02	7.08	.02	.84	.26	.61
	p=	.20	.90	.01	.89	.37	.61	.44
EC	F=	6.93	.01	3.61	.03	.38	.18	.02
	p=	≤ .01	.96	.06	.87	.54	.67	.89

**Abreviaturas:** FP = frecuencia de participación; IC actual = imagen corporal actual; IC deseada = imagen corporal deseada; SC = satisfacción corporal; EC = estima corporal; AF pre = actividad física registrada en el pre test; TS = tiempo sentado

imagen corporal durante el programa de entrenamiento.

Los hallazgos de Henry et al. (2006) contrastan con los obtenidos en el presente estudio al no encontrarse una interacción significativa entre las mediciones, los grupos, y la frecuencia de participación, con respecto a la IC deseada, IC actual, SC y EC. Esto sugiere que el hecho de participar en un programa de entrenamiento contra resistencia, una o dos veces por semana no produce un cambio significativo en la percepción que poseen las estudiantes universitarias de su propio cuerpo, la forma en la cual desearían verse, la satisfacción hacia su imagen corporal y la estima corporal, aun habiendo tomado en cuenta sus niveles iniciales de actividad física. Es decir, no existe un efecto diferencial o conjunto entre las diferentes condiciones estudiadas.

Los hallazgos del presente estudio sí coinciden con los de Annessi (2000), que señaló que luego de 24 sesiones de entrenamiento de pesas y trabajo aeróbico, la imagen corporal no mejoró en comparación con el grupo control. De manera similar, coinciden con los resultados presentados por Anderson et al. (2004), que indicaron que no se presentaron diferencias significativas en la valoración que hacían los participantes sobre su propia apariencia ni en la valoración que realizaba un panel de jueces sobre la apariencia de los participantes, luego de participar en un programa de entrenamiento cardiovascular o contra resistencia.

Resultados obtenidos por Tucker y

Maxwell (1992) presentan que las participantes en un programa de entrenamiento con pesas poseían un bienestar general y una imagen corporal significativamente mayor que las de un grupo control. Además estos autores encontraron cinco variables que predecían el 61.5% de la varianza en la imagen corporal, entre los que se destacan una imagen corporal más baja en el pretest, peso corporal mayor al inicio, estatura más baja, menor participación en entrenamientos que no fueran con peso y pliegues cutáneos más bajos en el postest. Cabe mencionar que estos autores obtuvieron las variables predictoras por medio de un análisis de regresión múltiple. En el presente estudio no se midieron características antropométricas de las participantes.

Al estudiar la influencia del trabajo con pesas en la población femenina universitaria, se ha observado que las participantes se sienten más saludables, confiadas, en buena forma o con mejor condición física o fitness, con una mejora en su imagen corporal y una mejor actitud hacia su propio físico después del entrenamiento de fuerza (Ahmed, Hilton, y Pituch, 2002). Cabe mencionar que en ese mismo estudio, el 24.3% de las participantes reportaron una respuesta neutral o negativa acerca de su cuerpo después del entrenamiento.

En otra investigación que incluía 27 mujeres y 12 hombres universitarios sometidos al trabajo con pesas en circuito, con ejercicios para todo el cuerpo, durante 6 sem, 3 h/sem; se encontró que los involucrados en el entrenamiento

tenían una mejora significativa en la evaluación de su apariencia, mayor satisfacción corporal, una reducción de la ansiedad físico social y una mejora en su auto-eficacia física. Asociado a lo anterior, se afirma que incluso un programa de entrenamiento contra resistencia relativamente corto (i.e., 6 sem) puede producir mejoras en múltiples aspectos de la imagen corporal (Williams y Cash, 2001). Dichas afirmaciones no coinciden con lo hallado en el presente estudio.

Se procedió a utilizar el nivel de AF como una covariable ya que éste fue estadísticamente diferente entre el grupo experimental y el control, por lo que a la hora de ajustar los promedios de acuerdo a la cantidad de METs/min/sem se encontró que los resultados variaban. En el estudio de Williams y Cash (2001), también se revela una diferencia significativa entre grupos en el pretest, solamente para la subescala de satisfacción con las áreas corporales (BASS, por sus siglas en inglés), donde, al igual que en este estudio, los participantes del grupo control presentaban una insatisfacción corporal menor. Annessi (2000), encontró que las mujeres de su grupo experimental tenían valores de auto motivación más bajos que el grupo control antes de iniciar el estudio.

En el estudio de Williams y Cash (2001) no se encontraron diferencias en la imagen corporal entre grupos en el postest, mientras que en el presente estudio sí se hallaron diferencias cuando se tomó en cuenta el nivel de AF inicial de las participantes. En el análisis de

covarianza para la IC deseada junto con el nivel de AF, se observó una diferencia entre las mediciones del pretest y el postest, pero esta condición es observada indiferentemente si se trata del grupo experimental, control, con participación de una o dos veces por semana. Nuevamente, no puede alegarse un efecto del tratamiento, pues esta diferencia se presenta ajustando los promedios de acuerdo a la cantidad de AF de todas las participantes.

De la misma forma para la SC con esta covariable, se observó una diferencia entre la frecuencia de participación, de tal forma que las participantes de la opción de verano presentaron una SC mayor que las de la opción semestral, pero no puede aducirse que se trata de un efecto de la frecuencia del entrenamiento, ya que nuevamente se trata de resultados que involucran indiferentemente las mediciones y los grupos.

Sí se encontró una diferencia en la IC deseada entre mediciones cuando se toma en cuenta el nivel de actividad física inicial, siendo menor la evaluada al final del estudio, este término menor se refiere a que la figura ideal de las participantes era más delgada al final que al inicio del estudio, por lo que puede decirse que el ideal corporal cambia con el tiempo para todas las participantes.

En algunos de los estudios (Ahmed et al., 2002; Henry et al., 2006; Tucker y Maxwell, 1992), la intervención con entrenamiento se llevó a cabo de 12 a 15 semanas, dos veces por semana, por lo que la cantidad de sesiones fueron más del doble que en el presente estudio, lo

cual podría explicar los hallazgos con respecto a la imagen corporal.

En el presente estudio, e independientemente del grupo estudiado, se encontró que el 51.8% de las mujeres no deseaba cambiar su imagen corporal; es decir, se sentían satisfechas. Este grupo de mujeres puede catalogarse como “estables” y merecen mayor estudio. Por su parte, el 49.2% de las mujeres participantes, indicó algún grado de disconformidad y deseo de cambio de su imagen corporal ya fuese para verse más delgadas o más gruesas. De éstas, el 8.9% deseaban cambiar su imagen corporal para verse más gruesas, mientras que el 40.3% deseaba cambiar su imagen corporal para verse más delgadas.

Finalmente, al encontrarse mediante las pruebas t-student que las diferencias entre el grupo experimental y control, referentes a la cantidad de AF, se mantienen entre mediciones, indiferentemente del grupo, se expone el hecho de que los patrones de actividad física no varían a pesar de que se esté llevando a cabo el curso de actividad deportiva.

Se concluye que la participación de mujeres estudiantes universitarias costarricenses en un programa de entrenamiento contra resistencia, indiferentemente de si se realiza una o dos veces por semana, no posee un efecto crónico en la imagen corporal actual, la imagen corporal deseada, la satisfacción corporal y la estima corporal. Al incluir el nivel de actividad física inicial como una covariable, los efectos principales para las variables SC con respecto a la frecuencia de participación y la EC con

respecto al grupo se mantienen, además de que aparece una diferencia significativa para la IC deseada entre las mediciones.

Se recomienda utilizar muestras más grandes y elegir las aleatoriamente, ya que podría ocurrir que las participantes tuviesen cierta predisposición al tratamiento, al tratarse de participantes que se inscribían voluntariamente en el curso de actividad deportiva de entrenamiento contra resistencia. De la misma manera, se recomienda para futuras investigaciones, medir antropométricamente a las participantes; aplicar un tratamiento tanto contra resistencia como de tipo aeróbico, en el que los ejercicios se realicen a mayor intensidad y duración, aumentando la frecuencia de participación (e.g. tres o cuatro veces por semana); estudiar algunos rasgos de personalidad y replicar este estudio en hombres estudiantes universitarios o en grupos mixtos, y quizás utilizando otros instrumentos de medición para los mismos constructos.

## REFERENCIAS

- Ahmed, C., Hilton, W., y Pituch, K. (2002). Relationship of strength training to body image among a sample of female university students. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 16(4), 645-648.
- American College of Sports Medicine. (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (7<sup>th</sup> Ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anderson, M. L., Foster, C., McGuigan,

- M. R., Seebach, E., y Porcari, J. P. (2004). Training vs. body image: Does training improve subjective appearance ratings? *Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(2), 255-259.
- Annessi, J. J. (2000). Effects of minimal exercise and cognitive behavior modification on adherence, emotion change, self-image, and physical change in obese women. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 322-336.
- Baile, J. I., Guillén, F., y Garrido, E. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 439-450.
- Barker, D. J., y Barker, M. J. (2002). The body as art. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 1, 88-93.
- Beebe, D. W., Holmbeck, G. N., y Grzeskiewicz, G. (1999). Normative and psychometric data on the body image assessment—revised. *Journal of Personality Assessment*, 73(3), 374-394.
- Booth, M. L. (2000). Assessment of physical activity: An international perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 114-120.
- Camacho, M. J., Fernández, E., y Rodríguez, M. I. (2006). Body image and physical sport practice in adolescent girls: Analysis of the sport type. *International Journal of Sport Science*, 2(3), 1-19.
- Carpio, E. (2007). Percepción de imagen corporal de atletas y no atletas según sexo y en atletas según deporte que practican. En *Memoria del XIV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud* (p. 7). San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Cash, T. F., y Deagle, E. A. III. (1997). The nature and extent of body image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 107-125.
- Castrillón, D., Luna, I., y Avendaño, G. (2007). Validación del Body Shape Questionnaire (BSQ), para la población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), 15-23.
- Collins, E. M. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10(2), 199-208.
- Cusumano, D. L., y Thompson, J. K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37(9/10), 701-721.
- Devrim, A., Tüzer, V., Alagöz, F., Çar, U., y Göka, E. (2003) Eating habits and body perception in aesthetic surgery patients. *Yeni Symposium*, 41(1), 3-6.
- Drewnowski, A., y Yee, D. K. (1987) Men and body image: Are males satisfied with their body weight. *Psychosomatic Medicine*, 49, 626-634.
- Franzoi, S. L., y Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 49,

- 173-178.
- Gimlin, D. (2001). *Body work: beauty and self-image in American culture*. California: University of California Press.
- Gingras, J., Atzpatrick, J., y McCargar, L. (2004). Body image of chronic dieters: lowered appearance evaluation and body satisfaction. *Journal of the American Dietetic Association*, 104, 1589-1592.
- Gittelsohn, J., Harris, S., Thorne-Lyman, A., Hanley, A.J., Barnie, A., y Zinman, B. (1996). Body image concepts differ by age and sex in an ojibway-cree community in Canada. *The Journal of Nutrition*, 126, 2990-3000.
- Gleason, J. H., Alexander, A. M., y Somers, C. L. (2000). Later adolescent's reactions to three types of childhood teasing: Relations with self-esteem and body image. *Social Behavior and Personality*, 28(5), 471-480.
- Guaraldi, G. P., Orlandi, E., Boselli, P., y O'Donnell, K. M. (1999). Body image assessed by a video distortion technique: The relationship between ideal and perceived body image and body dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, 7, 121-128.
- Halliwel, E. y Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 104-122.
- Harrison, K. (2003). Television viewers' ideal body proportions. The case of the curvaceously thin woman. *Sex Roles*, 48(5/6), 255-264.
- Hausenblas, H. A. y Symons, D. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 323-339.
- Hausenblas, H. A., y Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
- Henry, R. N., Anshel, M. H., y Michael, T. (2006). Effects of aerobic and circuit training on fitness and body image among women. *Journal of Sport Behavior*, 29(4), 281-304.
- Leonhard, M. L., y Barry, N. J. (1998). Body image and obesity: Effects of gender and weight on perceptual measures of body image. *Addictive Behaviors*, 23(1), 31-34.
- Maganto, C., y Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: Una cuestión de género. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 30, 45-48.
- McCabe, M. P., y Ricciardelli, L. A. (2001). Body image and body change techniques among young adolescent boys. *European Journal of Eating Disorders*, 9, 1-13.
- Moncada, J. (en prensa). Ejercicio físico, funcionamiento cerebral e imagen corporal. *Revista Costarricense de Psicología*, 41, 1-13.
- Moncada, J., y Meneses, M. (2008). Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 13-30.

- Pasha, G., y Golshekoh, F. (2009). Relationship between socio cultural attitudes, appearance and body dissatisfaction among students of Islamic Azad University. *Journal of Applied Sciences*, 9(9), 1726-1732.
- Pelletier, L. C., Dion, S., y Levesque, C. (2004). Can self-determination help protect women against sociocultural influences about body image and reduce their risk of experiencing bulimic symptoms? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 61-88.
- Polivy, J., y Herman, P. (2004). Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 1-6.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., De Col, C., Jouvent, R., y Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1297-1301.
- Raich, R. M. (2001). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Sepúlveda, A. R., Botella, J., y León, J. A. (2001). La alteración de la imagen corporal en los trastornos de la alimentación: Un metaanálisis. *Psicothema*, 13(1), 7-16.
- Shaw, S. M. (1995). Body image as a leisure constraint: examining the experience of aerobic exercise classes for young women. *Leisure Sciences*, 17(2), 57-73.
- Skrinar, G. S., Bullen, B. A., Check, J. M., McArthur, J. W., y Vaughan, L. K. (1986). Effects of endurance training on body-consciousness in women. *Perceptual and Motor Skills*, 62, 483-490.
- Skrzypek, S., Wehmeier, P. M., y Renschmidt, H. (2001). Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. A brief review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 10(4), 215-221.
- Stanford, J. N., y McCabe, M. (2002). Body image ideal among males and females: Sociocultural influences and focus on different body parts. *Journal of Health Psychology*, 7(6), 675-684.
- Stunkard, A., Sørensen, T., y Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. En S. Kety, L. Roland, R. Sidman, y S. Matthyse (Eds.), *The genetics of neurological and psychiatric disorders* (pp. 115-120). New York: Raven Press.
- Thompson, J. K., y Cafri, G. (2007). *The muscular ideal: Psychological, social and medical perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., y Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Van den Berg, P., Roehrig M., Guarda, A. S., y Heinberg, L. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Toward Appearance Scale-3 (SATAQ-3): Development and validation.

- International Journal of Eating Disorders*, 35, 293-304.
- Thompson, M. A., y Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258-269.
- Tiggemann, M., y McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.
- Toro, J., Gomez-Peresmitré, G., Sentis, J., Vallés, A., Casulá, V., Castro, J., Pineda, G., Leon, R., Platas, S., y Rodríguez, R. (2006). Eating disorders and body image in spanish and mexican female adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 556-565.
- Tucci, S., y Peters, J. (2008). Media influences on body satisfaction in female students. *Psicothema*, 20(4), 521-524.
- Tucker, L. A., y Maxwell, K. (1992). Effects of weight training on the emotional well-being and body image of females: Predictors of greatest benefit. *American Journal of Health Promotion*, 6(5), 338-344.
- Van den Bulck, J. (2000). Is television bad for your health? Behavior and body image of the adolescent "couch potato". *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 273-288.
- Williams, P. A., y Cash, T. F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 75-82.
- Williamson, D. A., Davis, C. J., Duchman, E. G., McKenzie, S. J. y Watkins, P. C. (1990). *Assessment of eating disorders: Obesity, anorexia & bulimia nervosa*. New York: Pergamon Press.
- Williamson, D. A., Gleaves, D. H., Watkins, P. C., y Schlundt, D. G. (1993). Validation of self-ideal body size discrepancy as a measure of body dissatisfaction. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 15, 57-68.

Manuscrito recibido: 23/06/2010

Manuscrito aceptado: 15/11/2010

## PERFILES DE IMPLICACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN JÓVENES FUTBOLISTAS

Verónica Tutte<sup>1</sup>, Tomás Blasco<sup>2</sup> y Jaume Cruz<sup>2</sup>  
Universidad Católica de Uruguay<sup>1</sup> y Universidad Autónoma de  
Barcelona<sup>2</sup>, España

**RESUMEN:** El objetivo de nuestro trabajo se centra en conocer los niveles de Clima y Orientación Motivacional, Compromiso Deportivo, Percepción de Control y Burnout en jóvenes futbolistas y analizar si existen diferencias entre las distintas categorías. Para ello, se administró el cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2), el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ), el Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQ), y un conjunto de ítems para valorar la percepción de control a 98 futbolistas masculinos de un club de fútbol de Uruguay. El nivel de burnout se evaluó mediante el Inventario de Burnout para Deportistas (IBD). Los resultados arrojaron que un 75% de los jugadores se situaban en la zona ambigua en alguna de las dimensiones del IBD, siendo la dimensión de Agotamiento Emocional la que mostraba más casos. Los futbolistas más jóvenes fueron los que evidenciaron mayor percepción de control en la superación de dificultades, y también en algunas dimensiones del Compromiso Deportivo. No hubo diferencias entre las categorías en las dimensiones que evaluaban el Clima y la Orientación motivacionales. Se concluye que los jugadores más jóvenes presentan un perfil diferente al resto de las categorías.

**PALABRAS CLAVE:** Burnout, Jóvenes futbolistas, Motivación, Compromiso Deportivo.

**ABSTRACT:** The present study aimed to acquire knowledge regarding levels of Motivational Climate and Orientation, Sports Commitment, Perception of Control and Burnout in young football players, and to analyze the differences between diverse categories. The Perceived Motivational Climate Questionnaire (PMCSQ-2), Perception of Success Questionnaire (POSQ), the Sports Commitment Questionnaire (SCQ), and a set of items to assess the perception of control were administered to 98 masculine football players a club associated to the Uruguayan Football League. Burnout was evaluated through the Sportsmen Burnout Inventory (IBD). Results showed that 75 % of the players evaluated scored somewhat ambiguously in the IBD, yet being the dimension of Emotional Depletion the one in which they scored the highest. The youngest football players showed a higher perception of control of an overcoming difficulty, as well as in some dimensions of the Sports Commitment. No differences were found between categories in the dimensions of Motivational Climate and Motivational Orientation. We may therefore conclude that the youngest player's profile differs from the remaining categories.

**KEY WORDS:** Burnout, young football players, motivation, sports commitment.

**RESUMO:** O objetivo do nosso trabalho está focado na determinação dos níveis de clima e orientação motivacional, Compromisso esportivo, controle percebido e Burnout em jovens jogadores de futebol e analisar as diferenças entre as diversas categorias. Quanto ao método, o questionário foi aplicado Percepção do Clima Motivacional no Esporte (PMCSQ-2), a percepção do Sucesso Questionnaire (POSQ), o Sport Compromisso Questionnaire (SCQ), e um conjunto de itens para avaliar a percepção de controle para 98 jogadores de futebol pertencentes a clube de futebol League Uruguai. O nível de burnout foi avaliado através do Atleta Burnout Inventory (IBD). Dentre os resultados, observamos que 75% dos jogadores estavam na zona ambígua em uma das dimensões do IBD, sendo a dimensão exaustão emocional do que mostrou mais casos. Os jogadores mais jovens apresentavam uma maior percepção de controle de superar as dificuldades, e em algumas áreas do compromisso do esporte. Não houve diferenças entre as categorias para avaliar as dimensões do clima e da orientação motivacional. Assim, podemos concluir que os jogadores mais jovens têm um perfil diferente de outras categorias.

**PALAVRAS-CHAVE:** Burnout, jovens jogadores, motivacion, Compromisso esportivo.

En un reciente trabajo, Reeves, Nicholls y McKenna (2009) han mostrado que el perfil de factores estresores y de estrategias de afrontamiento frente a la situación deportiva es distinto según se trate de futbolistas adolescentes de edades tempranas (*early adolescents*) o de edades más tardías (*middle adolescents*), y han

sugerido que los psicólogos que trabajen con estos deportistas deberían tener en cuenta estas características diferenciales dependientes de la edad si quieren conseguir un efecto óptimo en sus intervenciones.

De acuerdo con Reeves et al. (2009), es importante conocer las características

de la práctica deportiva llevada a cabo por los adolescentes, y que la información proporcionada respecto a estresores y estrategias de afrontamiento es valiosa. Sin embargo, esos dos aspectos son sólo una parte de los elementos que constituyen el marco en el que se inserta la actividad deportiva de los adolescentes y, por tanto, sería útil conocer otros aspectos importantes para el trabajo psicológico. Así, aspectos como la motivación, el compromiso deportivo, la percepción de control, o los niveles de *burnout*, constituyen elementos que pueden jugar un papel crucial en la vivencia de la práctica deportiva y determinar, en mayor o menor medida, que esta sea placentera para el adolescente. El conocimiento de los posibles perfiles diferenciales respecto a esos aspectos en función de la edad puede facilitar la acción de una intervención psicológica que facilite una mejor vivencia y una mayor implicación del deportista, con los consiguientes efectos beneficiosos tanto a nivel de rendimiento como a nivel de salud, al lograrse el mantenimiento de un estilo de vida activo.

Respecto a los factores motivacionales, estos han sido abordados desde diferentes perspectivas. Dos de ellas han sido ampliamente consideradas en el ámbito de la Psicología del Deporte: la orientación motivacional y el clima motivacional. Por un lado, la orientación motivacional establece que la meta principal de un individuo en contextos de logro es demostrar habilidad y, por tanto, demostrar competencia, existiendo dos concepciones de la misma que se

crean por influencia social: la orientación a la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al resultado, en la que el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984). El trabajo de Cechini, González, Carmona y Contreras (2004), afirma que la orientación a la tarea “se relaciona con patrones más adaptativos de conducta” (p. 104) y con una mayor motivación intrínseca hacia la práctica deportiva, puesto que el deportista se siente más entusiasta frente a la tarea que va a desarrollar generando un mayor compromiso y por tanto disminuyendo las posibilidades de abandonar el deporte. En la orientación al ego, el fin que persigue el individuo se centra en demostrar ser el mejor. La motivación intrínseca en este tipo de orientación presenta un nivel bajo, pues la satisfacción aquí se logra cuando el deportista muestra mayor habilidad que los demás y de acuerdo a lo planteado con Cechini et al., (2004), cuando afirman que en la orientación al ego “el deporte tiene como fin el conseguir un mayor estatus social respecto al resto de sus compañeros” (p. 105). Esto implica una participación menos entusiasta y una mayor tendencia a desvincularse de la práctica deportiva en las personas con una habilidad baja (Castillo, Balaguer y Duda, 2000).

Por otro lado, el clima motivacional, que consiste en un conjunto de señales implícitas y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen

las claves del éxito y fracaso (Ames, 1992). Según este enfoque, las personas que rodean al deportista (padres, compañeros, entrenadores) pueden ejercer una influencia sobre él, y así determinar que la clave del éxito radique en el esfuerzo y la superación personal (clima a la tarea), o bien en la superación de los demás y en la demostración de mayor capacidad que el resto (Clima al ego). El clima a la tarea potencia el bienestar psicológico, pues favorece el rendimiento de los sujetos y hace que presenten menos niveles de ansiedad, y mayor confianza, satisfacción y autoestima (Balaguer, Duda, Atienza y Mayo, 2002; Boixadós, Cruz, Torregrosa y Valiente, 2004; Duda, 2001). En cambio, el clima al ego produce menor bienestar psicológico, mayor ansiedad dependiente del rendimiento y menor satisfacción (Balaguer, Duda y Crespo, 1999; Pensgaard y Roberts, 2000).

Otro elemento importante que permite conocer el grado de implicación del deportista es el Compromiso Deportivo, que consiste en el deseo y el propósito de continuar participando en el deporte (Scanlan y Simons, 1992). La investigación sobre compromiso deportivo pretende identificar los factores que llevan a un deportista a seguir practicando el deporte (Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2007). El modelo de Compromiso Deportivo que plantean Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, y Keeler (1993), adaptado de la literatura científica sobre las relaciones amorosas (Rusbult, 1980), propone que el compromiso con la participación deportiva

es función del placer individual por el deporte, es decir, de la diversión deportiva, del atractivo de las alternativas fuera del deporte, de la inversión personal en la participación, de las oportunidades de la implicación disponibles por la participación continuada, de las coacciones sociales para continuar participando en el deporte y del apoyo social con el que cuenta el deportista. Este último factor fue posteriormente añadido por los autores al modelo (Scanlan, Russell, Beals, y Scanlan, 2003; Scanlan, Russell, Wilson y Scanlan, 2003). Por tanto, a través de este modelo se puede ampliar el conocimiento de los factores que llevan al mantenimiento de la práctica deportiva y de esta forma predecir por qué algunos deportistas continúan con la actividad deportiva, mientras que otros abandonan y/o sufren *burnout*.

El grado en que un deportista cree que existe control sobre las situaciones relacionadas con su práctica deportiva constituye también otro aspecto importante, por cuanto la literatura ha mostrado una correlación positiva entre sensación de control y un buen afrontamiento de las situaciones de estrés (Folkman y Greer, 2000; Skinner, 1996). Así pues, una valoración de los grados de percepción de control que los deportistas creen tener sobre diferentes aspectos de la actividad competitiva facilitaría un mejor conocimiento del riesgo de experimentar estrés.

En esta línea, y dentro del ámbito del deporte, se han encontrado relaciones inversas entre el grado de control percibido y riesgo de abandono deporti-

vo en mujeres baloncestistas profesionales (Tutte, 2005).

Finalmente, un elemento no menos importante que los anteriores y que muestra el aspecto más directamente vinculado con las vivencias emocionales negativas que puede experimentar el deportista, es el relativo a los posibles síntomas de agotamiento emocional y de posible riesgo de abandono de la práctica deportiva, y que se engloban bajo el término de “*burnout*”. El *burnout* es un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal, y se acompaña de síntomas como actitudes negativas, insensibilización, culpa, fatiga, insomnio, dolores de cabeza, incremento de la vulnerabilidad a las enfermedades virales, problemas digestivos, o autoestima reducida y deterioro de los procesos cognitivos, entre otros (Maslach y Jackson, 1986). En el ámbito deportivo, el *burnout* impacta precisamente en aquellos deportistas que son más idealistas y entusiastas (Pines, Aronson y Krafy, 1981) y su incidencia es mayor en jóvenes deportistas, siendo éstos los más vulnerables a la presencia del síndrome (Smith, 1986; Tutte y Garcés de los Fayos, 2010).

Por todo lo anterior, queda clara la pertinencia de completar el trabajo iniciado por Reeves et al., (2009) y aportar datos que describan otros aspectos relacionados con las vivencias que acompañan la actividad deportiva en los adolescentes. Concretamente, el presente trabajo se propone evaluar, en una muestra de adolescentes futbolistas, los niveles

de motivación, compromiso deportivo, percepción de control y *burnout*. Asimismo, un segundo objetivo es el de valorar si existen diferencias en esos factores en función de la edad de los futbolistas, a fin de comprobar si las señaladas por Reeves et al. (2009) se observan también en estas variables.

## MÉTODO

### Participantes

Los participantes de esta investigación son 98 deportistas varones de uno de los principales clubes de fútbol de Uruguay, cuyo equipo de primera división compite a nivel internacional. Las edades de estos futbolistas se encuentran comprendidas entre los 13 y 19 años ( $M = 14.96$ ;  $DT = 1.6$ ), y se agrupan en cuatro categorías: la séptima, que incluye a los jugadores de 13 años ( $n = 28$ ); la sexta, que engloba a jugadores de 14 y 15 años ( $n = 22$ ), la quinta, que agrupa a los jugadores de 16 y 17 años ( $n = 30$ ), y la cuarta, en la que participan los jugadores de 18 y 19 años ( $n = 18$ ). La muestra fue seleccionada por conveniencia, es decir debían cumplir con ciertas condiciones, como ser futbolista de un club de fútbol en particular, estar en una categoría deportiva juvenil, haber participado de la toda la temporada deportiva del año 2007, y por último tener deseo de participar voluntariamente de esta investigación.

### Instrumentos

Para medir la orientación motivacional se utilizó la versión en castellano

(Cervelló, Escartí y Balagué, 1999) del *Perception of Success Questionnaire* (POSQ) desarrollado por Roberts y colaboradores (Roberts y Balagué, 1991; Roberts, Treasure y Balagué, 1998), para medir las orientaciones de meta de los jóvenes deportistas. El inventario consta de 14 ítems, 7 de los cuales informan de una orientación del deportista hacia la tarea, mientras que los otros 7 informan de una orientación del deportista hacia el ego. Las respuestas a dicho cuestionario son cerradas y responden a una escala del tipo Likert que va del valor 1, que corresponde a “*muy en desacuerdo*”, al valor 5, que indica que el deportista está “*muy de acuerdo*” con lo que se le plantea. La fiabilidad encontrada en nuestro estudio obtiene un valor de  $\alpha = .66$  para la orientación a la tarea y  $\alpha = .76$  para la orientación al ego. Se consideran puntuaciones elevadas en las escalas aquéllas superiores a 3.5, puntuaciones moderadas las comprendidas entre 2.5 y 3.4, y puntuaciones bajas las inferiores a 2.5, (Moreno, Cervelló y González-Cutre Coll, 2007; Tutte, 2009).

Para estudiar la influencia del Clima Motivacional generado por el entrenador los deportistas respondieron a la versión validada al contexto español (Balaguer, Mayo, Atienza y Duda, 1997) del *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2* (PMCSQ-2) elaborado por Newton y Duda, (1993), que consta de dos dimensiones: percepción de un clima motivacional de implicación al ego y percepción de un clima motivacional de implicación a la tarea. Dicho cuestionario está compuesto por 29 ítems, 14

de los cuales miden la percepción del clima motivacional de implicación al ego, mientras que los otros 15 evalúan la percepción del clima motivacional de implicación a la tarea. Se utiliza una escala del tipo Likert que va del 1 “*muy en desacuerdo*” a 5 “*muy de acuerdo*”. La fiabilidad hallada en nuestro estudio fue de  $\alpha = .81$  para el clima al ego y  $\alpha = .79$  para el clima a la tarea.

Se consideran puntuaciones elevadas en las escalas aquéllas superiores a 3.5, puntuaciones moderadas las comprendidas entre 2.5 y 3.4, y puntuaciones bajas las inferiores a 2.5 (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2008; Tutte, 2009).

Como indicador de compromiso deportivo se utilizó la versión traducida al castellano (Sousa et al., 2007) del *Sport Commitment Questionnaire* (SCQ) desarrollado por Scanlan et al. (1993). Dicho cuestionario consta de 32 ítems, que se subdividen en 7 dimensiones distintas. Cada ítem se contesta en una escala del tipo Likert del 1 al 5, que fluctúa desde la valoración “*muy en desacuerdo*” hasta “*muy de acuerdo*”. Los valores obtenidos de  $\alpha$  en nuestro estudio para cada una de las subescalas es en compromiso deportivo  $\alpha = .65$ , en diversión deportiva  $\alpha = .83$ , en alternativas a la implicación  $\alpha = .61$ , en inversiones personales  $\alpha = .42$ , en coacciones sociales  $\alpha = .77$ , en oportunidades a la implicación  $\alpha = .82$ , en apoyo social  $\alpha = .60$ . Se consideran puntuaciones elevadas en las escalas aquéllas superiores a 3.5, puntuaciones moderadas las comprendidas entre 2.5 y 3.4, y puntuaciones

bajas las inferiores a 2.5 (Sousa et al., 2007; Torregrosa et al., 2008; Tutte, 2009).

Para evaluar el *Burnout* se utilizó el Inventario de Burnout para Deportistas (IBD), que es la adaptación realizada por Garcés de los Fayos (1999) del *Maslach Burnout Inventory* (Maslach y Jackson, 1986). Dicho cuestionario consta de 30 ítems, que se subdividen en tres dimensiones: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Reducida Realización Personal. Se utiliza una escala del tipo Likert que va del 1 “*nunca lo he pensado o sentido*” a 5 “*lo pienso o siento todos los días*”. La interpretación de las puntuaciones de la escala se realiza a partir de los percentiles establecidos: un deportista padece *burnout* cuando sus puntuaciones se sitúan en Agotamiento Emocional y Despersonalización a partir del percentil 66 y por debajo del percentil 33 en Reducida Realización Personal, que se corresponden con las calificaciones de *burnout* severo de Maslach y Jackson (1981). Puntuaciones en Agotamiento Emocional y Despersonalización por debajo del percentil 33, y por encima del percentil 66 en Reducida Realización Personal fueron consideradas como representativas de deportistas sin *burnout* (Garcés de los Fayos, 2004), dejando el resto de las puntuaciones en una zona ambigua que no permite hacer predicciones claras sobre cómo evolucionarán los atletas.

Por último, los futbolistas respondieron a 10 ítems que evalúan la percepción de control que el sujeto tiene ante distintas situaciones a las que se tiene que

enfrentar en el contexto deportivo. La respuesta a esos ítems se realizó a través de escalas análogo visuales de 10 cm que se convirtieron a puntuaciones 0-100, siendo 0 el valor situado a la izquierda de la escala que indica sentirse *poco capaz* de ejercer control sobre la situación descrita en el ítem, y 100 el valor situado a la derecha de la escala y que indica sentirse *muy capaz* de ejercer control sobre la situación descrita en el ítem. Estos ítems se han elaborado para esta investigación a partir de la experiencia obtenida en un trabajo anterior (Tutte, 2005) y se estructuran en tres partes. Siete ítems valoran en qué medida el deportista se ve capaz de seguir practicando la actividad frente a diversas situaciones: seguimiento de los entrenamientos, superar el aburrimiento, superar situaciones de marginación por parte del entrenador o los compañeros, superar situaciones en las que sienta que no es valorado por el entrenador o los compañeros, superar situaciones difíciles de juego, superar momentos difíciles en general, y superar la falta de vida social. Dos ítems más valoran el grado en que el deportista cree que sus padres le ayudarán a desarrollar su carrera deportiva, y el grado en que cree que sus padres esperan una compensación por ello. Finalmente, un ítem adicional valora el grado en que cree que el entrenador puede influir negativamente en su rendimiento. A partir de los resultados obtenidos en un trabajo anterior (Tutte, 2005), se establecen los siguientes intervalos para interpretar los resultados: valores inferiores a 60 indican una percepción de control baja; valores entre 61

y 70 indican una percepción de control adecuada, y valores superiores a 70 indican una percepción de control alta.

### **Procedimiento**

Para la aplicación de los instrumentos se fijó un día con cada una de las categorías antes del entrenamiento y se realizó una administración grupal que se llevó a cabo en el vestuario del club, con una duración aproximada de 45 minutos, dirigida por la investigadora y dos colaboradores quienes explicaban a los deportistas las consignas a contestar y también respondían las dudas que podían surgir. Los deportistas que por algún motivo no concurrían ese día, se les convocaba en un día posterior para que contestaran los cuestionarios.

A cada deportista se le entregó un cuadernillo en donde se les solicitaba los siguientes datos: nombre, apellido, edad, y edad con la que inició la práctica deportiva, así como los instrumentos antes mencionados en el siguiente orden: Escalas análogo visuales de Percepción de Control, IBD, PMCSQ-2, POSQ y SCQ

### **Análisis estadístico**

Para el estudio de las orientaciones de meta, los climas motivacionales, el compromiso deportivo y la percepción de control, se ha utilizado un análisis estadístico de tipo descriptivo, mediante medias y desviación típica. Se hallaron los niveles de significación llevando a cabo un análisis de varianza (ANOVA) en las variables que presentan normalidad univariada y análisis Post Hoc de

Tuckey para la comparación entre grupos. Para aquellas variables cuantitativas que no siguen ley normal hemos utilizado la prueba no paramétrica Mann-Whitney, con la corrección de Bonferroni para identificar las diferencias entre los grupos. Estas variables son: Relación con el entrenador, Aburrimiento, Sentirse aislado, Carencia de reforzamientos, Superación de dificultades y Estilo de vida externo.

Para la variable *Burnout* hemos utilizado estadísticos de tipo descriptivo, mediante medias y desviación típica y hemos utilizado el análisis de Chi Cuadrado para la comparación de proporciones. Todo el proceso estadístico fue realizado utilizando el paquete estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), Versión 15.0 para Windows, y en todos los casos se tomó como criterio de significación una  $p < 0.05$ .

### **Resultados**

La Tabla 1 muestra los valores de Orientación Motivacional y Clima Motivacional, observándose en ambos casos puntuaciones elevadas para la orientación a la tarea y moderadas para la orientación al ego. No existen diferencias entre las puntuaciones mostradas por las diversas categorías.

La Tabla 2 muestra los resultados encontrados en relación al Compromiso Deportivo, donde observamos una puntuación elevada para las subescalas Compromiso Deportivo, Diversión Deportiva, Oportunidades de la Implicación, e Inversiones Personales en

Tabla 1

*Medias y desviaciones de la Orientación y Clima Motivacional en cada una de las categorías y en la muestra total.*

Orientación Motivacional	4ª Categoría		5ª categoría		6ª categoría		7ª Categoría		Total de la muestra	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Al Ego	3.08	1.00	2.75	.81	2.50	.86	2.92	.74	2.80	.85
A la tarea	4.46	.58	4.36	.59	4.11	.45	4.41	.45	4.34	.53
Clima Motivacional	4ª Categoría		5ª categoría		6ª categoría		7ª Categoría		Total de la muestra	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Al Ego	2.77	.76	2.75	.58	2.51	.45	2.74	.55	2.70	.58
A la tarea	.45	.32	4.29	.43	4.16	.34	4.39	.41	4.32	.39

Tabla 2

*Puntuaciones del Compromiso Deportivo para cada categoría y para el total de la muestra.*

Compromiso Deportivo	4ª categoría		5ª categoría		6ª categoría		7ª Categoría		Total de la muestra	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Compromiso Deportivo	3.76	.30	3.57	.47	3.47	.41	3.54	.47	3.58	.44
Diversión Deportiva	4.51	.53	4.35	.56	4.61	.45	4.42	.51	4.46	.52
Alternativas a la Implicación	2.66	.84	2.50	1.00	2.62	.75	2.53	.71	2.57	.84
Inversiones Personales	4.24	.60	3.94	.62	4.04	.56	4.00	.62	4.03	.61
Coacciones Sociales	2.21	.58	2.37	.72	2.18	.75	2.82	.82	2.43	.77
Oportunidades de la Implicación	3.75	.99	3.17	1.19	3.54	1.03	3.64	.97	3.49	1.07
Apoyo Social	3.72	.58	3.60	.68	3.44	.63	4.10	.56	3.73	.66

todas las categorías y en el total de la muestra. La escala de Apoyo Social presenta un perfil similar, excepto en la 6ª categoría, que muestra una puntuación moderada. La subescala Alternativas a la Implicación presenta una puntuación moderada en todos los casos. Por último, hallamos, también en todos los casos, una puntuación baja en Coacciones Sociales.

Existen diferencias estadísticamente significativas en las subescalas Coacciones Sociales ( $F = 4.018$ ;  $p = .010$ ) y Apoyo Social ( $F = 5.391$ ;  $p = .002$ ) entre las distintas categorías. En el caso de las Coacciones Sociales aparecen entre la 4ª y la 7ª categorías y entre la 6ª y la 7ª categorías, siendo esta última la que presenta una puntuación más alta. En la subescala de Apoyo Social, las diferencias se presentan entre la 5ª y la 7ª categorías, y entre la 6ª y la 7ª, siendo esta última la que obtiene una puntuación más alta. En las restantes subescalas del Compromiso Deportivo no se encuentran diferencias entre las categorías de jugadores.

En relación a la Percepción de Control (ver Tabla 3), los resultados indican que existen diferencias estadísticamente significativas entre las categorías ( $X^2 = 30.598$ ;  $p < .05$ ) en la relación con el entrenador. La 7ª categoría presenta una puntuación significativamente más elevada que el resto de las categorías, que no difieren entre sí.

Hemos encontramos altas puntuaciones en la gran mayoría de las percepciones de control en todas las categorías, a excepción del PC4 “Sentirse aislado” y

PC5 “carencia de reforzamientos”, que presentan puntuaciones más bajas en las cuatro categorías y en la muestra general. En cuanto a las distintas categorías encontramos que existen diferencias significativas en las percepciones de control que aluden al aburrimiento (PC3:  $X^2 = 14.127$ ;  $p < .05$ ), a la superación de dificultades (PC7:  $X^2 = 12.981$ ;  $p < .05$ ) y al estilo de vida externo (PC10:  $X^2 = 10.503$ ;  $p < .05$ ). A partir de dicho análisis observamos que el PC3 “aburrimiento” presenta diferencias significativas entre la 6ª y la 7ª categoría ( $p < .008$ ), siendo esta última la que tiene una puntuación media significativamente más alta en relación a la 6ta categoría. El PC7 “superación de dificultades” indica que la quinta y la sexta categoría presentan diferencias significativas en relación a la séptima ( $p < .008$ ), siendo esta última la que presenta la puntuación más elevada. Finalmente, en lo que respecta al ítem PC10 “estilo de vida externo” la cuarta categoría es la que presenta un puntaje más elevado existiendo diferencias estadísticamente significativas con la quinta y sexta categoría ( $p < .008$ ).

El ítem PC9 “expectativas de los padres” presenta una diferencia estadísticamente significativa en las distintas categorías ( $X^2 = 16.551$ ;  $p < .05$ ). Las diferencias encontradas se presentan en la séptima categoría en relación a la cuarta y quinta, siendo la séptima la que obtiene la puntuación más elevada.

La Tabla 4 muestra los valores obtenidos en el cuestionario IBD. Ningún caso puntúa con *Burnout*, pero la mayoría (75%) se encuentran dentro de una zona

Tabla 3

*Puntuaciones en Percepción de Control*

Percepción de Control	4ª		5ª		6ª		7ª		Total de la muestra	
	Categoría		Categoría		Categoría		Categoría		M	SD
Relación con el entrenador	39.7	27.1	54.6	32.3	47.9	34.4	85.7	18.8	59.2	33.2
Exigencia de la competición	88.9	10.4	87.4	18.5	82.7	15.8	90.5	12.6	87.5	15.1
Aburrimiento	80.9	23.3	81.5	21.8	68.8	24.1	91.3	12.7	81.4	21.7
Sentirse aislado	39.7	30.3	44.9	32.5	59.3	33.1	60.6	36.8	51.6	34.2
Carencia de reforzamientos	49.4	31.9	50.4	27.6	55.2	28.4	54.1	30.9	52.4	29.2
Autoeficacia en el juego	85.4	16.7	81.4	15.6	81.3	16.5	85.9	17.7	83.4	16.5
Superación de dificultades	73.1	22.7	76.6	22.2	69.3	28.0	88.6	16.1	77.8	23.1
Apoyo de los padres	96.4	10.9	93.5	19.9	92.9	11.5	97.4	5.8	94.9	13.5
Expectativas de los padres	12.1	22.8	29.1	33.7	26.3	32.5	56.4	41.9	33.2	37.4
Estilo de vida externo	93.7	10.9	80.8	24.67	79.9	19.7	87.1	15.0	84.8	19.4

Tabla 4

*Niveles totales de Burnout en cada categoría y en la muestra en general.*

Niveles de Burnout	4ª categoría	5ª categoría	6ª categoría	7ª Categoría	Total de la muestra
Sin Burnout	5 (27.8%)	8 (26.7%)	4 (18.2%)	7 (25%)	24 (24.5%)
Zona ambigua	13 (72.2%)	22 (73.3%)	18 (81.8%)	21 (75%)	74 (75.5%)
Con Burnout	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

ambigua. No existen diferencias entre las cuatro categorías en los niveles de *burnout*.

Los resultados obtenidos en la dimensión Agotamiento Emocional indican que no existen diferencias significativas entre las cuatro categorías y los niveles de *Burnout* en la dimensión Agotamiento Emocional, y lo mismo puede decirse respecto a la dimensión Despersonalización.

Finalmente, los resultados obtenidos en la dimensión Reducida Realización

Personal, indican que el 50% de los participantes de la 6ª categoría se encuentra en una zona ambigua, siendo este porcentaje similar al que se ha producido en la dimensión de Agotamiento Emocional. No obstante, ninguno de ellos puntúa con *Burnout*. Por otra parte, no encontramos diferencias estadísticamente significativas entre las categorías y los niveles de *Burnout* en la dimensión Reducida Realización Personal.

**Discusión**

En la Orientación Motivacional existen puntuaciones elevadas para la Orientación a la Tarea en la muestra total y una puntuación moderada para Orientación al Ego, sin que se produzcan diferencias entre las categorías. Esta relación se encuentra también en otros estudios realizados con jóvenes deportistas (Moreno, Cervelló y González-Cutre Coll, 2007) donde la Orientación a la Tarea obtiene una puntuación media mayor a la obtenida por la Orientación al Ego. Algo similar sucede con el Clima Motivacional, donde se obtienen puntuaciones superiores en la dimensión a la Tarea en relación a la dimensión al Ego y no existen diferencias estadísticamente significativas entre las categorías deportivas. En relación con otros estudios (Boixadós et al., 2004; Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín, y Cruz, 2008) los resultados obtenidos por los jugadores españoles son similares a los uruguayos, es decir la media obtenida para el Clima Motivacional a la Tarea es alta y mayor a la media obtenida por el Clima Motivacional al Ego que obtiene una puntuación moderada. Podemos decir entonces que el patrón motivacional se mantiene estable a lo largo de la adolescencia, y sería interesante poder constatar si esto también ocurre en otros deportes (tanto de equipo, como individuales). Cabe señalar al respecto que el entrenador tiene un papel determinante a la hora de generar elevados niveles de clima motivacional a la tarea en relación al ego (Torregrosa et al., 2008). Esto guarda relación con el estilo de comunicación del entrenador. Así, un clima de

implicación a la tarea alto, se relacionaría con un entrenador que da muchas instrucciones y apoya mucho a sus jugadores, mientras que un clima de implicación al ego se relacionaría con entrenadores que castigan mucho y dan pocos apoyos.

El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador aparecen también como moduladores del compromiso en futbolistas jóvenes (Torregrosa et al., 2008). En nuestra investigación, los resultados en relación al Compromiso Deportivo, revelan diferencias estadísticamente significativas en la subescala Coacciones Sociales, y la subescala Apoyo Social, en las que obtienen mayor puntuación los jugadores más jóvenes. Esto indicaría, tal como han señalado Torregrosa et al. (2008), que la implicación de las familias en la actividad de los futbolistas más jóvenes tiene las dos vertientes: por un lado, comportamientos directivos de los padres que crean presión, y, por otro, un mayor grado de apoyo y comprensión. Si interpretamos las dos subescalas en conjunto (AS y CS), podríamos inferir que, en los deportistas evaluados en la presente investigación, las familias ejercen, a la vez, presión y apoyo (Hellstedt, 1990; 1995). Al respecto, cabe señalar que hay estudios previos que han sugerido que mucha presión y poco apoyo parentales, junto con grandes expectativas y críticas, se asocian con una disminución del disfrute, el aumento de la ansiedad, el abandono y el *burnout* (e.g., Gould, Udry, Tuffey y Loehr, 1996; Robinson y Carron, 1982). También se ha encontra-

do que los jóvenes sienten presión y se ven obligados a continuar entrenando y compitiendo para satisfacer las expectativas parentales (Coakley, 1992). En relación al Apoyo Social también parece que son los más jóvenes, en este caso la Séptima categoría, los que más apoyo social necesitan, es decir más contención de las personas allegadas. Estudios que examinan la conducta de los padres y los resultados del deporte juvenil han encontrado que la percepción de mucho apoyo de los padres estimula la implicación y la satisfacción y se ha asociado a más disfrute, motivación intrínseca, y preferencia por el desafío (e.g., Scanlan y Lewthwaite, 1986). Si bien aparecen resultados elevados en estas dos subescalas, (CS y AS) y lo relacionamos con los resultados obtenidos del Inventario de *Burnout*, observamos que la existencia de bajos niveles de *burnout* podría sugerir, quizá, que la actitud de los padres de la muestra evaluada, no llega a niveles que puedan provocar el abandono y podrían estar reflejando más un apoyo que una presión. Las diferencias entre las categorías indican que a medida que los adolescentes crecen, los aspectos sociales del compromiso deportivo presentan modificaciones. No ocurre lo mismo, con la motivación, que se mantiene estable y constante en todas las categorías deportivas, sin presentar diferencias entre los adolescentes de edades tempranas y los adolescentes de edades más tardías.

Respecto a la Percepción de Control, también pueden observarse diferencias en función de la edad, siendo los más

jóvenes (7ª categoría) los que presentan un perfil más diferenciado. La Séptima categoría difiere en relación a la percepción de influencia del entrenador con el resto de las categorías indicando que la influencia positiva que ejerce el entrenador en el rendimiento deportivo de estos jugadores es elevada. Las otras categorías mantienen un valor similar al hallado en un estudio anterior con mujeres baloncestistas (Tutte, Blasco y Cruz, 2006). Esta puntuación elevada en la Séptima Categoría podría ser explicada a partir de la idea que cuanto más joven es un futbolista más necesita del acompañamiento e influencia del entrenador para poder responder a las demandas y exigencias del mismo. A medida que uno va creciendo esta necesidad disminuye y aquellos deportistas que están muy próximos a la profesionalidad creen, con frecuencia, que la figura del entrenador los perjudica. Por lo general existe la idea de que los entrenadores proporcionan poca ayuda social (es decir, presión, expectativas poco realistas, carencia de la empatía, la carencia de la confianza en atleta) y poseen un estilo autocrático. Esto se ha asociado a resultados negativos tales como actitudes negativas hacia el entrenador, disminución de la motivación, abandono y *burnout* (e.g., Gould et al. 1996; Pelletier, Fortier, Vallerand, y Briere, 2001; Price y Weiss, 2000). Sin embargo, y como hemos visto que ocurría con las subescalas de Compromiso Deportivo, en los deportistas de nuestro estudio esto no parece ir ligado a la presencia de *burnout*, y podría estar reflejando, simplemente, que el adolescente va

alcanzando mayor independencia de criterio a medida que va madurando.

La séptima categoría también presenta diferencias estadísticamente significativas en relación a la percepción de control sobre el aburrimiento, y respecto a la sexta categoría. Esta última categoría es la que puntúa más bajo y esto podría deberse a que los adolescentes de 14 años que la integran se aburren más y perciben que la evaluación de su propio rendimiento no es lo suficientemente adecuada para satisfacer sus expectativas originales. Estos resultados coinciden con los encontrados en un estudio realizado con gimnastas de diferentes edades (Weiss y Weiss, 2007), en donde a medida que los deportistas avanzaban en edad bajaban los niveles de diversión. De ahí que los entrenamientos puedan resultarles poco atractivos y sacrificados en relación a la categoría séptima, que es la que muestra mayor percepción de control, siendo sus jugadores los que acaban de comenzar la carrera deportiva.

La misma argumentación puede aplicarse cuando consideramos que la Séptima categoría también es la que presenta la puntuación más elevada para la percepción de control de la superación de dificultades, existiendo diferencias estadísticamente significativas con la Quinta y Sexta categoría. Este ítem hace referencia a sentirse capaz de resolver adecuadamente las situaciones negativas (lesiones, agotamiento, falta de tiempo para hacer otras cosas) que puedan ocurrir durante la temporada deportiva. Es lógico suponer que si uno no experimentó situaciones adversas con anterior-

idad, éstas puedan ser valoradas como menos graves e intensas y más fáciles de resolver. La Séptima categoría es la más joven y próxima al *baby football*, lo que supone haber experimentado situaciones que difícilmente hayan sido adversas, pues cuanto menor es el nivel competitivo más sensaciones de placer se experimentan (Weiss y Ferrer-Caja, 2002).

Finalmente, los futbolistas más jóvenes (Séptima categoría) son los que presentan puntuaciones más elevadas y diferencias estadísticamente significativas, en este caso con los futbolistas de mayor edad, la Cuarta y Quinta Categoría en las expectativas de los padres. Así pues, podríamos considerar que a menor edad más altas son las expectativas que los padres tienen de la actividad futbolística que sus hijos realizan. En cambio, en categorías superiores, la valoración de esas expectativas es más realista porque está basada en los años de experiencia previa.

La Cuarta categoría es la otra que muestra diferencias respecto al resto, ya que presenta un puntaje más elevado y la existencia de diferencias estadísticamente significativas en relación a la percepción de control sobre el estilo de vida externo, con la Quinta y Sexta categoría. Esto implicaría que a mayor edad y experiencia deportiva (esto es, mayor madurez) mayor es la creencia de sentirse capaces de sortear la dificultad del estilo de vida y por eso se mantienen en la actividad.

Respecto al nivel total de *burnout*, no hemos encontrado ningún caso que presente este síndrome. Este resultado lo

muestran también otros estudios realizados con jóvenes deportistas y mujeres baloncestistas (Garcés de los Fayos y Vives Benedicto, 2004; Tutte, 2005), en donde el porcentaje de casos con *burnout* es muy bajo (8.7%) en el primer caso e inexistente para el segundo. El nivel total de *burnout* no presenta diferencias estadísticamente significativas entre las categorías deportivas. Sin embargo, sólo un 25% de los casos de nuestro estudio, se encuentra en una zona sin *burnout*, es decir sin la presencia de síntomas. Este es un porcentaje muy bajo de casos sin *burnout*, sugiriendo así que un 75% de los deportistas podría tener algún riesgo de llegar a padecer este síndrome y esto podría deberse a las exigencias y a la presión a la que se ven expuestos los futbolistas durante la pretemporada, dónde las cargas físicas y las altas temperaturas a las que se ven sometidos podría generar un agotamiento emocional (o también llamarlo estrés de adaptación) de lo que supone es el comienzo de la temporada deportiva, lo cual vendría avalado por el mayor porcentaje de casos en zona ambigua en la dimensión de Agotamiento Emocional. Por su parte, Maslach y Jackson (2001) afirman que la dimensión Agotamiento Emocional es la cualidad específica del *burnout* y la que mayor relación tiene con el abandono deportivo. Esto, entonces, nos permitiría comprender por qué más del 70% de los futbolistas de cada categoría se encuentran dentro de la zona ambigua, no existiendo diferencias significativas entre las mismas.

El análisis específico de las tres

dimensiones de *Burnout*: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Reducida Realización Personal, revela que tampoco existen diferencias estadísticamente significativas entre las cuatro categorías deportivas de nuestro estudio. Sin embargo, los resultados obtenidos en Agotamiento Emocional indican que el 53% del total de la muestra se encuentra dentro de una zona ambigua. Este resultado podría tener una semejanza con el encontrado en un estudio anterior (Garcés de los Fayos et al., 2004), en el que la dimensión Agotamiento Emocional es la que mayor porcentaje de casos de *burnout* presenta, apareciendo en el 52,17% de su muestra. Sí bien en nuestro trabajo de investigación el porcentaje de *burnout* para esta dimensión es muy bajo (1%), el número de casos que se encuentra en una zona ambigua y por tanto con un riesgo moderado de *burnout* supone también más de la mitad de nuestra muestra deportiva.

No ocurre lo mismo con las otras dos dimensiones que integran el nivel Total de *Burnout*, que son la Despersonalización y la Reducida Realización Personal (RRP), pues en ambos aparecen bajos niveles de zona ambigua y de *burnout*. Sólo el 16% del total de la muestra para Despersonalización y el 29% para RRP se encuentran dentro de la zona ambigua. Comparando estos resultados con los de Garcés de los Fayos et al., (2004), vemos que en este estudio estas dos dimensiones también aparecen con menos frecuencia, presentando el

20.87% de su muestra Despersonalización y el 37.39% RRP. Sí bien los resultados no son similares a los que hemos encontrados nosotros, ambos estudios coinciden en que la dimensión Agotamiento Emocional es la que aparece con más frecuencia en los participantes de la investigación.

Para finalizar, consideramos importante hacer hincapié en las diferencias que han sido halladas en relación a la edad de los futbolistas, pues parecen ser un indicador relevante a la hora de determinar qué factores pueden ser percibidos como estresantes en la práctica deportiva, y cuáles serían, por tanto, las estrategias de afrontamiento más comúnmente utilizadas según la edad de éstos jóvenes futbolistas. En el estudio de Reeves et al. (2009) se ha indicado que los adolescentes de edades tempranas encuentran que la oposición y la familia serían los mayores estresores, para cuyo afrontamiento usarían estrategias de evitación. Nuestros resultados van en la misma línea, ya que son los más jóvenes los que presentan valores más elevados en las subescalas de coacciones sociales y apoyo social. Algo similar, ocurre con las expectativas de los padres (PC9), donde encontramos que a menor edad, más altas son las expectativas que los padres tienen de la actividad futbolística que sus hijos realizan.

Asimismo, podemos considerar que nuestros resultados muestran también una analogía con el uso de las estrategias de afrontamiento, ya que los más jóvenes son los que mostraban mayor puntuación en su percepción de control de

la superación de dificultades. Esa elevada puntuación podría ser entendida como una estrategia de evitación basada en la negación del problema o en la reducción de los efectos y consecuencias del mismo, llevando al deportista a pensar que el problema no existe o es muy pequeño como para poner en marcha una serie de recursos cognitivos y conductuales. No sucede lo mismo con los adolescentes de edades más tardías, pues éstos perciben que los principales factores de estrés están relacionados con el entrenador y la selección de los futbolistas (Reeves et al., 2009). Resultados semejantes encontramos en nuestra investigación donde los futbolistas adolescentes de mayor edad perciben que el entrenador no influye positivamente en el rendimiento.

En general, las limitaciones encontradas en nuestro trabajo de investigación, hacen referencia a que el estudio de fiabilidad realizado en la muestra uruguaya arroja un menor índice de fiabilidad en la subescala de Compromiso Deportivo en relación a la versión española. Otra de las limitaciones encontradas aluden a que el Inventario de Burnout para deportistas (IBD) es un instrumento de medida que deja un amplio margen entre quiénes puntúan *Burnout* (lo que nosotros llamamos nivel total de *burnout*) de los que no tienen ningún síntoma. Esta zona, que nosotros denominamos zona ambigua, nos genera una confusión en relación a qué tan cerca se encuentran los deportistas del límite sano (sin *burnout*) o de la enfermedad (con *burnout*).

Como conclusión, podemos decir

que los diferentes factores analizados en nuestro estudio muestran distintos perfiles según la edad: el motivacional es estable, el compromiso parece variar en sus aspectos sociales, las percepciones de control también varían en función de la edad, y, finalmente, el *burnout* no parece tampoco modificarse según la edad, aun cuando cabe comentar que la ausencia de *burnout* es menos patente en la dimensión Agotamiento Emocional.

Por tanto, creemos que los jóvenes llegan a la actividad deportiva con una orientación motivacional que es facilitada o dificultada por el clima motivacional que encuentran en su equipo deportivo. Dicho clima viene determinado por el entrenador y los familiares y, en menor medida, por los compañeros. De la conjunción de esa orientación y ese clima, moderado por una adecuada percepción de control, se podría determinar un mayor compromiso deportivo y un menor *burnout* y abandono y esto dependerá de cómo se conjuguen esos factores. En este marco, la intervención psicológica puede dirigirse, además de a los propios deportistas, a los entrenadores (Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches y Viladrich, 2006) y a los familiares para conseguir que la actividad deportiva se desarrolle en el mejor entorno posible y permita que los beneficios formativos del deporte y el compromiso con el mismo, se sitúen en niveles óptimos.

## REFERENCIAS

- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. En J. Meece y D. Schunk (Eds.), *Student's perceptions in the classroom: Causes and consequences* (pp. 327-348). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F., y Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308.
- Balaguer, I., Duda, J.L., y Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 381-388.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J. L., y Crespo, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 41-57.
- Balaguer, I., Mayo, C. y Atienza, F. L. (1997). *Análisis de las propiedades psicométricas del Inventario de Creencias sobre las Causas del Éxito en el deporte aplicado a equipos de balonmano femenino de elite*. Comunicación presentada al VI Congreso Nacional de Psicología del Deporte. Las Palmas de Gran Canaria.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M. y Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in young soccer players.

- Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(2), 37-50.
- Cecchini, A., González, C., Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Cervelló, E. M., Escartí, A. y Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de metas disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 7-19.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Folkman, S. y Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: When theory, research and practice inform each other. *Psychooncology*, 9, 11-19.
- Garcés de los Fayos, E. J. (1999). *Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Murcia.
- Garcés de los Fayos, E. J. (2004). *Burnout en deportistas*. Propuesta de un sistema de evaluación integral. Madrid: EOS.
- Garcés de los Fayos, E. J. y Vives Benedicto, L. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 30-43.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1986). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Newton, M. L. y Duda, J. L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2: Construct and predictive validity. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 15

- (Suppl.), S59.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conception of ability, subjective experience, Task choice and performance. *Psychological Review*, *91*, 328-346.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. y Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulations, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, *25*, 279-306.
- Pensgaard, A. M. y Roberts, G. C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, *18*, 191-200.
- Pines, A., Aronson, E. y Krafy, D. (1981). Burnout: from tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff Burnout: Job stress in the human services (pp. )*. New York: The Free Press.
- Price, M. S. y Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, *14*, 391-409.
- Reeves, C., Nicholls, A. y McKenna, J. (2009). Stressors and Coping Strategies among Early and Middle Adolescent Premier League Academy Soccer Players: Differences According to Age. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*, 31-48.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. y Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, *16*, 337- 347.
- Roberts, G. C. y Balagué, G. (1991). *The development and validation of the Perception of Success Questionnaire*. Comunicacion presentada al FEP-SAC Congress, Colonia, Alemania.
- Robinson, T. T. y Carron, A. V. (1982). Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participating in competitive sport. *Journal of Sport Psychology*, *4*, 364-378.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, *16*, 172-186.
- Scanlan, T. K, Russell, D. G., Beals, K. P. y Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the Sport Commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *25*, 377-401.
- Scanlan, T. K, Russell, D. G., Wilson, N. C. y Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): I. Introduction and Methodology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *25*, 360-376.
- Scanlan, T. K. y Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise (pp. 199-215)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K. y Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport partici-

- pants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. S., Schmidt, G. W., Simons, J. P. y Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise*, 15, 1-15.
- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 549-570.
- Smith, R. E. (1986). Towards a cognitive – affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 263-278.
- Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema*, 18(2), 256-262.
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.
- Tutte, V. (2005). *Factores que inciden en la aparición del burnout en un equipo femenino de baloncesto*. Manuscrito no publicado.
- Tutte, V. (2009). Riesgo de abandono deportivo en jóvenes futbolistas. Tesis Doctoral no publicada.
- Universitat Autònoma de Barcelona.
- Tutte, V. y Garcés de los Fayos, E. (2010). *Burnout en Iberoamérica: Líneas de investigación*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 47-55.
- Tutte, V., Blasco, T. y Cruz, J. (2006). Evolución de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 21-35.
- Weiss, M. R. y Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 101-183). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. W. y Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A development perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(1), 90-102.

Manuscrito recibido: 30/08/2010

Manuscrito aceptado: 16/12/2010

## RELACIÓN ENTRE LOS MOTIVOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA ANSIEDAD EN JÓVENES NADADORES DE COMPETICIÓN

Félix Guillén y M<sup>a</sup> Luisa Álvarez-Malé  
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España

**RESUMEN:** El propósito de este estudio es identificar los niveles de ansiedad en jóvenes nadadores de competición, los motivos de participación deportiva, así como la relación entre ambos. La muestra está compuesta por 82 nadadores de competición de diferentes categorías. Los nadadores cumplieron el Cuestionario de Motivos de la práctica deportiva y la versión española de los cuestionarios de ansiedad CSAI-2 y SCAT. Los resultados obtenidos indican que los principales motivos para practicar la natación son: el gusto por mejorar habilidades, hacer amigos, pertenecer a un equipo y la acción/aventura. Los niveles de ansiedad rasgo y estado competitiva no son elevados. Se aprecian ciertas relaciones entre la ansiedad y los motivos para la práctica y algunas diferencias entre los nadadores con más ansiedad y los que presentan menos ansiedad.

**PALABRAS CLAVES:** Ansiedad, motivos de participación, jóvenes, natación.

**ABSTRACT:** The purpose of this paper is to identify the anxiety levels in young competition swimmers, the reasons for their participation in sports, as well as the relationship between both. The sample consists of 82 competition swimmers of different categories. The swimmers completed the Reasons for Sports Practice Questionnaire and the

Spanish version of the anxiety questionnaires CSAI-2 and SCAT. The results obtained reveal that the main reasons for practicing swimming are as follows: a willingness to improve the technique, make friends and belong to a team, and an interest in action /adventure. The levels of competitive trait and state anxiety are not high. Some differences can be appreciated between anxiety and the reasons for practicing, and also between swimmers who showed the highest levels of anxiety and those who showed the lowest level.

**KEYWORDS:** Anxiety, motives of participation, young, swimming.

**RESUMO:** O propósito deste estudo é o de identificar os níveis de ansiedade de jovens nadadores de competição, os seus motivos de participação desportiva, assim como a relação entre ambos. A amostra é constituída por 82 nadadores de competição de diferentes categorias. Os nadadores preencheram o Questionário de Motivos para a Prática Desportiva e a versão espanhola dos questionários de ansiedade CSAI-2 e SCAT. Os resultados obtidos indicam que os principais motivos para praticar natação são: o gosto pela melhoria das habilidades, fazer amigos, pertencer a um grupo e a acção/ aventura. Os níveis de ansiedade traço e estado competitiva não são elevados. Evidenciam-se certas relações entre a ansiedade e os motivos para a prática e algumas diferenças entre os nadadores com mais ansiedade e os que apresentam menos ansiedade.

**PALAVRAS CHAVE:** Ansiedade, Motivos de participação, jovens, natação.

Durante los últimos años se ha producido una notoria expansión, tanto a nivel cualitativo como cuantitativo, de las prácticas físico-deportivas de tiempo libre, así como un creciente interés en la población general y entre los niños y jóvenes en particular, por llevar un estilo de vida saludable (Nuviala, Ruiz, García, Díaz, 2006).

Los motivos de participación en dichas prácticas físico-deportivas desempeñan un papel fundamental a la hora de desarrollar e incrementar la adherencia a programas de entrenamiento, promocionar eventos relacionados con el deporte

y aumentar la práctica de actividad física (LaChausse, 2006). Además, conocer las razones que llevan a los sujetos a practicar deporte puede repercutir también directamente en el mantenimiento y posible incremento del número de niños y jóvenes que participen en actividades deportivas y en la reducción del número de abandonos (Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002). Es por ello que esta temática ha despertado el interés de los investigadores y ha sido objeto de estudio desde 1970 (Stefanek, 2004).

Por otra parte, en el ámbito de la Psicología Social del Deporte, los espe-

cialistas han coincidido en señalar la importancia decisiva de la motivación como factor regulador de la participación de los jóvenes en el deporte (Thill, 1989).

La motivación, que impulsa a la participación o acción, es un concepto psicológico que está presente en todas las conductas del hombre. No es tangible y surge en la medida en que existe una serie de necesidades, reales o artificiales, a las que la persona debe dar respuesta. La motivación es un proceso complejo y cambiante (Deci y Ryan, 1985) y es una consecuencia de la combinación de factores internos y externos.

Según García Ferrando (1997), los motivos de participación en el deporte confirman la distinción que se hace entre la motivación intrínseca, determinada por los factores internos y la extrínseca, por los externos. La motivación intrínseca caracteriza a los individuos que toman parte en una actividad por las satisfacciones que esta produce y no con el objeto de alcanzar otro tipo de metas, mientras que la extrínseca está relacionada con los sujetos que realizan una actividad con el propósito de alcanzar algún otro tipo de objetivo (Thill, 1989).

En esta línea, las ideologías tradicionales asumen que la participación en la actividad física en general, es el resultado del deseo de uno mismo de mejorar sus índices de salud física. No obstante, lo que los estudios revelan es que el individuo frecuentemente tiene múltiples motivos para participar en actividades físicas, que se suman a la mejora de la salud (Willow, 2007).

Estudios previos sugieren que todos los atletas no están motivados por los mismos factores. Por ello, aunque las primeras investigaciones se centraron en conocer de forma general las razones de los niños para involucrarse en el deporte, se observó posteriormente la importancia de ser cada vez más específicos, tratando de conocer esa realidad no sólo de forma general sino también atendiendo a las propias características de los niños y jóvenes (Guillén, Álvarez-Malé, García y Dieppa, 2007).

Autores como Masters, Ogles y Jolton (1993) inferían que los corredores se caracterizaban por tener diferentes motivos a los de otros deportistas para participar. Por ejemplo, se sabe que algunos corredores están motivados por la necesidad de competir con otros participantes, mientras que a otros lo que les motiva es mejorar su propia ejecución, es decir, orientación de meta. Ejecución y metas de competición resultaron ser motivos evidentes a la hora de participar en deportes de competición (LaChausse, 2006).

Para Pieron (2005) aparecen regularmente tres motivos de participación en la investigación sobre las motivaciones para la práctica de este tipo de actividades: la salud, las relaciones sociales y la atracción por la competición.

Por otro lado, Nuviola, Ruiz, García y Díaz (2006), mencionan una serie de razones por las que niños y adolescentes realizan actividades físico deportivas donde cabe destacar: la superación, entrenamiento, adquisición de nuevas habilidades y superación de desafíos.

Trabajos como el de Kolt y Capaldi (2001) han estudiado los motivos de participación en deportes específicos, en este caso, en el tenis. Para ello se empleó el Cuestionario de Motivación para la Participación (Gill, Gross y Huddleston, 1983) que fue administrado a 428 jugadores de tenis australianos de la categoría junior (10-15 años). Los resultados revelaron que “diversión”, “estar en forma” y “desarrollo de habilidades” eran las razones más importantes para participar. Asimismo destacaron diferencias notables en cuanto a motivos de participación basados en el género, la edad y el nivel del jugador. Específicamente, comparado con las chicas, los chicos que jugaban al tenis estaban significativamente más motivados por razones relacionadas con el logro, el estatus y la descarga de energía. Además, cuando se comparaba con jugadores mayores, los jóvenes estaban más motivados para participar por razones de afiliación, logro y estatus. En relación al nivel, los jugadores con un nivel más alto referían razones de logro y estatus como más importantes para su participación que aquellos con un nivel deportivo más bajo (Kolt y Capaldi, 2001).

En relación a la natación, encontramos también estudios que analizan los motivos de participación en este deporte en jóvenes. Este es el caso de la investigación de Salguero, González-Boto, Tuero y Márquez (2004), quienes estudiaron la relación entre la habilidad física percibida y los motivos de los jóvenes competidores para participar en la natación. Estos autores hallarán cinco facto-

res motivacionales en su muestra, estos son: salud/bienestar, diversión/amigos, competición/habilidad, afiliación y estatus.

La práctica de la natación, tal y como sucede con otros muchos deportes, abarca un rango que va simplemente desde el aprendizaje básico de habilidades para nadar y disfrutar en el agua, hasta entrenar intensamente y competir. Por ello, los motivos para participar varían en función de los diferentes niveles de práctica, permitiendo esta información un desarrollo de programas que optimicen la motivación y participación (Gould, Medbery, Tuffey, 2001).

En cuanto a los instrumentos empleados para medir los motivos de participación de los niños y jóvenes deportistas, podemos destacar una variabilidad que abarca desde cuestionarios abiertos a cuestionarios específicos. En cuanto a los específicos cabe mencionar el Participation Motivation Questionnaire (PMQ) de Gill, Gross y Huddleston (1983), el Exercise Motivations Inventory (EMI-2) de Markland e Ingledew (1997), el autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) de Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004) y el Motivation for Physical Activities Measure (MPAM) de Frederick y Ryan (1993).

Con respecto a la ansiedad, indicar que ha sido una de las temáticas que mayor cantidad de estudios e investigaciones ha aportado desde los inicios de la Psicología del Deporte en los años 60 (Guillén, Santana y Bara, 2006).

En la actualidad, la ansiedad continúa

atrayendo al mundo de la investigación dentro del área de la psicología deportiva (Hanton, Neil, y Mellalieu, 2008; Mellalieu, Hanton, y Fletcher, 2006)

Por otro lado, Anshel y Freedson, 1991 definen la ansiedad como “un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica”. Las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de competición deportiva. Si bien para algunos la competición es una práctica divertida y desafiante, para otros puede convertirse en amenazadora o aversiva, lo que lleva incluso al abandono del deporte (Lois y García, 2001; Smith, 1989). La competición supone un juicio interno y externo de la capacidad individual y crea incertidumbre sobre el resultado. Cuanto mayor sea el grado de inseguridad y la importancia concedida al resultado, mayor será la percepción de amenaza y, en consecuencia, la respuesta de ansiedad (Anshel, 1995).

Según Martimortugués (2005), la práctica deportiva y competitiva es una situación de estrés que genera altos niveles de ansiedad en los participantes. Varios trabajos relacionan las manifestaciones y consecuencias de la ansiedad como posible fuentes de estrés. Así, la ansiedad cognitiva o preocupación suponen un incremento en la activación del participante (respuestas somáticas), que pueden perjudicar el rendimiento deportivo-competitivo (Conroy y Metzler, 2004; Craft, Magyar, Becker y Feltz,

2003; Estrada y Pérez, 2008; Focht y Hausenblas, 2003; Jordet, Elferink-Gemser, Lemmink y Visscher, 2006; Kowalski, Crocker, Hoar y Nideffer, 2005; Kruisselbrink, Dodge, Swanburg y MacLeod, 2004; Ruiz y Hanin, 2003).

De ahí que el estado de ansiedad precompetitiva haya sido uno de los constructos más estudiados en relación con el rendimiento deportivo, dando lugar a varias teorías e hipótesis explicativas, así como al diseño de instrumentos específicos, así Ostrow (1996) enumeran al menos 22 escalas dedicadas al constructo de ansiedad en este ámbito.

Uno de los instrumentos más utilizados para evaluar el estado de ansiedad precompetitiva ha sido el “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990). Los autores llevaron a cabo 17 estudios para la elaboración de esta medida, que ha sido aplicada además en 49 trabajos de investigación independientes (Burton, 1998). En su origen, el CSAI fue un inventario específico para deporte, pero con una concepción unidimensional del estado de ansiedad. El CSAI-2 se diseñó precisamente para disponer de un instrumento específico que midiese tanto la ansiedad cognitiva como la somática. Durante el proceso de validación, sin embargo, se encontró un nuevo componente, denominado Autoconfianza. De este modo, la versión final del CSAI-2 contaba con 27 ítems relativos a tres dimensiones de ansiedad, cada una de las cuales estaba representada por nueve enunciados (Martens et al., 1990).

Se han realizado estudios para conocer el efecto de la actividad física en la ansiedad cognitiva. De acuerdo con el estudio de Edwards y Hardy (1996), la autoconfianza ayuda a mejorar o a controlar la ansiedad cognoscitiva, la cual influye en el rendimiento, pero la intensidad de la ansiedad afecta el rendimiento sobre la competencia. También mencionan que una baja preocupación y emoción realza el rendimiento, mientras que un alto nivel de preocupación y emoción puede debilitar la misma.

Desde hace varios años, profesionales en el campo de las ciencias del movimiento humano y los deportes también se han dado a la tarea de estudiar el efecto de la ansiedad en el rendimiento físico y deportivo. De acuerdo a Klund, Mack y Hart (1996), la ansiedad física ha sido concebida como un subtipo de ansiedad social que ocurre como resultado de la implicación de una evaluación física interpersonal.

Los estudios que analizan la relación entre la ansiedad somática social y el comportamiento relacionado con la actividad física han obtenido resultados ambiguos. Las predicciones que aluden a la ansiedad somática social como precursor de conductas como la evitación o retirada de la actividad física han sido sólo parcialmente probadas (Hart, Leary y Rejeski, 1989; Leary, 1999; Sabiston et al., 2003). En investigaciones recientes, la ansiedad somática social se ha relacionado de forma leve o insignificante con la actividad física (Crawford y Eklund, 1994; Crocker et al., 2003; Lantz, Hardy y Ainsworth, 1997) y la competencia en

actividad física (Crocker et al., 2003; Crocker, Snyder, Kowalski y Hoar, 2000; Kowalski, Crocker y Kowalski, 2001), entre otros aspectos. Sin embargo, Frederick y Morrison (1996) encontraron relación entre la ansiedad somática social y la preferencia del tipo de actividad, de manera que individuos que presentaban un alto nivel de ansiedad relacionado con su cuerpo preferían participar en actividades tipo fitness más que en deporte individual o de equipo.

Brunet y Sabiston (2008) relacionan la ansiedad con respecto al físico y la actividad física con la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), en cuanto que unos motivos son intrínsecos y otros extrínsecos y estos condicionan la elección de ser activos. En su estudio concluyen que la ansiedad con respecto a la apariencia física está directamente relacionada con la necesidad de aprobación e indirectamente relacionada con la motivación para hacer actividad física. Igualmente, Niven, Fawcner, Knowles, Henretty y Stephenson (2009) analizan como los motivos y la maduración chicas adolescentes condicionan su actividad física y la ansiedad física social.

El propósito principal de este estudio fue investigar la relación de los motivos de la práctica deportiva con la ansiedad rasgo y competitiva en nadadores de diferentes categorías y género. El segundo objetivo fue estudiar los motivos de participación en el deporte y la ansiedad rasgo y competitiva, según la edad y el género de los participantes. Por último, se pretendió analizar los motivos de la práctica de los deportistas según su nivel

de ansiedad.

## MÉTODO

### Participantes

Este estudio constó de un total de 82 participantes de ambos géneros (39 mujeres y 43 hombres), con edades comprendidas entre los 11 y los 23 años, siendo la media de edad de 14.07 años y D.T. 2.46. Todos ellos eran practicantes federados y participantes en competiciones de un importante club español de natación.

### Instrumentos

*Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) de Martens (1977), en su versión adaptada al español de Jaenes, Caracuel y Pérez-Gil (1999a). Dicho test consta de 15 ítems con tres posibilidades de respuesta y permite evaluar las diferencias individuales en ansiedad rasgo ante la competición. El SCAT presenta una consistencia interna con alfa de .680, que se puede considerar adecuada aunque rozando los límites considerados aceptables (George y Mallery, 1995; Hogan, 2004).

*Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) de Martens, Vealey, Burton, Bump y Smith (1990), también en su adaptación española elaborada por Jaenes, Caracuel y Pérez-Gil (1999b). Dicho cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado en competición y la auto-confianza en relación a la ejecución deportiva en competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores: estado de ansiedad cognitivo, estado de ansie-

dad somático y confianza. Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta. La consistencia interna a través del alfa de Cronbach para la Ansiedad Cognitiva fue de .853, la Ansiedad Somática de .836 y la Autoconfianza de .816, considerados todos ellos niveles muy buenos. *Cuestionario de Motivos de Participación* (Guillén et al., 2007), versión española del Participation Motivation Questionnaire (PMQ) de Gill, Gross y Huddleston (1983). Los participantes debían marcar en cada uno de los 19 ítems si para ellos era “nada importante”, “poco importante”, “importante” o “muy importante. La fiabilidad del Cuestionario de Motivos de Participación presenta un Alpha de Cronbach de .847.

### Procedimiento

La recogida de datos tuvo lugar en el propio club de natación. Para ello nos desplazamos hasta el lugar, donde se nos habilitó un aula de estudio en la que los participantes realizaron las distintas pruebas antes de una competición inter-clubs.

### Análisis Estadísticos

En primer lugar se calcularon los estadísticos descriptivos de forma general, así como la fiabilidad de ambos instrumentos en la presente muestra. En segundo lugar se hallaron las diferencias de medias para el género y edad para cada uno de los motivos de participación deportiva y para las subescalas de la ansiedad. Posteriormente, se analizaron las correlaciones bivariadas con el coefi-

ciente de Pearson entre los motivos y las subescalas de ansiedad. Los diferentes análisis estadísticos se ejecutaron con el programa SPSS 17.0.

## RESULTADOS

### Niveles de ansiedad en jóvenes nadadores

La tabla 1 muestra la media y la desviación típica general de las subescalas ansiedad cognitiva, autoconfianza y ansiedad somática (CSAI-2) y ansiedad rasgo competitiva (SCAT). En ella también se observa la media y desviación típica por grupos de edad (de 11 a 13 años y de 14 a 23) y por género de las distintas medidas de ansiedad.

En general, los niveles de ansiedad

observados en la muestra son medios. Tampoco se aprecian diferencias significativas según el sexo y las edades de los nadadores. En cualquier caso y aún sin ser estadísticamente significativas las diferencias, la tendencia que se puede apreciar es que el grupo de más edad presenta una puntuación más elevada en la ansiedad cognitiva ( $M = 19.15$ ;  $DT = 6.58$ ) que el de menor edad ( $M = 17.95$ ;  $DT = 5.10$ ), un nivel de autoconfianza menor en los mayores, ( $M = 23.88$ ;  $DT = 5.06$ ) frente a los más jóvenes ( $M = 24.83$ ;  $DT = 5.38$ ), y un mayor nivel de ansiedad somática en los nadadores mayores ( $M = 16.75$ ;  $DT = 5.31$ ) que en los más jóvenes ( $M = 15.39$ ;  $DT = 3.57$ ).

Tabla 1

*Descriptivo general y diferencias de medias de ansiedad por edad y por género*

	General ( $N = 82$ )	11-13 años ( $n = 42$ )	14-23 años ( $n = 40$ )			Mujer ( $n = 39$ )	Hombre ( $n = 43$ )		
	$M$ ( $DT$ )	$M$ ( $DT$ )	$M$ ( $DT$ )	$t$	$p$	$M$ ( $DT$ )	$M$ ( $DT$ )	$t$	$p$
A. Cognitiva	18.54 (5.86)	17.95 (5.10)	19.15 (6.58)	-.923	.359	18.56 (5.68)	18.51 (6.09)	.040	.968
A. Somática	16.06 (4.53)	15.39 (3.57)	16.75 (5.31)	-1.35	.179	15.72 (3.92)	16.38 (5.07)	-.655	.514
Autoconfianza	24.37 (5.22)	24.83 (5.38)	23.88 (5.06)	.829	.410	23.62 (5.03)	25.05 (5.35)	-1.24	.217
Ansiedad Rasgo	20.83 (4.61)	20.23 (4.27)	21.43 (4.92)	-1.16	.248	21.59 (4.04)	20.10 (5.04)	1.45	.150

\*  $p = .05$  \*\*  $p = .01$

### Motivos de participación deportiva

La tabla 2 muestra las medias y desviaciones típicas, de forma general, de cada uno de los ítems de motivos de participación deportiva, igualmente se indican las medias y desviaciones típicas por gru-

pos de edad (de 11 a 13 años y de 14 a 23) y por género. Se realizó un análisis de diferencias de medias empleando la prueba t de students para determinar posibles divergencias en alguno de los 19 ítems de motivos por sexo y grupos de edad.

La tendencia que se puede apreciar es que el grupo de menos edad puntúa más alto en el deseo de “recibir elogios” y el hecho de “sobre todo participar (la victoria no me interesa)”. En cuanto a los motivos de participación deportiva atendiendo al género, destacan las puntuaciones

más elevadas de las mujeres en “hacer amigos” y “sobre todo participar (la victoria no me interesa)”, mientras que los hombres puntúan más alto en “el gusto por el deporte individual”, “ganar” y “obtener medallas y trofeos”. (Tabla 2)

Tabla 2

Descriptivo general y diferencias de medias de los motivos de participación por edad y por sexo

Ítems	General	11-13 años	14-23 años			Mujer	Hombre		
	(N = 82)	(n = 42)	(n = 40)	t	p	(n = 39)	(n = 43)	t	p
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>			<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>		
Mejorar habilidades	3.48 (.59)	3.50 (.63)	3.45 (.55)	.38	.705	3.44 (.64)	3.51 (.55)	-.57	.567
Estar con amigos	3.76 (.55)	3.81 (.45)	3.70 (.64)	.88	.377	3.79 (.46)	3.72 (.63)	.59	.551
Viajar	3.68 (.64)	3.62 (.69)	3.75 (.58)	-.91	.362	3.64 (.74)	3.72 (.54)	-.55	.579
Estar en forma, fuerte y saludable	3.73 (.44)	3.74 (.44)	3.73 (.45)	.13	.895	3.64 (.48)	3.81 (.39)	-1.75	.083
Recibir elogios	2.99 (.89)	3.19 (.80)	2.78 (.94)	2.14	.035	2.92 (.87)	3.05 (.92)	-.62	.536
Hacer nuevos amigos	3.41 (.76)	3.38 (.76)	3.45 (.78)	-.404	.687	3.62 (.54)	3.23 (.89)	2.31	.023
Reconocimiento de parientes y amigos	3.07 (.84)	3.21 (.78)	2.93 (.88)	1.56	.121	3.00 (.72)	3.14 (.94)	-.75	.452
Hacer cosas en las que soy bueno	3.33 (.81)	3.40 (.79)	3.25 (.84)	.85	.395	3.31 (.80)	3.35 (.84)	-.22	.822
Hacer ejercicio	3.17 (.79)	3.17 (.76)	3.18 (.84)	-0.47	.639	3.28 (.72)	3.07 (.85)	1.20	.231
Tener algo para hacer	2.96 (.93)	3.00 (.93)	2.93 (.94)	.36	.719	3.00 (.94)	2.93 (.93)	.33	.738
Acción, aventura y desafíos	3.28 (.84)	3.38 (.79)	3.18 (.88)	1.07	.284	3.15 (.84)	3.40 (.82)	-1.35	.181
Deporte equipo	3.39 (.87)	3.45 (.80)	3.33 (.94)	.65	.512	3.49 (.79)	3.30 (.93)	.95	.341
Deporte individual	3.01 (.92)	3.10 (.82)	2.93 (.10)	.83	.407	2.77 (.95)	3.23 (.84)	-2.33	.022
Competir para vencer	3.32 (.84)	3.29 (.83)	3.35 (.86)	-.34	.733	3.05 (.91)	3.56 (.70)	-2.82	.006
Sobre todo participar (la victoria no me interesa)	2.57 (1.06)	2.88 (.96)	2.25 (1.0)	2.78	.007	2.92 (.98)	2.26 (1.0)	2.96	.004
Pertenecer a un equipo	3.48 (.84)	3.50 (.94)	3.45 (.74)	.26	.792	3.64 (.58)	3.33 (1.0)	1.74	.086
Sentirme importante y famoso	2.62 (.95)	2.81 (.89)	2.43 (.98)	1.85	.067	2.51 (.85)	2.72 (1.00)	-.98	.325
Estar alegre y divertirme	3.78 (.49)	3.86 (.35)	3.70 (.60)	1.42	.160	3.82 (.45)	3.74 (.53)	.69	.491
Recibir medallas y trofeos	3.57 (.60)	3.60 (.62)	3.55 (.59)	.33	.739	3.41 (.71)	3.72 (.45)	-2.32	.023

### Relación entre motivos de participación y niveles de ansiedad

Se establecieron correlaciones entre edad, niveles de ansiedad y motivos de la práctica deportiva. Tal como se puede apreciar en la tabla 3, al analizar la edad no se encuentra relaciones con la ansiedad y si con dos de los motivos de la práctica como el gusto por la realización de *deporte en equipo* ( $r = -.260$ ;  $p < .05$ ) y la *participación en sí misma -la victoria no me interesa-* ( $r = -.274$ ;  $p < .05$ ). Asimismo, resultan escasas las correlaciones esta-

dísticamente significativas entre la ansiedad rasgo competitiva y las distintas subescalas de la ansiedad (cognitiva, somática y autoconfianza) respecto a los distintos motivos para practicar natación.

Concretamente, la ansiedad rasgo competitiva solo se relaciona con el deseo de *mejorar habilidades* ( $r = -.287$ ;  $p < .05$ ). En cuanto a las subescalas de la ansiedad estado competitiva, la ansiedad somática no correlaciona con ninguno de los motivos de la práctica. Mientras

que la autoconfianza se relaciona sólo con *competir para vencer* ( $r = .242$ ;  $p < .05$ ). Por su parte, la ansiedad cognitiva que es la variable que más correlaciones establece lo hace con *viajar* ( $r = .218$ ;  $p <$

$.05$ ), *hacer cosas en las que soy bueno* ( $r = .223$ ;  $p < .05$ ), *sentirme importante y famoso* ( $r = .260$ ;  $p < .05$ ) y sobre todo *recibir elogios* ( $r = .302$ ;  $p < .01$ ). (Tabla 3)

Tabla 3

*Correlaciones entre ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza y motivos de participación*

Items	Edad	Ansiedad Cognitiva	Autoconfianza	Ansiedad Somática	Ansiedad Rasgo
Edad		.085	.035	.183	.037
Mejorar habilidades	-.024	-.074	.147	-.076	-.287*
Estar con amigos	-.068	.010	.090	.055	.095
Viajar	.108	.218*	-.082	.088	.132
Estar en forma, fuerte y saludable	.029	.046	.101	-.042	-.103
Recibir elogios	-.139	.302**	.012	.185	.167
Hacer nuevos amigos	.107	.177	-.007	.064	.137
Reconocimiento de parientes y amigos	-.098	.144	-.026	.176	.048
Hacer cosas en las que soy bueno	-.018	.223*	.061	.072	.032
Hacer ejercicio	.056	-.049	.186	-.045	.049
Tener algo para hacer	-.079	.022	.132	-.147	.008
Acción, aventura y desafíos	-.058	.137	.094	.006	.042
Deporte equipo	-.260*	.198	-.083	.193	.101
Deporte individual	.119	.193	.183	-.063	-.103
Competir para vencer	.101	.130	.242*	-.064	-.086
Sobre todo participar (la victoria no me interesa)	-.274*	-.192	.011	-.087	-.219
Pertenecer a un equipo	.001	.196	-.101	.167	.181
Sentirme importante y famoso	-.146	.260*	-.031	.063	.207
Estar alegre y divertirme	-.117	.113	-.021	.111	.212
Recibir medallas y trofeos	.005	.155	.057	.132	.036

\*  $p = .05$  \*\*  $p = .01$

### Motivos de la práctica deportiva de los nadadores de alta y baja ansiedad

Para analizar la existencia de diferencias en los motivos elegidos para practicar deporte entre los jóvenes que mostraban más ansiedad y menos ansiedad, se divi-

dió a los nadadores en dos grupos (los de más alta y baja ansiedad) y se realizó una diferencia de medias entre ambos grupos. Para conformar estos dos grupos se consideró como más oportuno tomar la puntuación media de la escala

como punto de corte. De tal manera que al grupo “baja ansiedad” (cognitiva, somática o autoconfianza) le corresponden los jóvenes con una puntuación de 9 a 22 y al de “alta ansiedad” aquellos con una puntuación de 23 a 36. El procedimiento para la ansiedad rasgo fue el mismo.

En ansiedad rasgo competitiva no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos (alta y baja ansiedad) en ninguno de los motivos de la práctica deportiva.

Por su parte, al referirnos a la ansiedad estado competitiva (ver tabla 4) existen diferencias significativas entre los grupos de alta y baja ansiedad cognitiva en los ítems referidos a *viajar, reci-*

*bir elogios, hacer nuevos amigos, reconocimiento de parientes y amigos, hacer deporte de equipo, pertenecer a un equipo y sentirse importante*, siempre con puntuaciones más elevadas los de mayor ansiedad cognitiva.

Los de más elevada ansiedad somática, puntúan más alto en *estar con amigos, estar alegre y divertirme, hacer deporte de equipo, pertenecer a un equipo*, mientras que los de más baja ansiedad somática puntúan más alto en *participar sin importar la victoria*.

Por su parte, los que muestran más autoconfianza, tienen puntuaciones más elevadas en *mejorar habilidades y estar en forma, fuerte y saludable*.

Tabla 4  
Diferencia de medias según altos y bajos niveles de ansiedad.

	Baja cognitiva n = 59				Alta cognitiva n = 23				Baja somática n = 74				Alta somática n = 7				Baja autoconf. n = 29				Alta autoconf. n = 53				
	M (DT)	M (DT)	t	p	M (DT)	M (DT)	t	p	M (DT)	M (DT)	t	p	M (DT)	M (DT)	t	p	M (DT)	M (DT)	t	p					
Mejorar habilidades	3.53 (.56)	3.35 (.64)	1.22	.225	3.49 (.60)	3.29 (.48)	.854	.396	3.28 (.65)	3.58 (.53)	-2.31	.023*	3.75 (.54)	3.78 (.60)	-.268	.790	3.73 (.58)	4.00 (.00)	-4.00	.000*	3.72 (.59)	3.77 (.54)	-.382	.703	
Estar con amigos	3.59 (.72)	3.91 (.28)	-2.86	.005*	3.66 (.66)	3.86 (.37)	-.758	.451	3.76 (.63)	3.64 (.65)	.784	.436	3.71 (.45)	3.78 (.42)	-.643	.522	3.74 (.44)	3.71 (.48)	.165	.869	3.59 (.50)	3.81 (.39)	-2.09	.042*	
Estar en forma, fuerte y saludable	2.81 (.86)	3.43 (.84)	-2.95	.004*	2.95 (.89)	3.57 (.78)	-1.79	.077	2.83 (.92)	3.08 (.87)	-1.20	.233	3.31 (.81)	3.70 (.55)	-2.11	.038*	3.39 (.79)	3.71 (.48)	-1.05	.294	3.52 (.63)	3.36 (.83)	.893	.375	
Hacer nuevos amigos	2.95 (.83)	3.39 (.78)	-2.18	.032*	3.03 (.84)	3.43 (.78)	-1.21	.230	2.97 (.90)	3.13 (.81)	-.854	.396	3.24 (.85)	3.57 (.66)	-1.64	.103	3.31 (.84)	3.43 (.53)	-3.62	.719	3.17 (.75)	3.42 (.84)	-1.29	.201	
Hacer cosas en las que soy bueno	3.15 (.76)	3.22 (.90)	-.329	.743	3.19 (.75)	3.14 (1.21)	.099	.924	2.97 (.90)	3.28 (.71)	-1.74	.085	3.02 (.90)	2.83 (1.02)	.828	.410	3.00 (.93)	2.71 (.95)	.771	.443	2.93 (.96)	2.98 (.93)	-.230	.818	
Tener algo para hacer	3.26 (.80)	3.35 (.93)	-.429	.669	3.30 (.82)	3.29 (.95)	.047	.962	3.10 (.97)	3.38 (.54)	-1.34	.184	3.27 (.96)	3.70 (.47)	-2.66	.009*	3.34 (.89)	3.86 (.37)	-2.93	.011*	3.48 (.73)	3.34 (.93)	.709	.480	
Deporte equipo	2.88 (.93)	3.35 (.83)	-2.09	.039	2.99 (.91)	3.14 (1.06)	-.427	.671	2.79 (1.04)	3.13 (.83)	-1.60	.112	3.24 (.85)	3.52 (.79)	-1.37	.172	3.30 (.87)	3.57 (.53)	-8.15	.418	3.10 (.90)	3.43 (.79)	-1.71	.090	
Competir para vencer	2.71 (1.01)	2.22 (1.12)	1.91	.059	2.66 (1.03)	1.71 (1.11)	2.29	.024*	2.59 (.98)	2.57 (1.11)	.081	.935	3.34 (.94)	3.83 (.38)	-3.32	.001*	3.42 (.87)	4.00 (.00)	-5.70	.000*	3.62 (.62)	3.40 (.94)	1.29	.201	
Pertenecer a un equipo	2.47 (.85)	3.00 (1.08)	-2.30	.024*	2.61 (.93)	2.86 (1.21)	-.657	.513	2.66 (1.01)	2.60 (.92)	.233	.817	3.75 (.51)	3.87 (.45)	-1.01	.314	3.76 (.51)	4.00 (.00)	-4.03	.000*	3.79 (.55)	3.77 (.46)	.169	.866	
Estar alegre y divertirme	3.53 (.59)	3.70 (.63)	-1.13	.258	3.55 (.62)	3.86 (.37)	-1.89	.089	3.45 (.68)	3.64 (.55)	-1.38	.171	Recibir medallas y trofeos	3.53 (.59)	3.70 (.63)	-1.13	.258	3.55 (.62)	3.86 (.37)	-1.89	.089	3.45 (.68)	3.64 (.55)	-1.38	.171

## DISCUSIÓN

El propósito de este estudio ha sido relacionar la ansiedad competitiva de nadadores federados con los motivos que les ha llevado a practicar la natación, además de considerar posibles diferencias atribuibles al género o a la edad.

### Ansiedad

Los niveles de ansiedad precompetitiva aparecidos en este estudio señalan valores intermedios y son similares a los aparecidos en otros trabajos como los de Swain y Jones (1993) o Wiggins (1998). Concretamente, el trabajo de Wiggin fue realizado con jóvenes deportistas de competiciones escolares en fútbol, natación y atletismo. En nuestro contexto geográfico y cultural Pozo (2007), también analizó la ansiedad estado competitiva en natación y atletismo.

En los niveles de ansiedad competitiva tanto rasgo como estado no se encontraron diferencias de género, ya que tanto las nadadoras como los nadadores puntuaron de manera muy similar. Estos datos son diferentes a los de la mayoría de estudios previos (Abrahamsen, Roberts y Pensgaard, 2008; Cartoni, Minganti y Zelli, 2005; Harwood, Cumming y Fletcher, 2004). Sin embargo, en otros trabajos como los de Wiggins (1998) o Hammermeister y Burton (2004), no se hallaron diferencias respecto al género.

Tampoco se hallaron diferencias significativas entre los más jóvenes (de 11 a 13 años) y los mayores (de 14 a 18) en sus niveles de ansiedad. Estos resultados difieren de los encontrados por Polman,

Rowcliffe, Borkoles y Levy (2007) al señalar que el nivel de ansiedad precompetitiva presenta diferencias en función de características como el tipo de deporte, la experiencia, el género o la edad. Esto puede ser debido a una limitación del estudio producto del rango de edad elegido que es muy pequeño.

### Motivos de participación

Los principales motivos aparecidos en el presente trabajo se refieren al *estar alegre y divertirse*, *estar con amigos* y *estar en forma, fuerte y saludable*, siendo semejantes estos aspectos a los señalados como más relevantes en la gran mayoría de estudios aparecidos (Buonamano, Cei y Mussino, 1995; Jones, Mackay y Peters, 2006).

Con respecto a los motivos de participación se detectaron pocas diferencias significativas respecto al género, en los que las mujeres valoraron más que los hombres el *hacer nuevos amigos* y *sobre todo participar*, mientras que los hombres valoraron más *hacer un deporte individual*, *competir para vencer* y *recibir medallas y trofeos*. Estos datos son contradictorios con los encontrados por distintos autores (Stefanek, 2004; Zaggelidis, Martinidis, y Zaggelidis, 2004), aunque habría que considerar que el tipo de deporte practicado puede estar condicionando esta elección de motivos por cada uno de los sexos. No obstante, también existen estudios como el realizado precisamente con nadadores portugueses por Salselas, González-Boto, Tuero y Márquez (2007) o estudiantes que practican distintos deportes (Kilpatrick, Hebert y Bartholomew, 2005), en los que sí se han

encontrado diferencias.

En cuanto a las diferencias producto de la edad solo se hallaron diferencias significativas entre los más jóvenes (de 11 a 13 años) y los mayores (de 14 a 18) en dos de los motivos de participación, concretamente en *recibir elogios* y *sobre todo participar*, en ambos casos los más jóvenes estimaban más estos aspectos. También las correlaciones permitieron incluir la práctica de *deportes de equipo*, que era más valorada entre los más jóvenes, al igual que el participar en sí mismo no buscando la competición. Varios estudios indican que los más jóvenes valoran más el reconocimiento social (Guillén, Weis y Navarro, 2005; Martínez et al., 2008; Salguero, González-Boto, Tuero y Márquez, 2003).

La principal conclusión que se obtiene de los múltiples estudios sobre participación deportiva plantea que la falta de entramados teóricos en la que se sustentan estos estudios no permite establecer diferencias concluyentes respecto a la edad, el género o el nivel de práctica entre los sujetos de los diferentes estudios (Jiménez y Cervelló, 2007).

### **Relación ansiedad y motivos de la práctica deportiva**

En cuanto a la relación entre ansiedad y los distintos motivos por los que los nadadores practican deporte se observaron pocas relaciones significativas. Así, sólo se encontró una ligera correlación entre *Ansiedad rasgo competitiva* y *mejorar las habilidades*, de tal manera que los jóvenes que mostraban una menor ansiedad rasgo valoraban más el mejorar sus habi-

lidades como motivo de su participación deportiva.

En cuanto a la *ansiedad cognitiva*, los resultados indicaron que una mayor *ansiedad* implicaba un mayor valor al *recibir elogios*, *sentirse importante y famoso*, *viajar* y *hacer cosas en las que se consideraba bueno*.

Los resultados también reflejaron que una *mayor autoconfianza* se relacionaba con *competir para vencer*. Esta relación resulta lógica dado que el motivo para competir se centra en vencer, por lo tanto los sujetos que compitan eminentemente para ello, posiblemente confían mucho en sí mismos, en sus capacidades y posibilidades. En esta línea, Romero (2010) afirma que el objetivo que provoca mayor grado de ansiedad es la demostración de competencia (e.g., buscar resultados).

La motivación intrínseca de los sujetos, dado que los motivos intrínsecos se han asociado a un mayor disfrute y adherencia al ejercicio (Ryan, Frederick, Lipes, Rubio y Sheldon, 1997), donde primaría un gusto y una atracción hacia la actividad en sí misma y no a motivos externos no relacionados directamente con el deporte.

Profundizando en el intento de analizar esas relaciones entre ambos aspectos, al establecer los motivos de participación en los jóvenes nadadores de altos y bajos niveles de ansiedad estado, los resultados han sido muy esclarecedores. Así vemos que los jóvenes con *más ansiedad cognitiva* valoraban más como motivos de participación el hecho de *viajar*, *recibir elogios*, *hacer nuevos amigos*, *reconocimiento de parientes*, *practicar un deporte de*

*equipo, pertenecer a un equipo y sentirse importante y famoso.* Como se aprecia estos aspectos implican afiliación y estatus social. En el caso del reconocimiento social, Romero (2010) plantea que esa búsqueda provoca un nivel intermedio de ansiedad.

Los de *mayor ansiedad somática* inciden más en *estar con amigos, deporte de equipo, pertenecer a un equipo y estar alegre y divertirse.* Se aprecia la incidencia en la pertenencia a un grupo y la socialización.

Por su parte, los que muestran una mayor autoconfianza se centran más en el *desarrollo de sus habilidades* y en *estar en forma, fuertes y saludables*, esto se relacionaría Bandura (1977) y Feltz (1998) con la creencia de que los que tienen mayor autoconfianza creen más en sus habilidades para hacer las cosas bien y para ganar.

## REFERENCIAS

- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., y Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 449-464.
- Anshel, M. H. (1995). Anxiety. En T. Morris y J. Summers (Eds.), *Sport Psychology: Theory, applications & issues* (pp. 29-62). Brisbane, CA: John Wiley & Sons.
- Anshel, M. H., y Freedson, P. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Brunet, J., y Sabiston, C. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 329-335.
- Buonamano, A., Cei, A., y Mussino, A. (1995). Participation motivation in Italian youth sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265-281.
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. En J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 128-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Capdevilla, L., Niñerola, J., y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el Autoinforme de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74.
- Cartoni, A. C., Minganti, C., y Zelli, A. (2005). Gender, Age, and Professional-Level Differences in the Psychological Correlates of Fear of Injury in Italian Gymnasts. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 3-17.
- Cecchini, J., Méndez, A., y Muñiz, J. (2002). Motivos para la práctica del deporte en escolares españoles. *Psicothema*, 14, 523-531.
- Conroy, D. E., y Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.
- Craft, L. L., Magyar, M., Becker, B. J., y Feltz, D. L. (2003). The relationship

- between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Crawford, S., y Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 70-82.
- Crocker, P., Sabiston, C., Forrester, S., Kowalski, N., Kowalski, K., y McDonough, M. (2003). Examining change in physical activity, dietary restraint, BMI, social physique anxiety and physical self-perceptions in adolescent girls. *Canadian Journal of Public Health*, 94, 332-337.
- Crocker, P. R. E., Snyder, J., Kowalski, K. C., y Hoar, S.D. (2000). Don't let me be fat or physically incompetent! The relationship between physical self-concept and social physique anxiety in Canadian high performance female adolescent athletes. *Avante*, 6(3), 16-23.
- Deci, E., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Edwards, T., y Hardy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 150-154.
- Estrada, O., y Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 31-45.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. En K. B. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews* (pp. 423-457). New York: MacMillan.
- Focht, B. C., y Hausenblas, H. A. (2003). State anxiety responses to acute exercise in women with high social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 123-144.
- Frederick, C. M., y Morrison C. S. (1996). Social physique anxiety: personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual & Motor Skills*, 82(3 Pt 1), 963-972.
- Frederick, C. M., y Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte (1980-1995). Un análisis sociológico*. C.S.D. Valencia: Tirant lo blanch.
- George, D., y Mallery, P. (1995). *SPSS/PC+ Step by step. A simple guide and reference*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- Gill, D., Gross, J. B., y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gould, D., Medbery, R., y Tuffey, S. (2001). Sources of fun and motivation in age group swimmers. *Journal of Swimming Research*, 15, 1-11.
- Guillén, F., Álvarez-Malé, M. L., García, S., y Dieppa, M. (2007). Motivos de participación deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes.

- Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 59-74.
- Guillén, F., Santana, A., y Bara, M. (2006). Niveles de ansiedad en jugadores internacionales de baloncesto en silla de ruedas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 69-81.
- Guillén, F., Weis, G., y Navarro, M. (2005). Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades. *Apunts*, 80(2), 29-36.
- Hammermeister, J., y Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27, 148-164.
- Hanton, S., Neil, R., y Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 45-57.
- Hart, E. A., Leary, M. R., y Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Harwood, C., Cumming, J., y Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
- Hogan, T. P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.
- Jaenes, J. C., Caracuel, J. C., y Pérez-Gil, J. A. (1999a). *Adaptación española del test SCAT: un estudio en corredores españoles de maratón*. Sesión de póster presentado en el VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte, Murcia, España.
- Jaenes, J. C., Caracuel, J. C., y Pérez-Gil, J. A. (1999b). *Adaptación española del test CSAI-2: un estudio en corredores españoles de maratón*. Sesión de póster presentado en el VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte, Murcia, España.
- Jiménez, R., y Cervelló, E. (2007). Motivos de participación en Actividad Física y Deportiva. En F. Guillén y M. Bara (Coord.), *Psicología del Entrenador Deportivo* (pp. 57-96). Sevilla: Wanceulen.
- Jones, G. W., Mackay, K. S., y Peters, D. M. (2006). Participation motivation in martial artists in the west midlands region of England. *Journal of Sports Science and Medicine*, (CSSI), 28-34.
- Jordet, G., Elferink-Gemser, M. T., Lemmink, K. A. P. M., y Visscher, C. (2006). The "russian roulette" of soccer?: Perceived control and anxiety in a major tournament penalty shootout. *Internacional Journal of Sport Psychology*, 37, 281-298.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Klund, R., Mack, D., y Hart, E. (1996). Factorial Validity of the social physique anxiety scale for females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 281-284.
- Kolt, G. S., y Capaldi, R. (2001). Why do

- children participate in tennis? *Healthy Lifestyles Journal*, 48(2), 9-13.
- Kowalsky, K. C., Crocker, P. R. E., Hoar, S. D., y Nideffer, C. B. (2005). Adolescents control beliefs and doping with stress in sport. *Internacional Journal of Sport Psychology*, 36, 257-272.
- Kowalski, N. P., Crocker, P. R. E., y Kowalski, K. C. (2001). Physical self and physical activity relationships in college women: does social physique anxiety moderate effects? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 55-62.
- Kruisselbrink, L. D., Dodge, A. M., Swanburg, S. L., y MacLeod, A. L. (2004). Influence of same-sex and mixed-sex exercise settings on the social physique anxiety and exercise intentions of males and females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 616-622.
- LaChausse, R. G. (2006). Motives of Competitive and Non-Competitive Cyclists. *Journal of Sport Behavior*, 29(4), 304-314.
- Lantz, C. D., Hardy, C. J., y Ainsworth, B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83-93.
- Leary, M. (1999). The social psychological importance of self-esteem. En R. Kowalski y M. Leary (Eds.), *The social psychology of emotional and behavioral problems. Interfaces of social and clinical psychology* (pp. 197-221). Washington, DC: APA.
- Lois, G., y García, E. M. (2001). *Bienestar, salud y ejercicio físico: práctica deportiva y opinión de los adolescentes*. Sesión de póster presentado en el XIII Congreso Nacional de Psicología del deporte y la Actividad física, Pontevedra, España.
- Markland, D., y Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. En R. Martens, R. S. Vealey y D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martimortugués, C. (2005). Estrés y competición. En A. Hernández (Coord.), *Psicología del deporte (vol. 1): Fundamentos 2*. Sevilla: Wanceulen.
- Martínez, R., Molinero, O., Jiménez, R., Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2008). La motivación para la práctica en la iniciación al fútbol: influencia de la edad/categoría competitiva, el tiempo de entrenamiento y la relación con el entrenador". *Apuntes Educación Física y Deportes*, 93, 46-54.
- Masters, K. S., Ogles, B. M. y Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure Motivation for Marathon running: the Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for*

- Exercise and Sport (RQES)*, 64(2), 134-143.
- Mellalieu, S., Hanton, S., y Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. En S. Hanton y S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 1-45). New York: Nova Science.
- Niven, A., Fawkner, S., Knowles, A., Henretty, J., y Stephenson, C. (2009). Social physique anxiety and physical activity in early adolescent girls: The influence of maturation and physical activity motives. *Journal of Sports Sciences*, 27(3), 299-305.
- Nuviala, A., Ruiz, F., García, M. E., y Díaz, A. (2006). Motivos de práctica y tasa de participación en actividades físico-deportivas organizadas entre adolescentes que viven en dos entornos rurales. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(1), 69-80.
- Ostrow, A. C. (1996). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Pieron, M. (2005). Los contenidos de la Educación Física en el desarrollo de un estilo de vida saludable: una perspectiva internacional. En J. Ruiz, I. Jiménez, D. Moral, I. Urbano y F. Crespín Ruiz, J., Jiménez, I., Moral, D., Urbano, I. y Crespín, F. (Coord.). *El maestro de Educación Física ante la convergencia europea. Posible paso atrás en la educación española, ¿un maestro para todo?* (pp. 91-124). Madrid: Gymnos.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E., y Levy, A. (2007). Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19, 39-50.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultado en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Romero, C. (2010). La motivación y la ansiedad en la práctica deportiva en jóvenes. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 28, 1-10. Recuperado el 5 de noviembre de 2010, de [http://www.csi-csif.es/andalucia/mod\\_ense-csifrevistad\\_28.html](http://www.csi-csif.es/andalucia/mod_ense-csifrevistad_28.html).
- Ruiz, M. C., y Hanin, Y. L. (2003). Athletes self perceptions of optimal states in karate: An application of the izof model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 229-244.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W., Farrell, R., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., y Stevens, D. (2003). Body-related anxiety and coping strategies used by Canadian female adolescents. En R. Stelter (Ed.) *New Approaches to Exercise and Sport Psychology: Theories, methods and applications*. Copenhagen, Denmark: University of Copenhagen.
- Salguero, A., González-Boto, R., Tuero, C., y Márquez, S. (2003).

- Development of a Spanish version of the participation motivation inventory for young competitive swimmers. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 637-646.
- Salguero, A., González-Boto, Tuero, C., y Márquez, S. (2004). Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44, 294-299.
- Salselas, V., González-Boto, Tuero, C., y Márquez, S. (2007). The relationship between sources of motivation and level of practice in young Portuguese swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 228-233.
- Smith, R. E. (1989). Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies. En D. Hackfort y C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183-201). Nueva York, NY: Hemisphere.
- Stefanek, K. A. (2004). *An exploration of participation motives among collegiate taekwondo participants*. Eugene, OR: Kinesiology Publications, University of Oregon.
- Swain, A., y Jones, G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sport Sciences*, 11, 533-542.
- Thill, E. (1989). *Motivation et stratégies de motivation en milieu sportif*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Wiggins, M. S. (1998). Anxiety intensity and direction: preperformance temporal patterns and expectations in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 201-211.
- Willow, J. P. (2007). The exercise/self-esteem relationship: An Investigation of the role of physical activity motives. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 213-215.
- Zaggelidis, G., Martinidis, K., y Zaggelidis, S. (2004 May). Comparative study of factors - motives in beginning practicing judo and karate. *Physical Training: Fitness for Combatives*. Recuperado Septiembre 20, 2010, desde [http://ejmas.com/pt/2004pt/ptart\\_zaggelidis\\_0504.html](http://ejmas.com/pt/2004pt/ptart_zaggelidis_0504.html)

Manuscrito recibido: 15/09/2010

Manuscrito aceptado: 09/12/2010



## PERFIL DE RASGOS PSICOLÓGICOS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN HOMBRES Y MUJERES PRACTICANTES DE TAEKWONDO

Pedro Carazo Vargas<sup>1</sup> y Gerardo A. Araya Vargas<sup>1</sup> y <sup>2</sup>

Escuela de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica<sup>1</sup> y Escuela Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional, Costa Rica<sup>2</sup>

**RESUMEN:** El presente estudio tuvo el objetivo de determinar el perfil de rasgos psicológicos de hombres y mujeres costarricenses practicantes de taekwondo, aspirantes a un puesto para representar al país en competencias internacionales y sin experiencia previa en preparación mental deportiva. Participaron un total de 39 individuos, 22 adultos entre los 18 y los 26 años y 17 juveniles entre los 13 y los 17 años. A cada uno de los participantes se le administró la prueba de Rasgos Psicológicos para el Rendimiento PAR- P1. El análisis estadístico aplicado demostró que solo en la variable confianza había diferencias ligadas al sexo (los hombres poseían un mejor puntaje que las mujeres). En las otras variables (motivación, atención, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto) no se encontraron diferencias que fueran estadísticamente significativas, ni entre categorías ni entre sexos. El análisis de los decatipos de cada una de las dimensiones del instrumento indica que el perfil obtenido no corresponde con los rasgos psicológicos ideales de un atleta de alto nivel, pese a que los participantes tenían el mayor rendimiento competitivo del país. Esos hallazgos fueron similares tanto en los hombres como en las mujeres de ambas categorías. La aplicación de un modelo de preparación mental deportiva, por tanto, es esencial para mejorar los rasgos psicológicos hallados y facilitar un mejor desempeño deportivo.

**PALABRAS CLAVES:** Taekwondo, rasgos psicológicos, PAR P-1, rendimiento deportivo.

**ABSTRACT:** The present study aimed to determine the profile of psychological traits of men

and women Costa Rican taekwondo, job applicants to represent the country in international competition and no experience in sport mental preparation. A total of 39 individuals, 22 adults between 18 and 26 years and 17 juveniles between 13 and 17 years. Each participant was administered the Test of Psychological Traits for yield PAR-P1. Statistical analysis showed that only applied in the variable trust had differences related to gender (men had a better score than women). In the other variables (motivation, attention, emotional sensitivity, imagination, positive attitude and challenge) were not found to be statistically significant differences, either between classes or between sexes. Decatypes analysis of each of the dimensions of the instrument indicates that the profile obtained does not correspond with the psychological traits of an ideal high-level athlete, although participants had the most competitive performance of the country. These findings were similar in both men and women in both categories. The implementation of a mental model sports preparation, therefore, is essential for improving the psychological traits found and provide better sports performance.

**KEYWORDS:** Taekwondo, psychological traits, PAR P-1, performance.

**RESUMO:** O presente estudo teve como objetivo determinar o perfil dos traços psicológicos de homens e mulheres taekwondo da Costa Rica, candidatos a emprego para representar o país na competição internacional e nenhuma experiência no esporte preparação mental. Envolvendo um total de 39 indivíduos, 22 adultos entre 18 e 26 e 17 jovens entre 13 e 17. Cada participante foi aplicado o teste de traços psicológicos para a produção de PAR-P1. A análise estatística mostrou que apenas aplicada a confiança variável apresentou diferenças relacionadas ao sexo (homens tiveram uma pontuação melhor do que as mulheres). Em outras variáveis (motivação, atenção, sensibilidade emocional, a imaginação, a atitude positiva e desafio) não foram estatisticamente significativas diferenças, tanto entre classes ou entre os sexos. Decatipes análise de cada uma das dimensões do instrumento indica que o perfil obtido não corresponde com as características psicológicas de um atleta de alto nível ideal, embora os participantes tiveram a performance mais competitiva do país. Estes resultados foram semelhantes em ambos os homens e mulheres em ambas as categorias. A implementação de um modelo mental preparação desportiva, portanto, é essencial para melhorar as características psicológicas encontradas e proporcionar um melhor desempenho esportivo.

**PALAVRAS CHAVE:** Taekwondo, traços psicológicos, PAR P-1, desempenho atlético.

El gran auge que ha tenido el taekwondo a nivel mundial y su inmersión en los Juegos Olímpicos como deporte oficial ha motivado el estudio de diferentes elementos que pueden incidir en la preparación de los atletas y en su rendimiento durante las competiciones. Es así como

se ha analizado la respuesta fisiológica ante diferentes estímulos al someter a los individuos a diversas sesiones de entrenamiento (Bridge, Jones, Hinchey, y Sánchez, 2007; Butios y Tasita, 2007; Melhim, 2001), y se ha evaluado el perfil del rendimiento físico con el objetivo de

asegurar un mejor desempeño en las competiciones (Lin et al., 2006; Kazemi, Waalen, Morgan, y White, 2006; Heller et al. 1998). Asimismo, se ha estudiado la relación entre los hábitos precompetitivos y la incidencia de lesiones (Kazemi, Shearer, y Su Choung, 2005) y la técnica a seguir para ejecutar las destrezas eficazmente y evitar lesiones (Bercades y Pieter, 2006; Pinzón y Trujillo, 2002).

Este afán por determinar los distintos elementos vinculados al rendimiento ha situado a la psicología del deporte como un factor trascendental en el desempeño de los atletas. Un componente que debido a su trascendencia ha recibido una atención especial ha sido el estudio de los rasgos psicológicos, ya que los mismos caracterizarán el comportamiento del atleta tanto durante su preparación en los entrenamientos como su desempeño en las competiciones pudiendo influir de esta manera el rendimiento del mismo.

Según Weinberg y Gould (1995), la personalidad es un componente complejo que incluye actitudes, valores, intereses, motivaciones y creencias acerca de sí mismo y de su percepción de valor como individuo. La personalidad estará determinada por rasgos específicos que son relativamente estables y consistentes a través de diferentes situaciones, razón por la que la causa del comportamiento reside principalmente dentro de la persona, predisponiéndola a actuar de cierta manera sin importar la situación o circunstancia.

Los deportistas presentan rasgos psicológicos característicos, que los dife-

rencian de las personas que no practican deporte tal y como lo describieron Rasmus y Kocur (2006), que al analizar los rasgos de personalidad de 20 hombres y 20 mujeres adolescentes que practicaban tenis de manera competitiva por al menos 4 años y otros 20 hombres y 20 mujeres que no practicaban deporte, determinaron que los deportistas tenían mayor nivel de extroversión y menor de neuroticismo que los sujetos sedentarios, además de presentar mejores resultados en los factores de esfuerzo, paciencia, realidad, motivación y forma física. A su vez, Burnik, Jug, Kajtna, y Tusak (2005) demostraron que los escaladores tienen una menor tendencia a los cambios emocionales, a la depresión, neuroticismo, a ser impulsivos y a la agresión reactiva. Además, no se encontraron diferencias entre la sociabilidad, el control de sus emociones, la represión, la sinceridad, la extroversión o la masculinidad.

De acuerdo a Bara, Scipião, y Guillén (2004), el tópico de mayor estudio en esta área ha sido el de la comparación de los rasgos de personalidad entre deportistas de disciplinas individuales y colectivas. Los autores describen como los practicantes de deportes individuales se caracterizan por ser más estables emocionalmente e introvertidos, mientras que los atletas de deportes colectivos son más ansiosos, dependientes, extrovertidos y menos imaginativos.

Otro rasgo estudiado es la tendencia al perfeccionismo. Stoll, Lau, y Stoeber (2008), incluyeron a 122 estudiantes de ciencias del deporte en un estudio donde, luego de medir el nivel de esfuer-

zo para la perfección y las reacciones negativas ante la imperfección, determinaron el rendimiento de los individuos en una tarea que implicaba lanzamientos de baloncesto, la cual era totalmente nueva para los individuos. Mediante un diseño correlacional prospectivo determinaron que el esfuerzo para la perfección durante el entrenamiento predice un alto rendimiento en la tarea, mientras las reacciones negativas ante la imperfección predicen un bajo rendimiento. Sugiriendo de esta manera que el perfeccionismo no debería ser considerado como una característica negativa en los individuos.

Los practicantes de deportes de contacto poseen características particulares, tal y como lo demostraron Backman, Kaprio, Kujala, y Sarna (2001) al evaluar a deportistas finlandeses retirados divididos en cuatro modalidades distintas (lucha, resistencia, deportes de potencia individual, tiro y deportes de equipo). Los investigadores concluyeron que los individuos practicantes de deportes de lucha se caracterizaron por ser mucho más extrovertidos en relación a los otros deportistas. Así mismo determinaron que los deportistas de lucha presentaban una mayor satisfacción con sus vidas que los deportistas de potencia de modalidad individual, que presentaban mayores niveles de neuroticismo que los deportistas de resistencia y de tiro, así como menores niveles de depresión que los deportistas de equipo y de resistencia.

Los rasgos psicológicos y el rendimiento han sido dos factores relacionados en distintos estudios. Gee, Dougan,

Marshall, y Duna (2007) realizaron mediciones de personalidad a 124 jugadores de la Liga Nacional de Hockey (NHL) y les dieron seguimiento por un periodo de 15 años, concluyendo que rasgos característicos de la personalidad tales como la competitividad, la orientación de equipo, la autoconfianza y la disposición analítica son predictores significativos de su rendimiento deportivo, prediciendo el desempeño con mayor certeza que atributos comúnmente citados por los visores de talentos como la estatura y el peso.

Han et al. (2006) se propusieron describir los rasgos del temperamento y de ansiedad de hombres deportistas provenientes de diferentes disciplinas divididos en cuatro modalidades: resistencia (carrera de larga duración), combate (taekwondo, judo, cireum), individuales (gimnasia, natación, lanzamientos) y equipo (fútbol, rugby, béisbol). Posteriormente, los sujetos fueron clasificados como ganadores si habían tenido la experiencia de disputar finales en torneos y como no ganadores si no habían llegado a esta fase de competición anteriormente. Luego de aplicar el Temperament and Character Inventory (TCI), entre los resultados de mayor trascendencia se evidenció que la tendencia a evitar el daño fue mayor en los atletas que en los no deportistas, mientras que no se encontraron diferencias en los otros temperamentos según los grupos. Tanto la ansiedad de estado como la de rasgo fueron mayores en los deportistas que en los no deportistas. Asimismo, los deportistas de equipo

mostraron menores rasgos de ansiedad que todos los demás deportistas. Al comparar el estado de ansiedad entre las disciplinas deportivas, los taekwondistas fueron los que mostraron los mayores niveles entre todos los deportistas. La dependencia a los premios se correlacionó positivamente con el estado de ansiedad de los deportistas de combate. En todos los grupos, los ganadores mostraron menores rasgos y estados de ansiedad que los no ganadores. Además, la dependencia a los premios y la persistencia fue mayor en los ganadores que en los no ganadores. El predictor del grupo “ganador” fue el temperamento persistencia y la duración de la participación en el deporte según la información sociodemográfica. Para los deportes de combate, el predictor del grupo ganador fue la búsqueda de novedad y los bajos rasgos de ansiedad.

En el contexto latinoamericano, Serrato, García, y Rivera (2000) desarrollaron la prueba de rasgos psicológicos para el deporte PAR-P1, que ha facilitado el estudio de estas variables (Elizondo, 2005; Méndez, 2003). Este instrumento analiza 7 variables psicológicas, específicamente confianza, motivación, atención, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto, para las que se obtienen puntuaciones directas que se corresponden con puntuaciones estandarizadas (decatipos). Los decatipos se comparan con el perfil ideal desarrollado por los mismos autores, en el cual se espera obtener puntuaciones altas en cada una de las dimensiones, exceptuando en sensibilidad emocional,

pues indicaría una tendencia a sensaciones de irritabilidad, cólera, frustración y preocupación durante la competición. Según estos autores, al realizar dicha comparación es posible interpretar los resultados identificando debilidades en los rasgos psicológicos de los atletas.

No obstante a la gran cantidad de evidencias que vinculan los rasgos psicológicos con el rendimiento deportivo, se carece de evidencias científicas de un perfil psicológico característico de la población practicante de taekwondo, dado el contexto, se pretende perfilar dichos rasgos en la preselección costarricense de taekwondo, como un elemento de referencia para otras poblaciones practicantes de esta disciplina y como un factor esencial para definir las pautas de preparación en las destrezas psicológicas del representativo costarricense, de modo que estos atletas posean mejores insumos para la obtención de sobresalientes logros deportivos.

## MÉTODO

### Participantes

En el estudio participaron voluntariamente 39 individuos, tanto hombres como mujeres, de los cuales 17 eran juveniles (rango de edad entre los 13 y los 17 años) y 22 eran adultos (rango de edad entre los 18 y los 26 años) (ver tabla 1).

Todos los participantes eran miembros de la preselección nacional de taekwondo de Costa Rica. En el caso de los juveniles la preparación se enfocaba a la competición en el V Campeonato

Panamericano Juvenil y en el caso de los adultos a los IX Juegos Deportivos Centroamericanos. Los sujetos en ambas categorías conformaban la elite de competidores de representación nacional de dicho país.

### **Instrumentos**

El instrumento utilizado fue la Prueba de Rasgos Psicológicos para el Deporte PAR-P1, de Serrato, García, y Rivera (2000). Este cuestionario consta de 39 afirmaciones donde no hay respuestas correctas ni incorrectas, y mide 7 variables psicológicas (confianza, motivación, atención, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto). El propósito principal de este instrumento es conocer el comportamiento del deportista en situaciones que se presentan habitualmente en la competición. El PAR- P1 fue validado por sus autores en una muestra de deportistas colombianos, por lo que resulta ser un instrumento aplicable al contexto latinoamericano. Según el reporte efectuado por los autores, el instrumento posee una alta fiabilidad, los coeficientes alpha por escala y total del instrumento corresponden a: confianza .736, motivación .575, atención .675, sensibilidad emocional .616, imaginación .629, actitud .640, reto .620, total .799.

### **Procedimientos**

Cada uno de los participantes del estudio contestó voluntariamente el instrumento de medición. El mismo fue administrado al finalizar el periodo de preparación, antes de participar en el primer

evento de selectivo nacional. La aplicación se llevó a cabo de forma colectiva, antes de una sesión de entrenamiento.

### **Análisis Estadístico**

Los datos obtenidos se analizaron mediante el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS) versión 13.0. Para establecer el perfil de rasgos psicológicos se aplicó estadística descriptiva: promedios, desviaciones estándar, cuadros y gráficos. Con el objetivo de establecer si existían diferencias significativas en los distintos rasgos psicológicos entre el sexo y la categoría de edad, se aplicó estadística inferencial: análisis de varianza de dos vías (2x2) para grupos independientes (sexo y categoría). Se consideró un nivel de significación correspondiente a  $p < .05$ , para determinar las diferencias estadísticamente significativas.

### **RESULTADOS**

En la tabla 1 se aprecian los promedios y desviaciones estándar obtenidos por hombres y mujeres en categorías, juvenil y adulto para cada una de las dimensiones del PAR-P1.

En la tabla 2 se presenta el resumen de los análisis inferencial realizado para cada una de las dimensiones del PAR-P1. Únicamente en la variable confianza, en el efecto principal sexo, se determinó que los hombres poseen un mejor rasgo que las mujeres. En las demás variables no se encontraron diferencias que fueran estadísticamente significativas.

En la tabla 3 se presentan las puntuaciones directas y el decatipo correspon-

Tabla 1

*Resumen de estadística descriptiva*

Dimensión del PAR-P1	Hombres			Mujeres			Total		
	Juveniles (entre 13 y 17 años) (n=9)	Adultos (entre 18 y 26 años) (n=17)	Total (n=26)	Juveniles (entre 13 y 17 años) (n=8)	Adultos (entre 18 y 26 años) (n=5)	Total (n=13)	Juveniles (entre 13 y 17 años) (n=17)	Adultos (entre 18 y 26 años) (n=22)	Total (n=39)
Confianza	27±3,6	26.4±4.2	26.6±3.9	23.4±4	23.6±4.6	23.5±4	25.3±4.1	25.8±4.3	25.6±4.2
Motivación	21.4±3	22.3±3.4	22±3.2	18.6±4.4	21.2±1.8	19.6±3.8	20.1±3.9	22±3,1	21.2±3.6
Atención	18.3±5	18.4±3.5	18.4±4	18.6±4.3	15.4±6.5	17.4±5.3	18.5±4.6	17.7±4.3	18±4.4
Sensibilidad emocional*	10.9±3.4	11.5±2.6	11.3±2.8	12.6±4.7	11.4±6.2	12.2±5.1	11.7±4	11.5±3.5	11.6±3.7
Imaginación	20±6.4	22.3±5.1	21.5±5.6	20.8±3.6	23.2±7.3	21.7±5.2	20.4±5.1	22.5±5.5	21.6±5.2
Actitud positiva	25.1±4.4	25.3±4	25.2±4	25.8±3.0	23.8±3.3	25±3,2	25.4±3.7	25±3.8	25.2±3.7
Reto	26.1±3.6	26.2±4.3	26.2±4	24.1±4.9	23.6±4.8	23.9±4.6	25.2±4.2	25.6±4.5	25.4±4.3

\*Nota: esta variable se interpreta inversamente respecto a las demás. Un puntaje bajo es considerado un resultado positivo.

Tabla 2

*Cuadro resumen de análisis de varianza*

Dimensión PAR-P1	Sexo		Categoría		Interacción	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Confianza	5.041	.031*	0.016	.900	0.080	.778
Motivación	2.665	.112	2.041	.162	0.518	.476
Atención	0.753	.392	1.007	.322	1.110	.229
Sensibilidad emocional	0.358	.554	0.047	.829	0.482	.492
Imaginación	0.184	.670	1.513	.227	0.002	.968
Actitud positiva	0.100	.754	0.427	.518	0.623	.435
Reto	2.295	.139	0.170	.896	0.045	.833

\* $p < .05$

diente a los hombres, tanto juveniles como adultos, según la clasificación establecida por Serrato, García, y Rivera (2000). La mayoría de los rasgos psicológicos en los competidores de sexo masculino presentan valores ubicados en un rango promedio, y únicamente se desta-

can las habilidades de confianza y reto para los competidores entre los 13 y los 17 años, y de reto para los atletas de 18 a 26 años.

En la tabla 4 se presentan las puntuaciones directas y el decatipo correspondiente a las competidoras tanto juveniles

Tabla 3

*Puntuación promedio e interpretación según decatipo. Hombres*

Variables Psicológicas	Puntuación directa (promedio)	Decatipos de 1-10	Necesita especial Atención Rango 1-3	Tiempo para mejorar Rango 4-7	Posee
					Habilidades excelentes Rango 8-10
Hombres juveniles (entre 13 y 17 años)					
Confianza	27	8			X
Motivación	21.4	6		X	
Atención	18.3	6		X	
Sensibilidad Emocional	10.9	4		X*	
Imaginación	20	5		X	
Actitud Positiva	25.1	7		X	
Reto	26.1	8			X
Hombres adultos (entre 18 y 26 años)					
Confianza	26.4	7		X	
Motivación	22.3	7		X	
Atención	18.4	6		X	
Sensibilidad Emocional	11.5	4		X*	
Imaginación	22.3	6		X	
Actitud positiva	25.3	7		X	
Reto	26.2	8			X

\*Nota: esta variable se interpreta inversamente respecto a las demás. Un puntaje bajo es considerado un resultado positivo.

como adultas, según la clasificación establecida por Serrato, García, y Rivera (2000). La mayoría de los rasgos psicológicos en las mujeres también presentan valores ubicados en un rango promedio y únicamente se destaca la actitud posi-

va en las jóvenes entre los 13 y los 17 años.

En la figura 1 se presenta el perfil de rasgos psicológicos para hombres y mujeres, juveniles y mayores de edad, así como el perfil ideal según Serrato,

Tabla 4  
*Puntuaciones promedio e interpretación según decatipo. Mujeres*

Variables Psicológicas	Puntuación directa (promedio)	Decatipos de 1-10	Necesita especial Atención Rango 1- 3	Tiempo para mejorar Rango 4-7	Posee Habilidades excelentes Rango 8-10
Mujeres juveniles (entre 13 y 17 años)					
Confianza	23.4	6		X	
Motivación	18.6	5		X	
Atención	18.6	6		X	
Sensibilidad Emocional	12.6	5		X*	
Imaginación	20.8	6		X	
Actitud Positiva	25.8	8			X
Reto	24.1	7		X	
Mujeres adultas (entre 18 y 26 años)					
Confianza	23.6	6		X	
Motivación	21.2	6		X	
Atención	15.4	4		X	
Sensibilidad Emocional	11.4	4		X*	
Imaginación	23.2	7		X	
Actitud positiva	23.8	7		X	
Reto	23.6	7		X	

\*Nota: esta variable se interpreta inversamente respecto a las demás. Un puntaje bajo es considerado un resultado positivo.

García, y Rivera (2000). Al realizar el análisis comparativo entre los dos perfiles se observa que, exceptuando la sensibilidad emocional, en cada una de las dimensiones evaluadas, el perfil de rasgos psicológicos de los y las representantes de la elite costarricense de taek-

wondo poseen valores inferiores a los deseados para obtener un óptimo rendimiento deportivo.

## DISCUSIÓN

El perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento no difiere significativamen-

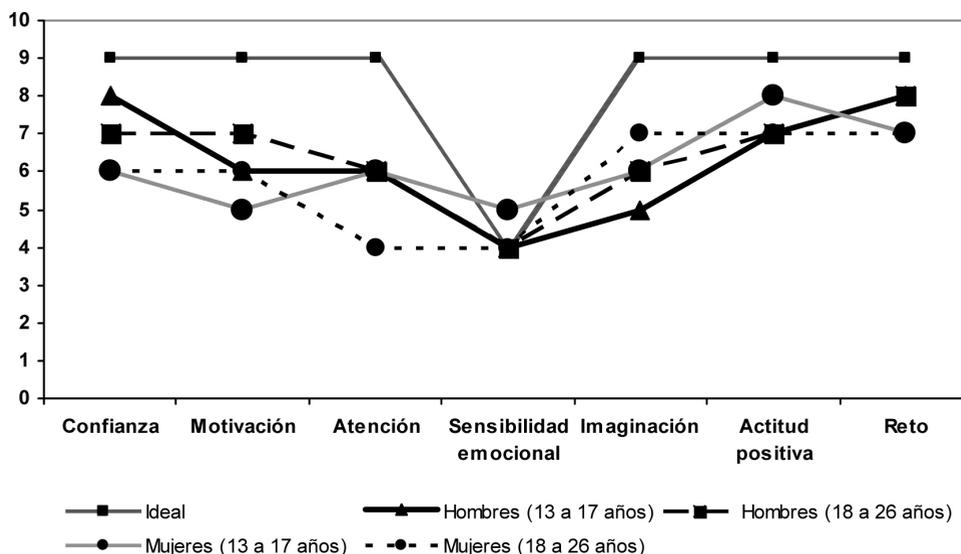


Figura 1. Perfil (decatipos) ideal y por sexo y categoría de competición

te entre sexos y categorías estudiadas. Solo en la variable confianza, los hombres tuvieron un puntaje significativamente superior al de las mujeres.

Las diferencias en la confianza entre hombres y mujeres pueden atribuirse al rol que la sociedad tradicionalmente asigna a la mujer, donde su participación es subvalorada respecto a la del hombre, así como al menor rendimiento motor

que presenta el sexo femenino en relación al masculino (Vealey, 1988).

Rasmus y Kocur (2006) analizando jugadores de tenis, así como Waples (2003) estudiando gimnastas, demostraron que existen diferencias en los rasgos psicológicos de los atletas de élite en relación a los no deportistas y a los deportistas que entrenan con una menor dedicación hacia la competición. Por

tanto, según esas evidencias, la ausencia de diferencias entre los rasgos psicológicos de los competidores juveniles y de los competidores adultos del presente estudio, se podría deber a que, aunque los adultos superan en experiencia y en años de práctica a los juveniles, no difieren de manera importante en su dedicación al entrenamiento del taekwondo y al nivel de profesionalización.

Aplicando los decatipos (puntuaciones estandarizadas como norma del PAR-P1), se observó que el perfil psicológico en las siete variables del PAR-P1 (confianza, motivación, atención, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto), tanto en hombres como en mujeres de ambas categorías, no corresponde al perfil de un atleta de alto nivel, dado que todas las variables (salvo confianza y reto en los hombres de 13 a 17 años, el reto en los hombres de 18 a 26 años y la actitud positiva en las mujeres de 13 a 17 años) se ubicaron en un nivel regular del perfil (“tiempo para mejorar”). Esto podría explicarse por la ausencia de trabajo de preparación mental sistemático en estos y estas deportistas. La evidencia concuerda con los hallazgos de Elizondo (2005), quien demostró que tanto ciclistas, como nadadores y practicantes de atletismo de nacionalidad costarricense, presentaban un perfil de características psicológicas que se ubicaba por debajo del ideal.

La reducida frecuencia de aplicación de programas de preparación mental deportiva en el deporte costarricense podría explicar el comportamiento de estos resultados.

Teniendo en cuenta que los triunfos deportivos se asocian con un estado mental positivo, de manera que el éxito de los atletas puede ser predicho por poseer rasgos psicológicos deseables tanto como estabilidad emocional (Raglin, 2001), los presentes hallazgos deben de llamar la atención de las autoridades correspondientes para atender esta situación adecuadamente, posibilitando el desarrollo de las destrezas psicológicas necesarias para desempeñarse eficientemente en la competición deportiva.

#### REFERENCIAS

- Backman, H., Kaprio, J., Kujala, U., y Sarna, S. (2001). Personality and mood of former elite male athletes. A descriptive study, *International Journal of Sports Medicine*, 22(3), 215-21.
- Bara, M., Scipião, L., y Guillén, F. (2004). La personalidad de deportistas brasileños de alto nivel: comparación entre diferentes modalidades deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1y2), 117-127.
- Bercades, L., y Pieter, W. (2006). A Biomechanical Analysis of the Modified Taekwondo Axe Kick. *Journal of Asian Martial Arts*, 15(4), 9-19.
- Bridge, C., Jones, M., Hitchen, P., y Sanchez, X. (2007). Heart rate responses to taekwondo training in experienced practitioners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 718-723.
- Burnik, S., Jug, S., Kajtna, T., y Tusak, M.

- (2005). Differences in personality traits of mountain climbers and non-athletes in Slovenia *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 35(2), 13-17.
- Butios, S., y Tasika, N. (2007). Changes in heart rate and blood lactate concentration as intensity parameters during simulated Taekwondo competition. *Journal Sports Medicine Physical Fitness*, 47(2), 179-85.
- Elizondo, K. (2005). *Perfil de características psicológicas de personalidad para el rendimiento deportivo en atletas que practican disciplinas individuales en Costa Rica*. Tesis doctoral sin publicar. Universidad Nacional, Costa Rica.
- Gee, C., Dougan, R., Marshall, J., y Dunn, L. (2007). Using a normative personality profile to predict success in the National Hockey League (NHL): A 15-year longitudinal study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, S164.
- Han, D., Kim, J., Lee, Y., Joeng Bae, S., Jin Bae, S., Kim, H., Sim, M., Sung, Y., y Lyoo, I. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 381-389.
- Heller, J., Perici, T., Dlouhç, R., Kohlíkovç, E., Melichna, J., y Novçkovç, H. (1998). Physiological profiles of male and female taekwondo (ITF) black belts. *Journal of Sports Sciences*. 16, 243-249.
- Kazemi, M., Shearer, H., y Su Choung, Y. (2005) Pre-competition habits and injuries in Taekwondo athletes. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 6, 26-35.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., y White, A. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 114-121.
- Lin, W., Yen, K., Lu, C., Huang Y., y Chang, C. (2006). Anaerobic capacity of elite Taiwanese Taekwondo athletes. *Science & Sports*, 21(5), 291-293.
- Melhim, A. (2001). Aerobic and anaerobic power responses to the practice of taekwondo. *British Journal of Sports Medicine*, 35, 231-235.
- Méndez, R. (2003). *Rasgos psicológicos de jugadores de fútbol de Segunda División de Costa Rica como predictores de rendimiento colectivo*. Tesis doctoral sin publicar. Universidad Nacional, Costa Rica.
- Pinzón, O., y Trujillo, S. (2002). Análisis de la patada Dollyo-Chagui en Taekwondo. *Revista Médica de Risaralda*, 8(2), 24-31.
- Raglin, J. (2001). Psychological Factors in Sport Performance. *Sports Medicine*, 31(12), 875-890.
- Rasmus, P., y Kocur, J (2006). Personality traits and competition skills in adolescent tennis players. *Physical Education and Sport*, 50, 93-95.
- Stoll, O., Lau, A., y Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 620-629.
- Serrato, L. H., García, S. Y., y Rivera, J. F. (2000). *Prueba de Rasgos Psicológicos para el Deporte (PAR PI)*. Bogotá, Colombia: Profesionales para el Alto Rendimiento.

- Vealey, R. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: an addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 471-478.
- Waples, S. (2003). *Psychological characteristics of elite and non-elite level gymnasts*. Tesis doctoral sin publicar. Texas A & M University. Texas.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Manuscrito recibido: 13/09/2010

Manuscrito aceptado: 05/11/2010



## INTERACCIÓN COMPETITIVA Y PRESIÓN AMBIENTAL EN DEPORTES DE COMBATE: APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA OBSERVACIONAL

Xavier Iglesias<sup>1</sup>, Agustí Gasset<sup>1</sup>, Cristina González<sup>1</sup>, M. Teresa Anguera<sup>2</sup>  
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (Universitat de  
Barcelona)<sup>1</sup> y Facultad de Psicología, Universitat de Barcelona<sup>2</sup>

**RESUMEN:** En los deportes de combate observamos claramente una situación de confrontación entre los dos competidores, condicionada por la presión ambiental, entendida como la condición situacional generada en el combate por la influencia de los factores espacio, tiempo y marcador, y su relevancia en la expectativa de éxito en la consecución del objetivo operativo que es conseguir puntuar. El objetivo del estudio es analizar la influencia de esta presión ambiental en la densidad y efectividad de las acciones en situaciones competitivas de dos deportes de combate distintos como la esgrima y el taekwondo. Se utiliza metodología observacional sistematizada y no participante, de diseño idiográfico, de seguimiento y multidimensional. Se analizaron 1.180 acciones de combate (354 de esgrima y 826 de taekwondo), en 16 combates de campeonatos del mundo. Se elaboraron dos instrumentos ad hoc, con estructura de formato de campo. Se consideró como unidad observacional la acción de combate en la que uno o ambos competidores intentan puntuar. Los resultados nos indicaron que existían diferencias significativas en relación a la densidad de las acciones y a su eficacia, en función de la incidencia en la densidad de acciones y su efectividad del factor espacio, tiempo y diferencia en el marcador. El análisis secuencial permitió visualizar patrones de conducta en las interacciones existentes entre los competidores.

**PALABRAS CLAVES:** Combate, esgrima, taekwondo, observación.

---

Este trabajo forma parte de la investigación Avances tecnológicos y metodológicos en la automatización de estudios observacionales en deporte que ha sido subvencionado por la Dirección General de Investigación, Ministerio de Ciencia e Innovación (PSI2008-01179), durante el trienio 2008-2011.

**SUMMARY:** Combat sports involve a confrontation between two competitors that is subject to environmental pressure. The latter refers to the situational context which is generated in the combat through the influence of space, time and score, and the relevance of these three factors as regards the likelihood of successfully achieving the operational objective, i.e. to score points. The aim of the study was to analyse the influence of this environment pressure on the density and effectiveness of competitive actions performed in two different combat sports: fencing and taekwondo. Systematic and non-participant observational methodology was used in the context of an idiographic, monitoring and multidimensional design. A total of 1,180 combat actions from sixteen world championship bouts were analysed (354 from fencing and 826 from taekwondo). Two ad hoc instruments were developed with a field-format structure. The unit of observation was a combat action in which one or both competitors tried to score. The results showed that the density and effectiveness of actions differed significantly according to the factors of space, time and distance in score. Sequential analysis revealed behavioural patterns in the interactions between competitors.

**KEY WORDS:** Combat, fencing, taekwondo, observation

**RESUMO:** Nos desportos de combate observamos claramente uma situação de confronto entre dois competidores, condicionada pela pressão ambiental, entendida como condição situacional gerada em combate pela influência dos factores de espaço, tempo e marcador, e a sua relevância na expectativa de êxito na consecução do objectivo operativo que é pontuar. O objectivo do estudo é analisar a influência desta pressão ambiental na densidade e efectividade das acções em situações competitivas em dois desportos de combate distintos como a esgrima e o taekwondo. Utiliza-se metodologia observacional sistematizada e não participante, de desenho ideográfico, de seguimento e multidimensional. Analisou-se 1.180 acções de combate (354 de esgrima e 826 de taekwondo), em 16 combates de campeonatos do mundo. Elaborou-se dois instrumentos ad hoc, com estrutura de formato de campo. Considerou-se como unidade observacional a acção de combate em que um ou ambos competidores tentam pontuar. Os resultados indicaram que existiam diferenças significativas em relação à densidade das acções e à sua eficácia, em função da incidência na densidade de acções e sua efectividade de factor espaço, tempo e diferença no marcador. A análise sequencial permitiu visualizar padrões de conduta nas interacções existentes entre os competidores.

**PALAVRAS-CHAVE:** Combate, esgrima, taekwondo, observação

Los deportes de combate se caracterizan por la interacción permanente en las situaciones de juego. No existe una red que divide los terrenos, ni una posesión de balón que determina la acción ofensiva. Ambos rivales interactúan solapando

sus amenazas ofensivas a sus opciones defensivas, y estas conductas se modifican en función de los factores ambientales específicos. En los últimos años la metodología observacional (Anguera, 1993) se ha convertido en una de las

principales metodologías de estudio de los deportes, atendiendo a la complejidad que supone el análisis de su multidimensionalidad (Lago y Anguera, 2003). En el ámbito de la esgrima se han caracterizado las acciones temporales de los asaltos (Iglesias, 1997; Lavoie, 1985; Marini, 1984) así como las distintas técnicas utilizadas en el combate (Iglesias, González, Cortés, Tarragó y García, 2008). En deportes como el judo (Heinisch, 1997) o el taekwondo (Fernández Fonseca, 2004) también se han realizado algunos estudios observacionales con el mismo objetivo. Las modalidades deportivas de lucha son muchas y se diferencian, en la interacción con el contrincante, en base a la distancia de combate, contacto con el rival, utilización o no de implementos, espacio de lucha, indumentaria y reglamentación específica. En este trabajo analizaremos la esgrima y el taekwondo.

El estudio de los factores que influyen en el comportamiento en combate de los dos contrincantes, requiere de una definición previa del marco teórico sobre el que estructurar los criterios a definir en el proceso metodológico.

El *Objetivo Operativo* del combate es obtener el punto, ponderando el riesgo de perderlo, atendiendo a la interacción exclusiva existente en los deportes de combate.

La *Presión Ambiental* es la condición situacional generada en el combate por la influencia de los factores espacio, tiempo y marcador, y su relevancia en la expectativa de éxito en la consecución del objetivo operativo (Gasset e Iglesias,

2010).

El espacio es diferente en cada modalidad: en esgrima es de 2x14 m, distribuido en 5 zonas: central de 4 m, dos intermedias de 3m y dos finales de 2m. El límite posterior es un factor limitante, pues se somete a presión espacial, dado que sobrepasar el límite posterior comporta un tocado en contra. El ancho de pista también se convierte en un factor limitante: el tirador que excede los límites laterales es penalizado con pérdida de terreno. En el Taekwondo, el área de competición medirá 8x8m con un área de seguridad alrededor de al menos 2m de ancho. Por consiguiente, la pista (área de competición + área de seguridad) tendrá al menos 12x12m (Gonzalo, 2010).

Superar esta zona con los dos pies, sin realizar ninguna acción ofensiva o defensiva, implica una penalización para el competidor, con lo que la dinámica competitiva se ve influenciada por la zona del tapiz en la que se compete.

El tiempo de combate es limitado y diferente en función del deporte analizado y las fases de competición estudiadas. En ambos deportes existe un tiempo finito que implica la necesaria victoria de uno de los dos contrincantes por lo que determinamos dos criterios necesarios para el análisis del factor tiempo, la valoración inversa y exponencial del tiempo de combate: La valoración inversa tiene su utilidad atendiendo a que la presión ambiental viene condicionada por el tiempo restante de combate; la exponencial viene condicionada por la necesidad de modificar las conductas ante la finali-

zación del tiempo reglamentario y la reducción de los márgenes temporales para implementar los planes tácticos. Eso sugiere que la periodificación del marco temporal tendría que responder más a un criterio geométrico que a uno aritmético, puesto que los segmentos aritméticamente iguales, de longitud arbitraria (1 minuto...), o reglamentaria (períodos de 3 min), podrían no ser significativos de la realidad del combate.

El marcador determina una tolerancia al fracaso limitada, pues en el intento de alcanzar el número de puntos que marca el reglamento, el número de tocadados o golpes recibidos que se pueden encajar es finito: en un asalto de esgrima a 15 tocadados, con un 2-1 en contra existe una tolerancia al fracaso mucho mayor que con un 13-14 en contra, donde la tolerancia es mínima; un único tocado provoca la pérdida del asalto.

Por lo tanto, dentro del conflicto, en la esgrima de espada estamos claramente ante una situación de confrontación, pues ninguno de los dos tiradores puede eludir indefinidamente las acometidas del rival, ni puede postergar *sine die* la implementación del plan táctico, ni asumir indefinidamente conductas fracasadas. El *Espacio*, el *Tiempo* y la *Tolerancia al Fracaso* interactúan en los combates haciendo presión combinada.

Los objetivos de este estudio son: analizar la influencia de la presión ambiental en la densidad y efectividad de las acciones en situaciones competitivas de deportes de combate distintos como la esgrima y el taekwondo; detectar patrones secuenciales derivados de con-

ductas catalizadoras de acciones de combate; y, valorar la relación asociativa existente entre las conductas efectivas y las distintas situaciones espaciales y temporales en competición.

## MÉTODO

### Diseño

Se utiliza metodología observacional sistematizada y no participante, y el diseño es idiográfico, de seguimiento y multidimensional (Anguera, Blanco y Losada, 2001). Se registrarán datos (Bakeman, 1978) de tipo II (Concurrentes + Evento-Base) en el análisis secuencial de retardos, y datos de tipo IV (Concurrentes + Tiempo-Base) en el resto de análisis. Todo el registro se ha realizado a partir del análisis de combates grabados en formato digital de plataformas televisivas oficiales

### Participantes

Se analizaron un total de 1.180 acciones de combate (354 de esgrima y 826 de taekwondo), en 16 combates pertenecientes a semifinales y finales de campeonatos del mundo de esgrima en la modalidad de espada masculina ( $n = 9$ ) y de taekwondo ( $n = 7$ ). El total de deportistas analizados de espada masculina ( $n = 18$ ) y taekwondo ( $n = 14$ ) está considerado como élite mundial en su especialidad a nivel absoluto.

### Instrumentos

Instrumentos de observación: Se elaboraron dos instrumentos de observación *ad hoc*, con la estructura de formatos de

campo específicos (esgrima y taekwondo), formados por criterios (tabla 1) que incorporaban distintas categorías que

representaban conductas y situaciones que condicionan las conductas, exhaustivas y mutuamente excluyentes.

Tabla 1

*Codificación de los criterios utilizados en los instrumentos ad-hoc, de esgrima y taekwondo*

n	Código	Descripción
1	PRESI	Presión evidente en el inicio de la acción
2	INICIAT	Iniciativa en la acción
3	DPREP	Preparación del tirador de la derecha
4	DACC	Acción del tirador de la derecha
5	IACC	Acción del tirador de la izquierda
6	IPREP	Preparación del tirador de la izquierda
7	PISTA	Zona de la pista donde se desarrolla la acción
8	TIEMPO	Tiempo restante para concluir el asalto
9	PERIOD	Periodo del asalto
10	MARC	Desequilibrio en el marcador
11	EFFECT	Efectividad de la acción

Para el análisis temporal se han utilizado dos criterios, el de distribución aritmética en segmentos iguales de tiempo condicionados por el reglamento (PERIOD = 3 períodos de 3 minutos cada uno de ellos), y en segmentos proporcionales de periodos de 10 seg. (TIEMPO), analizando las acciones que se realizan en fracciones de 10 seg., valorando la densidad de acciones de los 2 primeros tiempos reglamentarios como unidad y aisladamente (1 PER, 2 PER), y el tercer, y último período, en 2 fracciones de 1 min., los 2 primeros minutos (3 min., 2 min.) y el minuto final en una fracción de 40 seg. (60-40 seg.) y dos finales de 10 seg. (20seg y 10 seg.).

Instrumentos de Registro: SDIS-GSEQ para Windows 4.1.5 (Bakeman y

Quera, 2007); Match Vision Studio Premium, para el análisis de los combates de esgrima; aplicativo Drewtina, instrumento creado ad hoc, de formato de campo, para el análisis del Taekwondo.

### Procedimiento

Todo el registro se ha realizado a partir del análisis de archivos digitalizados de retransmisiones televisivas de finales de campeonatos del mundo (semifinales y finales). Las imágenes registradas determinan la evolución espacial del combate, siguiendo en todo momento a ambos competidores.

Consideramos como unidad observacional la acción de combate en la que uno o ambos competidores intentan puntuar, independientemente que la

acción sea simple o compleja desde el punto de vista de incorporar diversas ejecuciones técnicas consecutivas o alternativas entre ambos competidores. En la esgrima cada inicio de acción es considerado como acción única, atendiendo a que, como máximo, ante una acción iniciada se puede conseguir un tocado. En el taekwondo, la unidad observacional no será idéntica a la esgrima, atendiendo a que en una misma acción iniciada, se pueden suceder diferentes acciones técnicas que deriven en acumulación de puntuaciones, con lo que la unidad de observación la compone cada acción, con opción a puntuación, de un deportista y las correspondientes acciones o reacciones del rival.

El estudio no prevé un análisis de proporciones atendiendo a la diferenciación de criterio en la recogida de datos en los dos estudios (esgrima y taekwondo). En el caso del taekwondo existe la posibilidad de realizar distintos puntos en una misma acción, por ello el análisis se ha realizado estableciendo un registro distinto para cada acción con opciones de puntuar, independientemente de que sean o no, consecutivas. En el caso de la esgrima, con la opción de un único tocado por acción (simple o doble) se ha determinado un único registro por acción. En ambos casos se ha vinculado la interacción existente entre ambos deportistas en cada una de las acciones de combate, sean efectivas, consiguiendo el objetivo operativo, o no.

El proceso observacional se ha realizado con un investigador experto en cada deporte, y con un segundo especia-

lista de la modalidad para el control de la calidad del dato (fiabilidad interobservador).

## RESULTADOS

La calidad del dato se obtuvo siguiendo los criterios generales realizados en estudios observacionales previos (Lago y Anguera, 2003; Prudente, Garganta y Anguera, 2004). La validez de constructo para los instrumentos de registro, en esgrima y taekwondo, se determinó mediante la consistencia y robustez conceptual, extraída del marco teórico y del acuerdo con especialistas de las modalidades deportivas estudiadas. La fiabilidad se determinó mediante el análisis inter e intraobservador en dos asaltos de esgrima y dos combates de taekwondo, utilizando el coeficiente Kappa (Cohen, 1960, 1968), que superó el valor de .90 en todos los análisis.

El análisis de la distribución de las acciones según los criterios de estudio se realizó mediante tablas de contingencia y la aplicación de la chi-cuadrado. El análisis de la relación entre la incidencia de distintas variables y la cantidad de acciones realizadas y su efectividad se ha analizado mediante estadísticos de medidas direccionales ( $d$  de Somers).

En la Tabla 2 se presentan los resultados correspondientes a las 353 acciones de esgrima analizadas en 9 asaltos de alto nivel. Las diferencias apreciadas entre el número de acciones realizadas en los distintos períodos de combate, así como las acciones efectivas en cada uno de ellos, son significativas ( $X^2 = .000$ ). Sin embargo, no existe una relación sig-

nificativa en la relación entre el período y la efectividad de las acciones en el mismo.

Tabla 2

*Acciones por períodos (3 períodos por asalto) en asaltos de esgrima y su efectividad total*

Asaltos (n=9)	Acciones	Efectivas	No efectivas	Efectividad (%)
1er Período	160 (45,3%)	81 (46,6%)	79 (44,1%)	50,6%
2º Período	112 (31,7%)	60 (34,5%)	52 (29,1%)	53,6%
3er Período	74 (21,0%)	31 (17,8%)	43 (24,0%)	41,9%
Minuto adicional	7 (2,0%)	2 (1,1%)	5 (2,8%)	28,6%
Total	353 (100,0%)	174 (100,0%)	179 (100,0%)	49,3%

Por su parte, la Tabla 3 presenta el análisis descriptivo de las acciones de taekwondo (n = 813) correspondientes a

7 combates de semifinal o final de copas del mundo.

En la figura 1 se observa cómo, en la

Tabla 3

*Acciones por asaltos (3 asaltos por combate) en combates de taekwondo y su efectividad total*

Combates (n=7)	Acciones	Efectivas	No efectivas	Efectividad
1er Asalto	252 (31,0%)	19 (28,8%)	233 (31,2%)	7,5%
2º Asalto	246 (30,3%)	21 (31,8%)	225 (30,1%)	8,5%
3er Asalto	312 (38,4%)	26 (39,4%)	286 (38,3%)	8,3%
Minuto adicional	3 (0,4%)	(0,0%)	3 (0,4%)	0,0%
Total	813 (100,0%)	66 (100,0%)	747 (100,0%)	8,1%

esgrima, la distribución temporal por períodos de combate determina una disminución -evidente por la progresiva finalización de asaltos al no llegar a la limitación temporal al finalizarse por 15 tocados- del volumen de acciones entre el primer y el tercer período. A pesar que las diferencias de tocado y efectividad en cada periodo presentan diferencias significativas ( $X^2 = .000$ ), no se aprecia una relación estadística que condicione la efectividad de las acciones al periodo en el que se ejecutan.

La figura 2 muestra como la reduc-

ción observada en la figura 2, por el menor número de acciones realizadas, adquiere un perfil de incremento exponencial al final del asalto cuando se analiza la densidad de acciones por fracciones de 10". La efectividad de las acciones presenta la tendencia a mantener un comportamiento paralelo a la densidad de acciones ( $X^2 = .000$ ), pero no así en la relación "período vs. efectividad".

La figura 3 muestra como la distribución de acciones y su efectividad es relativamente homogénea a lo largo de los 3 asaltos del combate de taekwondo. La

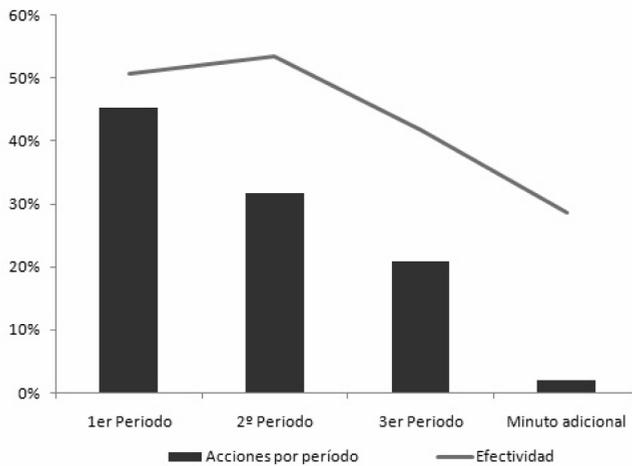


Figura 1. Distribución de acciones ( $n = 353$  acciones) de los asaltos de esgrima (espada masculina) en cada uno de los periodos de 3 min en competición oficial de alto nivel

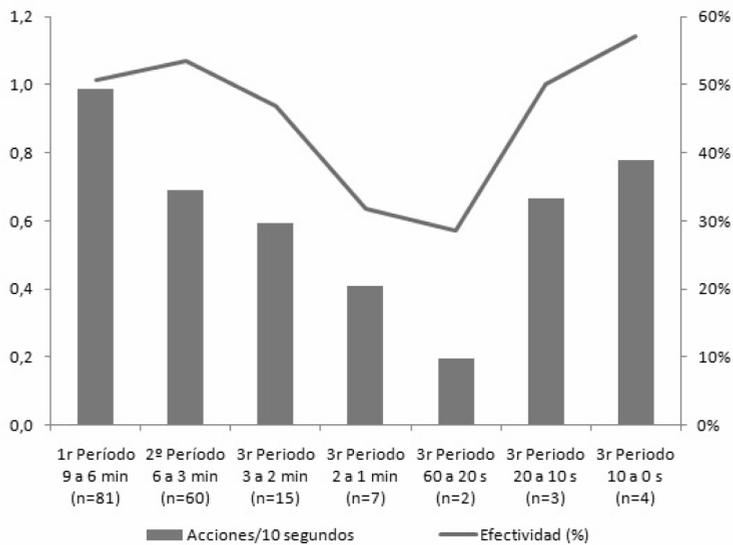


Figura 2. Media de acciones por cada fracción de 10 segundos de asalto de esgrima y su efectividad en función del tiempo restante de combate.

figura 4 muestra una cierta tendencia al incremento de las acciones en el último minuto, pero sin duda, la posibilidad de evitar acciones ofensivas o bloquearlas

en la última fracción de 10 seg. puede condicionar el comportamiento observado en los valores de la citada figura.

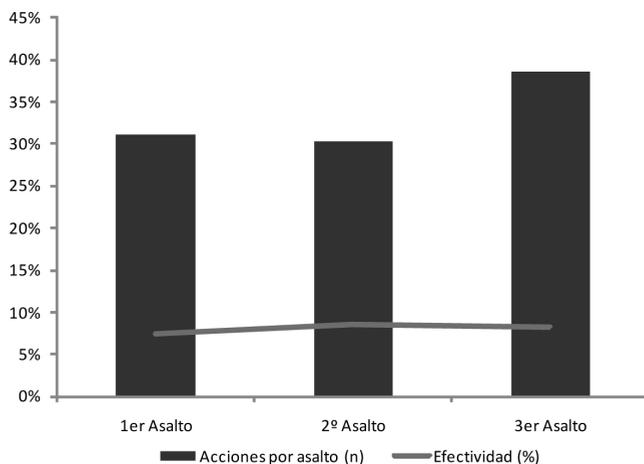


Figura 3. Distribución de acciones ( $n = 813$  acciones) de los combates de taekwondo en cada uno de los asaltos (3 asaltos por combate) en competición oficial de alto nivel.

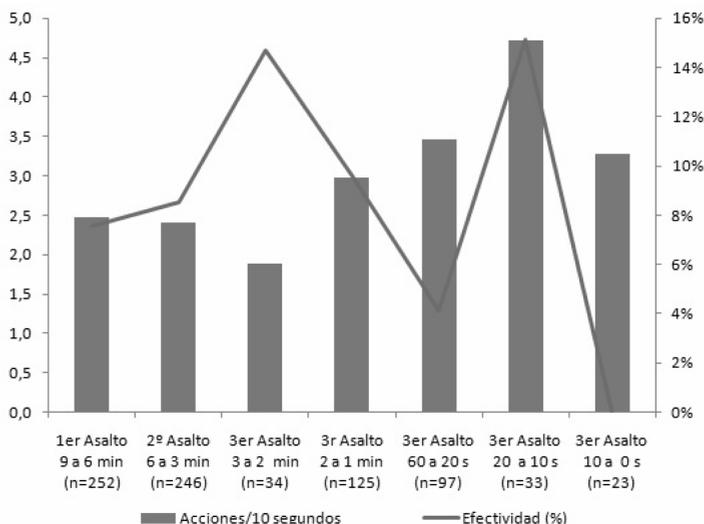


Figura 4. Media de acciones por cada fracción de 10 segundos de combate de taekwondo y su efectividad en función del tiempo restante de combate.

Las figuras 5 y 6 muestran una tendencia similar en la contabilización de acciones ejecutadas en función del desequilibrio en el marcador. La mayor reducción del volumen de acciones vinculada al mayor desequilibrio también presenta su lógica, atendiendo a la progresión del marcador y al equilibrio de

los rivales en los niveles competitivos estudiados. Esta tendencia se muestra significativa ( $X^2 = .006$ ) y presenta una relación discordante, aunque débil (13,2%;  $p = .003$ ), en cuanto a que la mayor diferencia de tocados en el marcador comporta una mayor efectividad en las acciones.

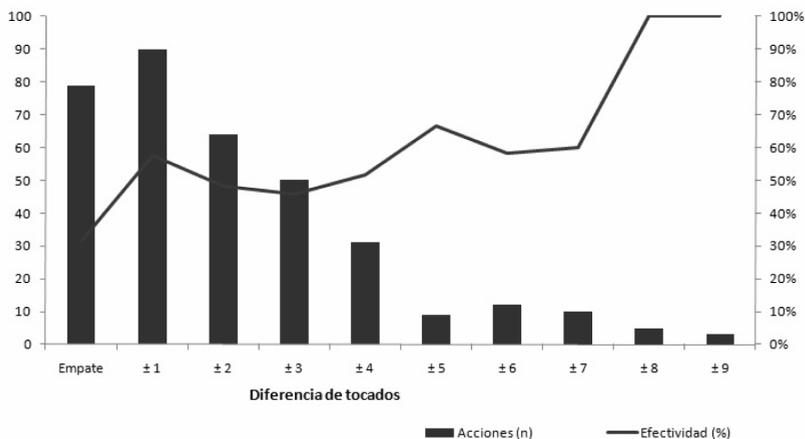


Figura 5. Acciones en los asaltos de esgrima según la diferencia en el marcador y su efectividad

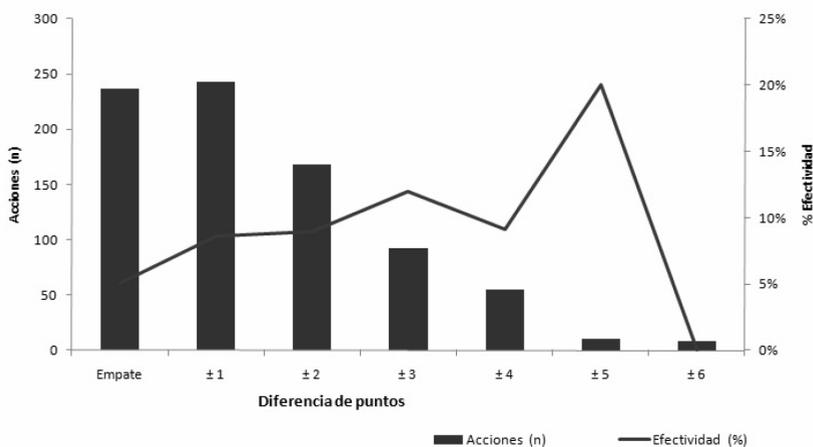


Figura 6. Acciones en los combates de taekwondo según la diferencia en el marcador y su efectividad

La figura 7 nos muestra la densidad de acciones que se realizan en las distintas zonas de la pista de esgrima ( $X^2 = .000$ ), observándose un comportamiento relativamente simétrico y acorde con la modalidad estudiada. La relación entre zonas de la pista y efectividad en las acciones también presenta una relación

discordante (13,2%;  $p = .006$ ).

La figura 8 presenta un comportamiento similar, pero adaptado al tapiz de taekwondo, donde podemos apreciar un menor volumen de acciones en la zona de seguridad pero, por motivos similares a los de la esgrima, con un incremento de la efectividad de las mismas.

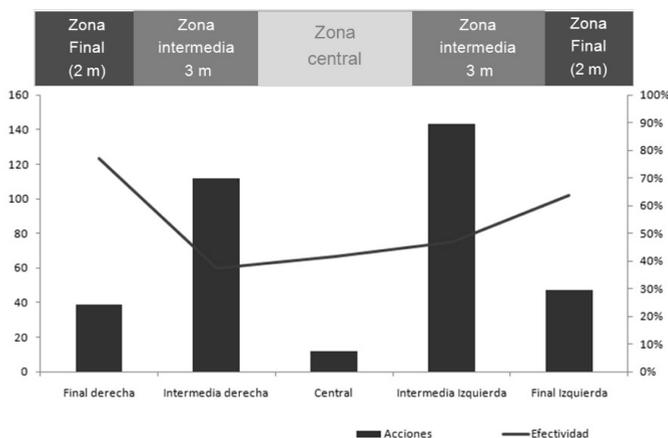


Figura 7. Acciones ( $n = 353$ ) en los saltos de esgrima según la zona de la pista en dónde se desarrollan, y su efectividad (%).

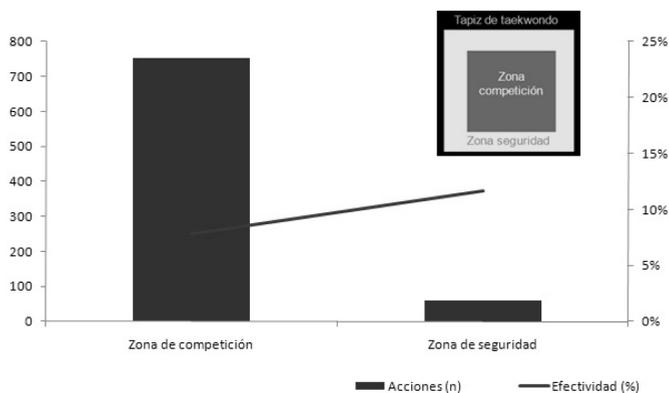


Figura 8. Acciones ( $n = 813$ ) en los combates de taekwondo según la zona de la pista en dónde se desarrollan, y su efectividad (%).

La detección de patrones derivados de conductas catalizadoras de acciones de combate se ha llevado a cabo mediante el análisis secuencial de retardos (Bakeman, 1978). La figura 9 presenta el análisis de los patrones secuenciales de retardo prospectivos (de 0 a +15) y retrospectivos (de 0 a -15), en los cuales se muestra la relación asociativa existente entre diferentes conductas que ocurren secuencialmente; en el análisis se pueden apreciar residuos ajustados significativos del retardo -12 al +12, que se desvanecen simétrica y progresivamente (Anguera, 2005). Se muestran las conductas excitatorias e inhibitorias que son significativas al nivel de significación .05

(valores > 1.96).

El análisis del retardo 0 (indicativo de co-ocurrencia) en las acciones de combate en la esgrima resulta interesante por las posibles relaciones significativas existentes entre las conductas criterio y las condicionadas. La figura 10 nos muestra las relaciones significativas excitatorias e inhibitorias significativas al nivel de significación .05 (valores > 1.96) en el estudio por unidades (asaltos) de las conductas observadas en los asaltos de esgrima.

### DISCUSIÓN

La implementación de decisiones en contextos deportivos situacionales tiene lugar bajo la presión ambiental provoca-

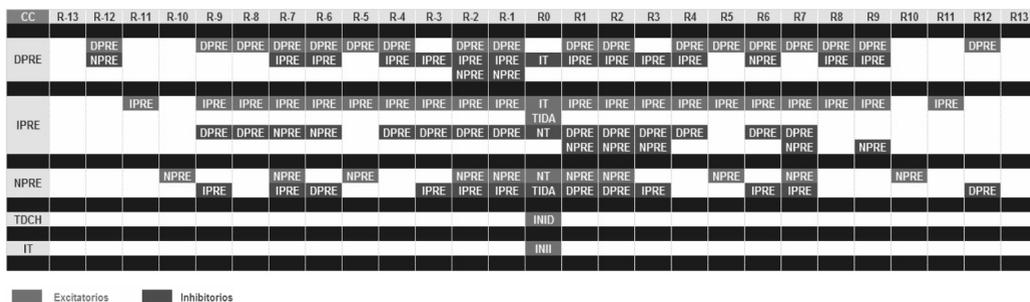


Figura 9. Patrones secuenciales de retardo prospectivos (+15) y retrospectivos (-15) de las acciones de esgrima. Se muestran las conductas excitatorias e inhibitorias significativas al nivel de significación .05 (valores > 1.96).

da por la situación de las acciones de combate en el terreno de juego (figuras 7 y 8), por la situación del marcador (figuras 5 y 6), y por el tiempo restante de combate (figuras 2 y 4).

La relación de los resultados de este estudio, sobre esgrima (tabla 2) y taekwondo (tabla 3), no se puede establecer

a través de la comparación de proporciones, atendiendo a que el criterio metodológico de acción, como unidad observacional registrada, responde a premisas distintas en ambos deportes, con lo que el criterio de efectividad también se verá condicionado por el procedimiento escogido. A pesar de ello, en el análisis

Asalto	Retardo	Conducta criterio		Conducta condicionada	
1	0	INII	☞	TT	Conductas EXCITATORIAS
3	0	IPRE	☞	TT	
8	0	INID	☞	TDCH	
9	0	NPRE	☞	NT	
2 7	0	IPRE	☞	NT	Conductas INHIBITORIAS

Figura 10. Relaciones entre conductas criterio y condicionadas en Retardo 0 en el estudio en por unidades (asaltos) de conductas en esgrima. Se muestran las conductas excitatorias e inhibitorias significativas al nivel de significación .05 (valores > 1.96).

descriptivo se observan similitudes sobre la influencia que ejerce el espacio de combate, la relación con el marcador y el tiempo restante, sobre el número de acciones realizadas y su efectividad.

La posibilidad de entender el análisis de la influencia del factor temporal desde una perspectiva inversa y exponencial, en relación al estudio clásico de la distribución aritmética de tiempos homogéneos, puede apreciarse más claramente en las figuras 1 y 2 correspondientes al análisis en esgrima, comprobándose como en los momentos finales se verifica una acentuación de la densidad de acciones, motivada por las limitaciones temporales existentes en la consecución de la puntuación necesaria para conseguir la victoria final del combate (figura 2) que no se aprecia ante el análisis

temporal clásico (figura 1). En el caso del taekwondo, probablemente, la menor efectividad en el sector de los 10 s finales viene condicionada por la mayor facilidad en este deporte de bloquear las acciones ofensivas, ya sea por una movilidad espacial mayor, o bien por el menor riesgo, en relación a la esgrima, en recibir un punto en contra con acciones exclusivamente defensivas.

El análisis de la influencia del factor espacial también nos ha mostrado una clara influencia en relación a la densidad de acciones y a su efectividad en relación a las distintas zonas del terreno de juego. En la esgrima de espada hemos comprobado como la densidad de acciones en la zona central es muy escasa, y como la efectividad de las acciones realizadas en los espacios de los 2 m finales se incre-

menta por la presión espacial a la que se someten los tiradores en dicha zona, restringiendo las opciones de defensa con la distancia y limitando, por tanto, las opciones defensivas existentes en otras zonas de la pista; condicionando la resolución final de las acciones ejecutadas en este espacio. Muy probablemente, por su dinámica competitiva, el análisis de la modalidad de la esgrima de sable presentará una distribución espacial de las acciones distinta a la de la espada. Como trabajo observacional de futuro, sería muy interesante observar el comportamiento diferencial de las tres modalidades de la esgrima olímpica.

La densidad de acciones que se realizan en función de las diferencias en el marcador sigue una relación lógica a la evidencia del mismo análisis, puesto que al iniciarse todos los combates en situación de igualdad la densidad de acciones de mayor diferencia en el marcador será proporcionalmente menor en ambos deportes; sin embargo, podemos apreciar como el comportamiento porcentual de las acciones efectivas se incrementa a medida que se incrementan las diferencias en el marcador. Sobre todo en la esgrima (figura 5), se observa una gráfica coherente con lo esperado, a mayor desequilibrio en el marcador mayor efectividad en las acciones, bien sea por la diferencia de nivel, o por la posible disminución progresiva de tensión competitiva ante unas opciones poco realistas de victoria en situaciones de importante desequilibrio en el marcador. En el caso del taekwondo (figura 6) la relación es similar, exceptuando el sec-

tor de más diferencia en el marcador, donde, probablemente la muestra reducida de acciones, puede haber condicionado una dimensionalidad distinta a la esperada en una muestra superior.

Por el tipo de unidad observacional elegido, se efectuó una detección de patrones de comportamiento mediante el análisis secuencial de retardos exclusivo para la esgrima, observando con el análisis de los retardos que las conductas de presión evidente de uno de los tiradores (DPRE o IPRE) son antagónicas, como era esperado, a las correspondientes del rival, o a la no existencia de presión (NPRE). La permanencia de dichas conductas hasta los retardos  $\pm 12$  y su desvanecimiento progresivo nos pueden indicar una cierta homogeneidad de estrategia competitiva frente a los asaltos (aquellos tiradores que presionan al rival mantienen su actitud durante el combate). El análisis secuencial permite visualizar patrones de conducta en las interacciones existentes entre los competidores tal y como se ha observado en estudios orientados a deportes colectivos (Lago y Anguera, 2003). Las conductas criterio excitatorias de presión hacia el rival (DPRE, IPRE, NPRE) muestran una absoluta simetría entre los residuos ajustados prospectivos y retrospectivos, mientras que las mismas conductas criterio inhibitorias de presión muestran una amplia simetría entre sus residuos ajustados (prospectivos y retrospectivos).

El análisis del retardo 0 en las acciones por unidades de este estudio es de gran importancia en el análisis estratégico que cada entrenador puede interpre-

tar de las relaciones significativas existentes entre las distintas conductas en situación de combate.

### CONCLUSIONES

La presión ambiental viene determinada por la influencia de los factores espacio, tiempo y tolerancia al fracaso. El análisis de la influencia del tiempo de combate muestra una tendencia a influir en las conductas que determinan la realización de acciones que buscan el objetivo operativo (puntuar). El espacio disponible (pista, tapiz) condiciona la frecuencia de acciones y su efectividad. El desequilibrio en el marcador influye en la efectividad de las acciones realizadas. La presión temporal debe analizarse desde una perspectiva de relación exponencial e inversa del tiempo de combate con las conductas específicas, atendiendo al comportamiento diferencial en relación al número de acciones y su efectividad.

El análisis secuencial permite visualizar patrones de conducta en las interacciones existentes entre los competidores. Los patrones secuenciales de retardo muestran una gran simetría entre los residuos ajustados prospectivos y retrospectivos en las conductas de presión en los tiradores, como consecuencia de las estrategias de mayor o menor presión que adquieren los distintos competidores a lo largo de los combates.

### REFERENCIAS

Anguera, M.T. (2005). Microanalysis of T-patterns. Analysis of symmetry/assimetry in social interaction. En L. Anolli, S. Duncan Jr., M. S.

Magnusson y G. Riva (Eds.), *The Hidden Structure of Interaction: From Neurons to Culture Patterns* (pp. 51-70). Amsterdam: IOS Press.

Anguera, M. T. (Ed.) (1993). *Metodología Observacional en la investigación psicológica* (Vol. 2). Barcelona: PPU.

Anguera, M. T., Blanco, A., y Losada, J. L. (2001). Diseños Observacionales, cuestión clave en el proceso de la metodología observacional. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 135-161.

Bakeman, R. (1978). Untangling streams of behavior: Sequential analysis of observation data. En G. P. Sackett (Ed.), *Observing Behavior, Vol. 2: Data collection and analysis methods* (pp. 63-78). Baltimore: University of Park Press.

Bakeman, R., y Quera, V. (2007). Software SDIS-GSEQ, versión 4.1.5.

Bressan, A. (1999): La scherma femminile under 20. *Rivista di Cultura Sportiva*, 45-46, 25-31.

Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 37-46.

Cohen, J. (1968). Weighted kappa: Nominal scale agreement with provision for scaled disagreement of partial credit. *Psychological Bulletin*, 70, 213-220.

Fernández Fonseca, R. (2004). Nueva metodología para la enseñanza de las técnicas de pateos en la práctica del taekwondo (WTF). *Revista Digital*, 10(75). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tesis doctoral no publicada. Universidade de Porto, Portugal.
- Gasset, A., y Iglesias, X. (2010). *Caracterización de la presión temporal como factor ambiental de la conducta humana en situación de conflicto. El caso de la esgrima de espada*. Comunicación presentada al V Congreso Internacional de Educación Física, 131-137 [CD].
- Gonzalo, J. L. (2010). *Reglamento para el arbitraje de Taekwondo* [On line]. Federación Española de Taekwondo. Recuperado el 20 de octubre de 2010, de <http://www.fetaekwondo.net/pdf/01e4d68c11f9c506f99d3089418ee90c.pdf>.
- Heinisch, D. (1997). L'analisi dell'allenamento e della gara nel judo. *Rivista di Cultura Sportiva sds*, 37, 53-62.
- Iglesias, X. (1997). *Valoració funcional específica en l'esgrima*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Barcelona.
- Iglesias, X., González, C., Cortés, A., Tarragó, R., y García, J. J. (2008). Variability of technical actions in épée fencing. En X. Iglesias (Ed.), *Fencing, Science and Technology* (pp. 117-120). Barcelona: INEFC.
- Lago, C., y Anguera, M. T. (2003). Utilización del análisis secuencial en el estudio de las interacciones entre jugadores en el fútbol de rendimiento. *Revista Española de Psicología del Deporte*, 12(1), 27-37.
- Lavoie, J. M., Léger, L., Pitre, R., y Marini, J. F. (1985). Compétitions d'escrime. Épée. Analyse des durées et distances de déplacement. *Medicine du Sport*, 5(59), 279-283.
- Marini, H.F. (1984). Analyse des assauts d'escrime. Considérations énergétiques. Évaluation de la valeur physique. *Dins: Travaux et Recherches en E.P.S.* París: INSEP.
- Prudente, J., Garganta, J., y Anguera, M. T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(3), 49-65.
- Roi, G. S., y Mognoni, P. (1987). Lo spadaista modello. *Rivista di Cultura Sportiva*, 6, 50-57.

Manuscrito recibido: 10/10/2010

Manuscrito aceptado: 19/12/2010

## GENERALIZACIÓN DE LA ACCIÓN DE ÉXITO EN FÚTBOL

Ángel Blanco-Villaseñor y Carles Oliva-Millán  
Universidad de Barcelona

**RESUMEN:** Con el objetivo de profundizar en el análisis de las situaciones de éxito en fútbol, el propósito de nuestro estudio es el de determinar mediante la Teoría de la Generalizabilidad (TG) si las particularidades de nuestra muestra (adversarios, número de goles a favor, posición en la tabla de clasificación, zona previa a las acciones de éxito y zona de éxito) pueden ser útiles para generalizar nuestros resultados a la población general de dónde fueron extraídos. Nuestro estudio presenta los resultados de una investigación a priori diseñada para establecer a posteriori mediante la TG si es posible generalizar cada una de las facetas incluidas. De tal forma que de las ocho facetas o variables que contiene este estudio apriorístico solamente serían empleadas tres de ellas en la estructura que presentamos, dado que el resto de facetas o variables no aportan nada a la variabilidad del diseño. Además, este estudio nos ha permitido reducir el número de variables al mismo tiempo que el número total de observaciones en registros futuros puesto que obtenemos un alto grado de generalización con un tercio de la información registrada. En cualquier caso, este análisis servirá para poder diseñar investigaciones más amplias, incorporando las modificaciones que se consideren oportunas y que permitan alcanzar la mayor precisión de generalización.

**PALABRAS CLAVE:** fútbol; gol; generalizabilidad; variabilidad.

**ABSTRACT:** The main objective of our study was to deepen the analysis of situations of successful actions in football by applying Generalizability Theory (GT) to establish whether the structure of our sample (adversaries, number of goals scored, position in the classification table, location prior to the successful actions, and location of success) allow the generalization of our results to the general population from which they were extracted. Our study presents the results of an a priori investigation designed to establish a posteriori by means of GT whether it is possible to generalize each one of the investigated facets or variables. It emerges that only three of the eight facets or variables contained in the a priori study are suitable for inclusion in the final structure. The rest of them do not contribute to the variability of the design. Furthermore, the application of GT has not only allowed us to reduce the number of variables but also to reduce the number of observations in future registrations as we get a high degree of generalization with one third of the recorded information. In any case, the present study will help to design more sophisticated research, incorporating any appropriate modifications, and capable of achieving the most accurate generalization.

**KEYWORDS:** soccer; successful actions; generalizability; variability.

**RESUMO:** Com o objectivo de aprofundar a análise das situações de sucesso no futebol, o propósito do nosso estudo é o de determinar, mediante a Teoria da Generalização (TG), se as particularidades da nossa amostra (adversários, número de golos a favor, posição na tabela classificativa, zona prévia às acções de sucesso e zona de sucesso) podem ser úteis para generalizar os nossos resultados à população geral de onde foram retirados. O nosso estudo apresenta os resultados de uma investigação desenhada aprioristicamente para estabelecer posteriormente, mediante a TG, se é possível generalizar cada uma das facetas consideradas. Verificou-se que, de das oito facetas ou variáveis que contém este estudo apriorístico, somente seriam utilizadas três na estrutura apresentada, dado que as restantes facetas ou variáveis não contribuíram em nada para a variabilidade do desenho. Adicionalmente, este estudo permitiu-nos reduzir o número de variáveis ao mesmo tempo que o número total de observações em registos futuros, porquanto obtivemos um elevado grau de generalização com um terço da informação registada. Assim, esta análise servirá para poder desenhar investigações mais amplas, incorporando as modificações que se considerem oportunas e que permitam alcançar uma maior precisão de generalização.

**PALAVRAS CHAVE:** Futebol; golo; generalização; variabilidade.

El fútbol, deporte rey por unanimidad, vive de los goles. Dicho de otro modo, las acciones de éxito en fútbol determinan el orden de la clasificación y, por lo tanto, la rentabilidad de cualquier equipo depende en gran medida de la relación

entre el número de goles encajado y el número de goles anotado en comparación con los demás equipos.

Por eso la infraestructura económica tiene una gran trascendencia dentro del mundo del fútbol. En un estudio actual

(Kocher y Sutter, 2010) se habla precisamente de la relación entre economía y psicología dentro del fútbol. Entre las ideas que se apuntan en este trabajo, es especialmente interesante el hecho de que la difícil accesibilidad a ciertos datos en el contexto empresarial puede ser mitigada mediante estudios en fútbol. De esta forma, por ejemplo, se puede estimar el impacto general de los incentivos o los efectos de los cambios institucionales en el comportamiento.

Prueba de la importancia capital de los goles o acciones de éxito es la asistencia a los campos de fútbol. El espectáculo (y por lo tanto el número de asistentes) depende casi necesariamente de los goles que se marquen. Es por eso que los goles constituyen la medida más usada para calibrar el interés que suscita un encuentro. Kuypers (1995) lo mide en función de los goles a favor y en contra en los últimos tres partidos que ha jugado un equipo determinado mientras que Peel y Thomas (1992) añaden el número esperado de goles marcados empleando para ello datos de las apuestas. Por su parte, Dobson y Goddard (1995, 1996) incorporaron el número de goles totales del equipo local y del equipo visitante.

Asimismo, un estudio reciente ha intentado hallar los motivos por los que una liga es o no interesante para el espectador. Basándose en una revisión de la literatura que habla sobre el comportamiento del consumidor de deportes, Koenigstorfer, Groeppel-Klein y Kunkel (2010) proponen cuatro determinantes que son relevantes para el

atractivo de una liga. Estos son el ambiente del estadio, el éxito internacional de los clubes, la singularidad de los clubs dominantes y la percepción de equilibrio competitivo.

Como es lógico, pues, gran parte de los estudios concernientes al fútbol han intentado hallar relaciones estadísticas respecto a las acciones de éxito. Harvey y Fernandes (1989), por ejemplo, estudiaron la evolución de los goles marcados a la selección escocesa por la selección inglesa en una serie temporal superior a 50 años. Asimismo, Marshall y Suñagua (1994) encontraron una distribución de Poisson para el número de goles marcados por el equipo de fútbol Universidad Católica en los clásicos universitarios contra el Universidad de Chile.

Sin embargo, para aquellas investigaciones en las que el fútbol, o mejor dicho, los goles, son el objeto de estudio hay multitud de variables que se entrelazan para intervenir de forma decisiva en los resultados que se obtienen.

Es por eso que también se han analizado las distribuciones del número de goles anotados en función de la situación (si juega en casa o lo hace fuera). Greenhough, Birch, Chapman y Rowlands (2002) lo hicieron para los partidos de 169 países entre el 1999 y el 2001. También Bitner, Nußbaumer, Janke y Weigel (2007) plantearon su estudio con la distinción local-visitante.

Para que se anote un gol deben cumplirse simultáneamente diversas condiciones. Algunas de ellas ejercen como variables que intervienen *a priori* en la

consecución de las acciones de éxito. Las secuencias de pase, por ejemplo, son en gran medida responsables de la concepción del gol. Así lo consideraron Hugues y Franks (2005), cuyo estudio se planteó en relación a las secuencias de pase.

Brillinger (2007), por su parte, hizo uso de una única secuencia de 25 pases que terminó en gol en un partido de la selección Argentina en el Mundial de 2006 para poder desarrollar una función potencial (en base a conceptos de la física y de la ingeniería) que permitiera describir, comparar, simular, etc.

Contrariamente a lo que la literatura científica (así como la opinión de los máximos entendidos en fútbol) nos ha afirmado sobre el fútbol y la concepción de las acciones de éxito, Gómez y Álvaro (2003) consideran en su trabajo que el tiempo de posesión del balón es una variable no determinante del resultado en los partidos de fútbol.

Pero no sólo la situación del equipo que se pretende analizar puede tener influencia. La forma en que se golpea al balón, la zona desde dónde se golpea o la forma de conseguir el objetivo son algunas de las variables que Wang (2001) tuvo en cuenta en su análisis de los goles en las competiciones femeninas de la tercera Copa del Mundo.

Por lo visto, además de lo mencionado hasta el momento, tanto el espacio como el tiempo tienen también su parte de importancia en las acciones de éxito o goles. De hecho, un estudio analizó estadísticamente 388 goles en 156 partidos de las 13a, 14a y 15a Copas del Mundo teniendo en cuenta precisamente esas

variables (Yu et al., 2005).

Hasta ahora se ha hecho mención de variables concretas y fácilmente palpables, pero debe tenerse en cuenta también que los aspectos psicológicos pueden tener tanta o más influencia en los goles que se marcan (o, lo que es lo mismo, en los resultados de los partidos). Se halló una relación positiva moderada (.494) entre el clima motivacional y la orientación de gol sin diferencias por edad usando una muestra de 111 participantes que oscilaban entre los 17 y los 35 años pertenecientes a distintos clubes de Lima Metropolitana (Reyes, 2009).

Un importante aspecto que depende también de factores psicológicos es el de la agresión. Los altercados en los campos de fútbol son demasiado frecuentes y, posiblemente por eso, cada vez más autores investigan sobre ello. Grange y Kerr (2010), por ejemplo, observaron que en la comunidad científica no existía una gran conformidad en cuanto a los tipos de agresión existentes. El análisis deductivo llevado a cabo dio como resultado diversos tipos de agresión (por indignación, dentro del juego, etc.) además de diferenciar entre los sancionados y los no sancionados.

También se ha mostrado cómo pueden influir los factores psicosociales (Ebbeck y Becker, 1994). En su estudio se pretendía examinar la medida en que los factores sociales, contextuales y personales predicen las orientaciones de gol en los participantes (166 jugadores adolescentes de fútbol masculino y femenino). Se pidió a la muestra que completa-

ran un auto-informe al final de una temporada de siete semanas de duración. El análisis de la correlación canónica mostró que el conjunto de variables predictoras representaban el 24% de la variancia en las orientaciones de meta del jugador.

Así, con el objetivo de profundizar en el análisis de las situaciones de éxito en fútbol (Blanco-Villaseñor, Castellano y Hernández-Mendo, 2000; Castellano y Blanco-Villaseñor, 2006), el propósito de nuestro estudio es el de determinar mediante la Teoría de la Generalizabilidad (TG) si las particularidades de nuestra muestra (adversarios, número de goles a favor, posición en la tabla de clasificación, zona previa a las acciones de éxito y zona de éxito) pueden ser útiles para generalizar nuestros resultados a la población general de dónde fueron extraídos.

Nuestro estudio presenta una investigación *a priori* con el propósito de definir *a posteriori* mediante la TG si es posible generalizar a cada una de las facetas que se han incluido. La principal finalidad es la de ahorrar costes de infraestructura y gestión dado el largo proceso de codificación y registro de las acciones de éxito de un equipo de fútbol de Primera División de la Liga Nacional de Fútbol Profesional (LFP) (Blanco-Villaseñor, 2008; Brennan, 2001; Shavelson y Webb, 1991).

El hecho de determinar diferentes planes de medida, según el concepto de *simetría* (Cardinet, Johnson y Pini, 2010; Cardinet, Torneur y Allal, 1976; Cronbach, Gleser, Nanda y Rajaratnam,

1972), nos permitirá diseñar y rediseñar la estructura metodológica mejor y más precisa para generalizar nuestros resultados. Es decir, la TG nos permitirá constatar el grado de precisión en que podemos generalizar los datos de nuestra muestra a la población de donde fueron extraídos.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra está formada por 688 goles marcados por el equipo FC Barcelona procedentes de la compilación *1001 goles de oro del Barça* (Mundo Deportivo, 2007). El total de goles procede de un total de 43 temporadas de la *Liga Nacional de Fútbol Profesional* (LFP) entre los años 1943-44 y 2006-07 exceptuando las temporadas 1944-45, 1945-46, 1946-47, 1947-48, 1948-49, 1949-50, 1950-51, 1954-55, 1960-61, 1962-63, 1965-66, 1967-68, 1972-73, 1977-78, 1979-80, 1980-81, 1985-86, 1987-88, 1994-95 y 1995-96.

### Instrumentos

En el proceso de recogida de datos se usaron 3 DVD de la colección *1001 goles de oro del Barça*. Para facilitar el trabajo de registro y codificación se empleó el software para la observación deportiva *Match Vision Studio* (Perea, Alday y Castellano, 2006) con un sistema de categorías construido *ad hoc* para esta investigación (Blanco, Oliva y Castellano, 2010).

### Procedimiento

El registro de datos se produjo en el transcurso del año 2009/2010. Para el estudio se creó un sistema de categorías (que se corresponde con un sistema EME, es decir, exhaustivo y mutuamente excluyente entre las categorías que lo configuran) de dos criterios (Anguera y

Blanco-Villaseñor, 2005):

- Zona Última Acción (ZUA)
- Zona Remate (ZR)

Para obtener una aproximación más completa, se registraron otros datos que pudieran interferir en los resultados. Por ese motivo fueron incluidas también las facetas *Temporada*, *Situación* (local/visi-

Tabla 1. *Ilustración de un registro de datos obtenido a través del programa Match Vision Studio.*

Temporada	Situación	Autor	Posición	Adversario	GF	Zona Última Acción	Zona Remate
1943_44	V	M_Martin	3	Espanyol	59	UOCJ	E1
1951_52	L	Vila	1	RMadrid	92	UODJ	E1
1952_53	L	Hanke	1	Espanyol	82	UODJ	F1
1952_53	L	Moreno	1	Espanyol	82	OZJ	F1
1952_53	L	Kubala	1	Valencia	82	UOCJ	F1
1953_54	L	Cesar_R	2	RMadrid	74	UODJ	E1
1953_54	L	Moreno	2	RMadrid	74	UOCJ	E1
1955_56	L	Tejada	2	Bilbao	67	UOCJ	E1
1956_57	L	Suarez	2	RMadrid	70	OZJ	E1

tante), *Autor del gol*, *Posición* (en la tabla de clasificación), *Adversario* y *Goles a favor* de cada uno de los goles incluidos en nuestro análisis. De esta forma, un ejemplo

del cuadro de registro sería el siguiente:

Para el primer criterio zonal se usó una estructura del campo de juego que lo separa en 4 zonas:

Tabla 2. *Zonas utilizadas en la composición del criterio ZUA.*

- Zona Ultraofensiva Central (UOC)
- Zona Ultraofensiva Derecha (UOD)
- Zona Ultraofensiva Izquierda (UOI)
- Otras Zonas (OZ)

Cada una de estas categorías, a su vez, recibe la distinción de *Jugada* (J) o *Interrupción Reglamentaria* (I), en función de si la acción sucede por una interrup-

ción señalizada por el colegiado (falta o córner) o si sucede en juego. Así, el conjunto de categorías resultantes son las 8 siguientes:

Tabla 3. *Categorías que componen el criterio ZUA (ver ilustración gráfica en Figura 1).*

<b>Jugada</b>	<b>Interrupción Reglamentaria</b>
Ultraofensiva Central de Jugada (UOCJ)	Ultraofensiva Central de IR (UOCI)
Ultraofensiva Derecha de Jugada (UODJ)	Ultraofensiva Derecha de IR (UODI)
Ultraofensiva Izquierda de Jugada (UOIJ)	Ultraofensiva Izquierda de IR (UOII)
Otras Zonas de Jugada (OZJ)	Otras Zonas de IR (OZI)

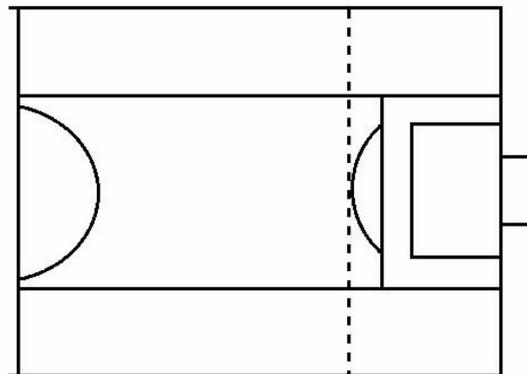


Figura 1. División de las zonas del campo en el sistema de categorías en el criterio Zona de Última Acción (ZUA).

La línea discontinua vertical separa las Otras Zonas (OZ) de las 3 zonas ultraofensivas. Se considera UOD el carril derecho, UOI el carril izquierdo y UOC la parcela del medio.

Para el segundo criterio se optó por dividir el campo en 10 zonas simétricas, cuyas etiquetas salen reflejadas en la tabla 4 y su distribución en el campo de juego en la figura 2.

Tabla 4. Categorías que componen el criterio ZR (ver ilustración gráfica en Figura 2).

A	B	C	D	E	F
A1	B1	C1	D1	E1	F1
A2	B2	C2	D2		

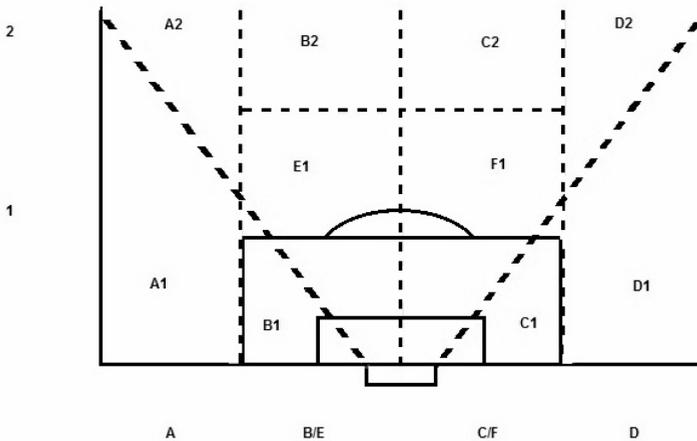


Figura 2. División de las zonas del campo en el sistema de categorías en el criterio Zona de Remate (ZR).

## RESULTADOS

Las Tablas 5, 7 y 9 muestran la variabilidad real que se produce en las estructuras de diseño correspondientes (columna de suma de cuadrados), la variabilidad estimada en el caso de un valor infinito de las variables del diseño (columna de componentes de variancia) y el porcentaje de variabilidad que representa cada una de las facetas o variables individualmente o en interacción. La última línea de cada una de estas tablas representa la interacción doble, triple, cuádruple, etc. del diseño, es decir, el error residual que no podemos atribuir a ninguna de las

facetas o variables.

Las Tablas 5, 7 y 9 muestran los planes de medida de distintos modelos. En la Tabla 5 presentamos el modelo GF x ZUA x ZR que ha demostrado ser razonablemente bueno. Tanto ZUA como GF x ZUA explican un porcentaje de variabilidad importante (un 24 y un 28% respectivamente), lo que implica, si se suman, un 52% (la mitad de la variabilidad del modelo). Por su parte, los GF, ya sea junto a ZR o por si solos, no describen gran parte de la variabilidad (alrededor de un 10% cada uno). Por otro lado, la ZR por si misma es capaz de explicar

el 18% de la variabilidad, valor que se reduce notablemente si se combina con la ZUA. El error del modelo (GF x ZUA x ZR) no es demasiado alto; un 4%.

Una vez definido el Plan de Medida, se pasará a la fase de Optimización. Tal y como se puede observar en las Tablas 6, 8 y 10, se varía el plan original para lograr una optimización de cada una de las facetas incluidas en el estudio. Para cada Plan de Medida se realizan las modificaciones apropiadas en las facetas consideradas instrumentos de medida.

En la Tabla 6 se presenta un diseño en el que se pretende optimizar la faceta GF. En nuestro estudio partimos de 28 valores del criterio GF, lo que comporta un total de 2016 observaciones y supone un coeficiente de generalizabilidad de .97. Los resultados obtenidos implementando 20, 15 y 10 valores de GF (reduciendo con ello el número de observaciones a 1440, 1080 y 720 respectivamente) ofrecen igualmente buenos coeficientes de generalizabilidad.

Tabla 5. *Estructura y análisis de los componentes de variancia del modelo de tres facetas GF x ZUA x ZR.*

<b>Fuentes de Variabilidad</b>	<b>Sumas de Cuadrados</b>	<b>Componentes de Varianza</b>	<b>%</b>
GF	550.41	0.18998	9
ZUA	906.34	0.47845	24
GF x ZUA	971.29	0.56103	28
ZR	706.64	0.37010	18
GF x ZR	358.01	0.19596	10
ZUA x ZR	216.10	0.13461	7
<i>GF x ZUA x ZR</i>	135.76	0.08979	4

Tabla 6. *Diseño de optimización ZUA x ZR x GF, donde ZUA y ZR son las facetas de diferenciación y GF la faceta de instrumentación o de generalización.*

<b>GF</b>	$N_{GF}=28$	$N_{GF}=20$	$N_{GF}=15$	$N_{GF}=10$
<b>Número de Observaciones</b>	2016	1440	1080	720
<b>Coficiente de Generalizabilidad</b>	0.97	0.959	0.946	0.921

En la Tabla 7 se presenta un modelo que contiene las facetas SI, ZUA, GF y ZR. Sin embargo, presenta un error relativamente grande (8%). Mientras que varias facetas, tanto por si solas como

combinadas, no explican apenas nada de la variabilidad del modelo, son ZUA, GF x ZUA y ZR las que abarcan un 65% de las fuentes de variabilidad del mismo (25, 20 y 20% respectivamente).

Tabla 7. Estructura y análisis de los componentes de variancia del modelo de cuatro facetas SI x ZUA x GF x ZR.

Fuentes de Variabilidad	Sumas de Cuadrados	Componentes de Varianza	%
SI	4.3195909	0.00051	0
GF	223.0869459	0.03593	8
SI x GF	13.5710638	0.00209	0
ZUA	466.7021398	0.10711	25
SI x ZUA	15.7703877	0.00712	2
GF x ZUA	385.5407672	0.08843	20
SI x GF x ZUA	41.6147651	0.01749	4
ZR	368.1901108	0.08700	20
SI x ZR	8.3128502	0.00349	1
GF x ZR	113.0261199	0.01925	4
SI x GF x ZR	38.0713577	0.01567	4
ZUA x ZR	51.9403061	0.01414	3
SI x ZUA x ZR	1.2085375	-0.00058	0
GF x ZUA x ZR	61.8146522	0.00028	0
SI x GF x ZUA x ZR	60.8360656	0.03521	8

En la Tabla 8 la faceta a optimizar es ZR. En nuestro planteamiento de la investigación partimos de 10 zonas de finalización de la jugada que equivalen a 5040 observaciones con un coeficiente de generalizabilidad asociado de .967. Mediante la TG hemos podido averiguar

los distintos valores de los coeficientes de generalizabilidad que obtendríamos de haber empleado menos ZR. Por ejemplo, el número de investigaciones para 6 valores de ZR es de 3024 y el coeficiente de generalizabilidad sigue siendo muy bueno (.946).

Tabla 8. *Diseño de optimización SI x ZUA x GF x ZR, donde SI, ZUA y GF son las facetas de diferenciación y ZR la faceta de instrumentación o de generalización.*

<b>ZR</b>	$N_{ZR}=10$	$N_{ZR}=9$	$N_{ZR}=8$	$N_{ZR}=7$	$N_{ZR}=6$
<b>Número de Observaciones</b>	5040	4536	4032	3528	3024
<b>Coefficiente de Generalizabilidad</b>	0.967	0.964	0.959	0.954	0.946

En el último modelo que hemos implementado (Tabla 9), el error es demasiado grande (17%) por lo que no es de gran utilidad. Además, al contemplar únicamente 2 facetas el porcentaje

de variabilidad se reparte por completo entre ambas. La SI tiene escasa incidencia (2%), por el 81% de variabilidad que explica el criterio GF.

En la Tabla 10, usando 26 valores de

Tabla 9. *Estructura y análisis de los componentes de variancia del modelo de dos facetas SI x GF.*

<b>Fuentes de Variabilidad</b>	<b>Sumas de Cuadrados</b>	<b>Componentes de Varianza</b>	<b>%</b>
SI	42.480769	1.13689	2
GF	3318.557692	59.91080	81
SI x GF	323.019231	12.92080	17

GF se obtiene un coeficiente de generalizabilidad realmente bajo (.696%). La TG, no obstante, nos permite de nuevo conocer los respectivos coeficientes de generalizabilidad correspondientes a otros valores de GF (en este caso, 50 y

60). Aún así, para 60 GF, con un coste de 120 observaciones, sólo se obtiene un coeficiente de generalizabilidad de .841%.

## DISCUSIÓN

Tabla 10. *Diseño de optimización SI x GF, dónde SI es la faceta de diferenciación y GF la faceta de instrumentación o de generalización.*

<b>GF</b>	$N_{GF}=26$	$N_{GF}=50$	$N_{GF}=60$
<b>Número de Observaciones</b>	52	100	120
<b>Coefficiente de Generalizabilidad</b>	0.696	0.815	0.841

Consideramos que nuestro estudio es un primer intento para ahondar en el ámbito de la acción de juego en fútbol, facilitando estudios posteriores así como abriendo nuevas vías de investigación. Nuestra propuesta hace posible el análisis de los matices del juego desde un plano contextualizado y secuenciado que entendemos se acopla de forma más fiel a la *realidad* del juego (Blanco-Villaseñor, Castellano y Hernández-Mendo, 2000; Blanco-Villaseñor et al., 2006; Castellano y Hernández-Mendo, 1999).

Haciendo hincapié en nuestro trabajo y partiendo de los resultados obtenidos en el estudio de generalizabilidad, podemos afirmar que hemos tomado un número adecuado de GF (para el diseño ZUA x ZR x GF) así como de ZR (para el diseño SI x ZUA x GF x ZR). No obstante, es pertinente señalar que hemos registrado en exceso ya que, tanto en un caso como en otro, existe la posibilidad de reducir ostensiblemente el número de observaciones y no perder precisión de generalización significativa en ulteriores análisis.

En el caso del diseño SI x GF vemos que el número de GF no es suficiente para obtener una buena precisión de generalización. Además, ninguno de los valores estimados con la TG es capaz de aportar ese coeficiente de generalización suficientemente preciso.

En cualquier caso, este análisis servirá para poder diseñar investigaciones más amplias, incorporando las modificaciones que se consideren oportunas y que permitan alcanzar la mayor precisión de generalización.

## REFERENCIAS

- Anguera, M. T. y Blanco-Villaseñor, A. (2005). Registro y codificación del comportamiento deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.), *Psicología del Deporte. Vol. II: Metodología* (pp.33-66). Sevilla: Wanceulen.
- Bittner E., Nußbaumer A., Janke W. y Weigel M. (2007). Self-affirmation model for football goal distributions. *Europhysics Letters*, 78(5), 1-5.
- Blanco-Villaseñor, A. (2001). Generalizabilidad de observaciones uni y multifaceta: estimadores LS y ML. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 161-193.
- Blanco-Villaseñor, A. (2008, Noviembre). La Teoría de la Generalizabilidad (TG) en Psicología del Deporte: Aplicaciones «a priori» versus «a posteriori». En A. Blanco-Villaseñor (Coordinador), *Generalización en el Rendimiento y Éxito Deportivo*. Symposium realizado en el II Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte, Torrelavega, Cantabria.
- Blanco-Villaseñor, A., Castellano, J. y Hernández-Mendo, A. (2000). Generalizabilidad de las observaciones de la acción del juego en el fútbol. *Psicothema*, 12(Sup. 2), 81-86.
- Blanco-Villaseñor, A., Castellano, J., Hernández Mendo, A., Anguera, M. T., Losada, J. L., Ardá, T. y Camerino, O. (2006). Observación y registro de la interacción en fútbol. En J. Castellano, L. M. Sautu, A. Blanco-

- Villaseñor, A. Hernández Mendo, A. Goñi y F. Martínez (Eds.), *Socialización y Deporte: Revisión crítica* (pp. 275-290). Vitoria-Gasteiz: Arabako Foru Aldundia-Diputación Foral de Álava.
- Blanco-Villaseñor, A., Oliva-Millán, C. y Castellano, J. (2010, Julio). Planes de medida y generalizabilidad de las acciones de éxito en fútbol. En A. Blanco-Villaseñor y J. Castellano (coordinadores), *Avances en la generalizabilidad de la observación: planes de medida e intercambiabilidad*. Symposium realizado en el VII Congreso Iberoamericano de Psicología, Oviedo, Asturias.
- Brennan, R. L. (2001). *Generalizability Theory*. New York: Springer.
- Brillinger, D. R. (2007). A Potential Function Approach to the Flow of Play in Soccer. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 3(1), 3.
- Cardinet, J., Johnson, S. y Pini, G (2010). *Applying Generalizability Theory using EduG*. New York: Routledge.
- Cardinet, J., Tourneur, Y. y Allal, L. (1976). The symmetry of generalizability theory: Applications to educational measurement. *Journal of Educational Measurement*, 13(2), 119-135.
- Castellano, J. y Blanco-Villaseñor, A. (2006). Estrategia y rendimiento en fútbol: Análisis de la variabilidad. En J. Castellano, L. M. Sautu, A. Blanco-Villaseñor, A. Hernández Mendo, A. Goñi y F. Martínez (Eds.), *Socialización y Deporte: Revisión crítica* (pp. 181-188). Vitoria-Gasteiz: Arabako Foru Aldundia-Diputación Foral de Álava.
- Castellano, J. y Hernández-Mendo, A. (1999). Análisis secuencial en el fútbol de rendimiento. *Psicothema*, 12(2), 117-121.
- Cronbach, L. J., Gleser, G. C., Nanda, H. y Rajaratnam, N. (1972). *The dependability of behavioral measurements: theory of generalizability for scores and profiles*. New York: John Wiley and Sons.
- Dobson, S. y Goddard J. (1995). The demand for professional league football in England and Wales. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D*, 44, 259-277.
- Dobson S. y Goddard J. (1996). The demand for football in the regions of England and Wales. *Regional Studies*, 30, 443-453.
- Ebbeck, V. y Becker, S. L. (1994). Psychological predictors of goal orientations in youth soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 355-362.
- Gómez López, M. y Álvaro, J. (2003). El tiempo de posesión como variable no determinante del resultado en los partidos de fútbol. *El Entrenador Español*, 97, 39-57.
- Grange, P. y Kerr, J. (2010). Physical aggression in Australian football: a qualitative study of elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 36-43.
- Greenhough, J., Birch, P. C., Chapman S. C. y Rowlands G. (2002). Football goal distributions and extremal statistics. *Physica*, 316(1-4), 615-624.
- Harvey, A. C. y Fernandes, C. (1989).

- Time series models for count or qualitative observations. *Journal of Business and Economic Statistics*, 7, 407-417.
- Hughes, M. y Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 23(5), 509-514.
- Kocher, M. y Sutter, M. (2010). Introduction to special issue "The Economics and Psychology of Football". *Journal of Economic Psychology*, 31, 155-157.
- Koenigstorfer, J., Groeppel-Klein, A. y Kunkel, T. (2010). The attractiveness of national and international football leagues: Perspectives of fans of "star clubs" and "underdogs". *European Sport Management Quarterly*, 10(2), 127-163.
- Kuypers, T. (1996). The beautiful game? An econometric study of why people watch English football. *University College London Discussion Papers in Economics*. London: University College London, Department of Economics.
- Marchall, P. y Suñagua, P. (1996). El número de goles en un partido de fútbol: Un modelo Poisson dinámico. *Revista de la Sociedad Chilena de Estadística*, 13(1-2), 25-41.
- Mundo Deportivo (2007). *1001 goles de oro del Barça*. Barcelona: El Mundo Deportivo, S.A.
- Peel, D. A. y Thomas, D. A. (1992). The demand for football: some evidence on outcome uncertainty. *Empirical Economics*, 17(2), 323-331.
- Perea, A. E., Alday, L. y Castellano, J. (2006). Registro de datos observacionales a partir del MATCH VISION STUDIO v1.0. En J. Castellano, L. M. Sautu, A. Blanco Villaseñor, A. Hernández Mendo, A. Goñi y F. Martínez (Eds.), *Socialización y Deporte: Revisión crítica* (pp. 135-152). Vitoria-Gasteiz: Arabako Foru Aldundia-Diputación Foral de Álava.
- Reyes, M. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 9(1), 5-20.
- Shavelson, R. J. y Webb, N. M. (1991). *Generalizability Theory: A Primer*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Villoro, J. (1998). Los goles y el tiempo. *Nueva Sociedad*, 154, 70-86.
- Ward, P. y Cames, M. (2002). Effects of posting self-set goals on collegiate football players 'skill execution during practice and games. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35(1), 1-12.
- Wang, G. (2001). Analysis of goals in women's football competitions of the Third World Cup. *Journal of Shanghai University of Sport*, 19(1).
- Yu, J. C., et al. (2005). Discussion on the Characteristics of Space Time of Goal in World Cup Matches. *Journal of Chengdu Sport University*. 19(5).

Manuscrito recibido: 23/09/2010  
Manuscrito aceptado: 14/11/2010

REVISTA  
DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE  
IBEROAMERICANA

---

# REALIDADES EN IBEROAMÉRICA

ISSN: 1886-8576



## LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN AMÉRICA DEL SUR: HISTORIA, SITUACIÓN ACTUAL Y PERSPECTIVAS

Carlos Ferrés Rial

Universidad de la República (UDELAR), Instituto Superior de  
Educación Física, Tecnicatura en Deportes, Uruguay

**RESUMEN:** El objetivo de este artículo, es presentar algunos aspectos sobre la Psicología del Deporte en América del Sur. La metodología utilizada fue la indagación bibliográfica, análisis de documentos y entrevistas a destacados psicólogos del deporte. El trabajo es abordado desde tres perspectivas: un análisis histórico, una visión de su situación actual y una proyección de futuro. Los antecedentes de la Psicología del Deporte en nuestro continente, son sumamente ricos y diversos, encontrándolos desde comienzos de la década del 50. El escenario actual lo examinaremos desde las organizaciones existentes, la formación profesional, la producción y el marco jurídico vigente en nuestros países. Por último, presentaremos una proyección de futuro de nuestra disciplina que estimamos refleja el escenario de los próximos años. Sólo conociendo nuestra historia y analizando nuestro presente podremos sentar bases firmes para un desarrollo sostenido.

**PALABRAS CLAVE:** Psicología del Deporte, América del Sur, historia, situación actual, perspectivas

**ABSTRACT:** The main purpose of this article is to present some aspects of the Sport Psychology in South America. The methodology implemented is the biographical search, documents analysis as well as interviews with well known professionals of the sport psychology. In this essay we will present the sport psychology from three different perspectives: a historical

analysis, a vision of the present situation and a view of the possible future scene. The records of the Sport Psychology in our continent are rich and varied, starting in the early fifties. Today, we are in a stage of consolidation which we will analyze from the present situation and its different views based on the various organizations on the area, the training courses available, the production of scientific studies and the legal support in these countries. Finally, we will present a projection of our future which will consolidate our area of expertise. Only knowing our history and with the analysis of our present situation, we will be able to settle a sustained development.

**KEY WORDS:** Sport Psychology, South America, history, view of possible future

**RESUMO:** O objetivo deste artigo, é apresentar alguns aspectos sobre a Psicologia do Esporte em América do Sul. A metodologia utilizada foi a indagação bibliográfica, análise de documentos e entrevistas a destacados psicólogos do desporto. O trabalho é abordado desde três perspectivas: uma análise histórica, uma visão de sua situação atual e uma projeção de futuro. Os antecedentes da Psicologia do Desporto em nosso continente, são sumamente ricos e diversos, encontrando-os desde começos da década do 50. O palco atual o examinaremos desde as organizações existentes, a formação profissional, a produção e o marco jurídico vigente em nossos países. Por último, apresentaremos uma projeção de futuro de nossa disciplina que estimamos reflete o palco dos próximos anos. Só conhecendo nossa história e analisando nosso presente poderemos sentar bases firmes para um desenvolvimento sustentado.

**PALAVRAS CHAVES:** Psicologia do Esporte, América do Sul, história, situação atual, perspec-

Hoy la realidad nos muestra que vivimos en un continente que se nos presenta como una región de contrastes, en que cada país muestra una diversidad particular en cuanto a su realidad. Si bien el fenómeno de la globalización es una característica de nuestro tiempo, también es cierto que permanecen dificultades de comunicación entre nuestros países y que en ocasiones estamos más conectados con Europa y Estados Unidos que entre nosotros mismos. Quizás ésta, sea uno de las mayores dificultades para su evolución.

La Psicología del Deporte en América del Sur, tendrá perspectivas de un crecimiento constante, en la medida que pueda moverse con solvencia dentro

de las dificultades planteadas, tratando de afianzar una identidad profesional propia en el área.

#### **LA HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN AMÉRICA DEL SUR**

En primera instancia abordaremos los antecedentes de la Psicología del Deporte en nuestra América, dividiéndolos en tres etapas:

*Primera etapa:* Los inicios 1950-1967

*Segunda etapa:* El crecimiento 1968-1986

*Tercera etapa:* La consolidación 1987-2008

#### **Primera Etapa: Los inicios**

La primera etapa podríamos establecerla

entre los años 1950-1967, caracterizada por las primeras experiencias que se conocen en América del Sur. Luego de haber indagado en diversos materiales decidimos tomar como punto de partida, las actuaciones realizadas en Brasil por el psicólogo João Carvalhaes, que desde principios de la década de 1950 trabajó en Psicología del Deporte. Esta experiencia permite que, la Confederación Brasileña de Fútbol lo convoque para unirse a la Selección que participaría en el Campeonato Mundial de Fútbol de Suecia de 1958. Sin duda su intervención permitió uno de los primeros reconocimientos del valor de la participación de un psicólogo en el deporte de competencia. Más allá de otras historias que quitan importancia a la labor del pionero, es indudable que marcó el jalón inicial de los trabajos en nuestra América.

Unos años después (1964) el psicólogo Athayde Ribeiro Da Silva, junto con el español Emilio Mira y López<sup>1</sup>, publica uno de los primeros libros que se conocen en nuestro continente sobre Psicología y Fútbol. En él, relata la experiencia que tuvo con el grupo de selección de fútbol de Brasil para el Mundial de Chile de 1962. Tres años después en 1967, el profesional brasileño, ahora solo, publica un nuevo libro sobre el tema.

En 1965, en la ciudad de Roma, se funda la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte y se realiza su Primer Congreso. Allí, asisten representantes de varios países de América del

Sur que a su vuelta promocionaron lo visto en el evento.

Otro hecho a destacar en estos inicios es el viaje a nuestro continente en 1967 de Ferruccio Antonelli. El psiquiatra italiano, viaja acompañado con el español, Ferrer Hombravella, dictando una serie de conferencias en Buenos Aires y Santiago de Chile. Estos hechos fermentales, para nosotros marcan los inicios en nuestra historia y el comienzo de un incipiente crecimiento.

### **Segunda Etapa: El crecimiento (Asociacionismo)**

Esta etapa de la Psicología del Deporte en América del Sur, vamos a marcarla entre los años 1968-1986. Son los años de los primeros intentos de desarrollar esta disciplina, comenzando la fundación de asociaciones y sociedades en distintos países de nuestra región.

Con respecto a la formación de organizaciones podemos destacar:

1970. Creación de la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte.

1978. Sociedad Venezolana de Psicología del Deporte.

1979. Sociedad Brasileña de Psicología del Deporte.

1984. Sociedad Colombiana de Psicología del Deporte.

1986. Se funda la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, la Actividad Física y la Recreación (SOSUPE.). Profesionales de Argentina, Brasil, Colombia, Chile, Bolivia, Paraguay, Perú y Uruguay con-

<sup>1</sup>Considerado a nivel internacional como la figura más destacada en el ámbito de la psiquiatría, la psicología y la psicotecnia hispanoamericana del siglo XX.

formaron este organismo cuyo primer presidente fue Benno Becker Jr. quien tuvo un papel muy importante en el desarrollo de la disciplina en nuestra región. A partir de este hecho se fueron conformando distintas asociaciones a impulso de estos fundadores. Comenzó entonces la consolidación de la Psicología del Deporte, para la mayoría de los países que aún la integran.

### **Tercera etapa: La consolidación**

Esta etapa de consolidación, nos permite analizar la situación de la Psicología del Deporte en los últimos años. Actualmente y a pesar de muchos inconvenientes, podemos decir que esta disciplina en América del Sur ha llegado para quedarse.

### **LA SITUACIÓN ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN AMÉRICA DEL SUR**

Esta última etapa de consolidación, nos vincula directamente a nuestro segundo tema: la situación actual de la Psicología del Deporte. Lo haremos entre los años 2000-2008, enfocándola: desde una perspectiva organizacional, desde la formación profesional, desde la producción y desde el marco jurídico.

### **Organizaciones**

La situación actual de los países que conforman nuestra América, en tanto diferentes en población e infraestructura, hacen que presentemos distintas realidades. En este marco, Argentina, Brasil y Chile, han desarrollado varias asociaciones regionales y/o presentando más de

una agrupación.

En cuanto a la integración, alguna de las organizaciones Sudamericanas se encuentran dentro de otra asociación de carácter supranacional, como Colombia y Ecuador. Otras tienen representaciones en más de una organización supranacional: Argentina, Uruguay y Paraguay. Durante el Congreso de Santiago de Chile del año 2006 se acordó firmar un convenio de intercambio y cooperación entre distintas organizaciones con el objetivo de desarrollar propuestas comunes y potenciar la integración.

Ciertos países que no cuentan con estructuras asociacionistas, se integran como miembros individuales, en la SOSUPE.

### **Formación profesional**

Actualmente el aumento y la diversificación de la demanda de Psicólogos del Deporte en América del Sur nos enfrenta a un primer desafío: tener la formación necesaria para poder decodificar los aspectos más importantes de la actividad a la que se enfrentan. La intervención en el área de la Actividad Física y el Deporte requiere una sólida preparación que permita responder de forma apropiada a estas demandas. Por lo tanto el tema de la formación se hace cada vez más indispensable (Monroy, 1988).

Hoy encontramos un amplio espectro en la oferta de capacitación en Psicología del Deporte. Podemos verla en Facultades de Psicología, en los Centros de Formación de Educación Física, en las propias Sociedades que

organizan cursos, hasta los profesionales que se trasladan al extranjero buscando su formación (incluidos cursos a distancia).

Estos espacios de formación son de diferente índole y cada país tiene sus características. Argentina, Brasil, Chile, Ecuador, Colombia, Perú, Uruguay y Venezuela presentan ofertas oficiales y privadas para que los psicólogos se formen. Pero hemos comprobado que no en todos los países tienen la continuidad ni la calidad deseada. La carga horaria, el perfil de egreso también muestran diferencias. Países como Paraguay y Bolivia presentan pocos antecedentes y aspiran a consolidarse.

### **Producción**

La producción en América del Sur, ha tenido diferentes matices, en función de la realidad de cada país.

En cuanto a las publicaciones, a pesar de las dificultades económicas que significa editar un libro, han aumentado en forma promisoria en los últimos años (e.g., Guillén, 2004; Guillén y Márquez, 2005). En este sentido dos países, marcan la avanzadilla: Argentina y Brasil.

En Argentina, se destacan los últimos trabajos realizados por Marcelo Roffé con publicaciones como Fútbol presión (2000), Mi hijo el campeón (2003) y Alto Rendimiento (2005). También encontramos aportaciones de Carlos Guiesenow y Patricia Wightman, entre otros.

Brasil muestra la mayor producción de la región. Algunos de sus autores son Benno Becker, Jr., de quien destacamos

la publicación de Psicología Aplicada ao Treinador Esportivo (2002), Manual de Psicología do Esporte y Exercício (2008) y Dietmar Samulski actual presidente de SOSUPE, con Psicología del Deporte (2006) y Tenis. Consejos Psicológicos para Vencer (2006). La lista de autores continúa con nombres tales como Olavo Feijó, Suzy Fleury, Dante De Rose, Regina Brandão y Afonso Machado, entre otros.

Otros países como Chile y Colombia -pero en menor medida- han aportado a mejorar este aspecto del desarrollo de la Psicología del Deporte, con autores actuales como Rodrigo Antonio Cauas y Luis Humberto Serrato, respectivamente.

En cuanto a la investigación podemos ver que, salvo excepciones, no hay orientaciones claras para establecer líneas de trabajo, limitándose muchas veces a estudios para culminar una licenciatura o una maestría.

Podemos decir que actualmente Brasil, muestra una importante actividad en el campo de la investigación en sus universidades y en sus Centros de Excelencia Deportiva, realizando una serie de publicaciones. Esto muestra a Brasil con una gran diferencia con respecto al resto de la región.

En Buenos Aires, se desarrolla en forma estable una línea de investigación en el Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CeNaRD); sin embargo, en el resto de Argentina, los esfuerzos es semejante al de restos de países de la zona.

Por su parte, Chile, Colombia, Perú y

Uruguay tienen antecedentes, pero son pocos los que presentan continuidad en el tema o llegan a publicar (Cauas, 2004; Ferrés, 2007; García-Ucha, 2000; Nieri, 2006; Serrato, 2005).

Esta disparidad se presenta como una de las mayores limitaciones que tenemos para desarrollar la producción de conocimientos.

### **Marco jurídico**

Otra de las características limitantes de los países de nuestro continente, es que no existe una clara regulación legislativa de la intervención en Psicología del Deporte.

Esta situación, como es lógico, favorece la competencia desleal y el intrusismo profesional. Este vacío legal ha permitido sobre todo en el ámbito del deporte de rendimiento la aparición de “personajes” variados que asumen la tarea de la preparación psicológica generando confusión y rechazo.

En este aspecto pensamos que se hace impostergable ir generando requisitos mínimos para la acreditación de estos profesionales.

### **PERSPECTIVAS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN AMÉRICA DEL SUR**

Para desarrollar nuestro último tema sobre las perspectivas, también lo haremos desde los cuatro abordajes presentados cuando analizamos la situación actual. Eso nos permitirá proyectar la Psicología del Deporte, en base a los mismos parámetros.

### **Organizaciones**

Sin duda el gran desafío pasa por consolidar las asociaciones existentes, acercando más personas a cada una de ellas.

Integrar otros países, sigue siendo el “debe” en América del Sur, en la medida que todos los esfuerzos no han podido consolidarse. El objetivo debe ser fortalecer las asociaciones actuales dentro de la SOSUPE, integrar las que no están y colaborar en la creación de otras Asociaciones, en aquellos países que aún no las tienen.

### **Formación profesional**

Pensamos que como consecuencia de la actual demanda ocupacional y la difusión que está teniendo la Psicología del Deporte en los medios, existen muy buenas perspectivas no sólo de consolidar los cursos que hay actualmente sino que surgirán otros nuevos. La tendencia actual también nos anima a creer que los cursos de grado, se proyectarán hacia maestrías y doctorados.

Asimismo debería ser un objetivo prioritario en la formación, establecer equivalencias entre los programas de los cursos de formación de psicólogos del deporte como forma de facilitar el libre tránsito de los mismos en la región.

### **Producción**

La investigación como construcción de nuevo conocimiento se muestra como un desafío imprescindible en nuestro desarrollo; desafío íntimamente vinculado a nuestra formación profesional.

En cuanto a las publicaciones, debemos apostar para que el crecimiento que

ha tenido en los últimos años se consolide, incorporando nuevos autores a los ya existentes.

### **Marco jurídico**

La situación de la Psicología del Deporte en Sudamérica entendemos ha cambiado en cuanto se ha ampliado el campo laboral junto con el elevado número de psicólogos que se interesan por el tema, pero no hemos encontrado aún respuestas que consideramos serán fundamentales para asegurar un desarrollo ordenado y coherente de nuestra disciplina, tanto en el ámbito teórico, como el de la intervención y su regulación.

Debe ser una aspiración el lograr leyes y normativas que permitan respaldar a aquellos profesionales formados en el tema.

### **CONCLUSIÓN**

Hoy en nuestro continente es notoria la evolución de esta disciplina. Si bien aun se sigue identificando exclusivamente con el alto rendimiento, sus alcances trascienden este aspecto e incluyen el desarrollo, la salud, el aprendizaje motoriz, lo social, etc.

Son muchos los desafíos y dilemas que resultan de esta práctica y que están indisolublemente unidos a las reflexiones que hoy constituyen la construcción de la identidad profesional del Psicólogo del Deporte en nuestra región.

Más allá de la diversidad, del divisionismo y la incomunicación, pensamos que el futuro de la disciplina en América del Sur está íntimamente unido al desa-

rollo de una estrategia de intercambio y colaboración no solo a nivel de las distintas asociaciones nacionales, sino fundamentalmente entre los centros de formación e investigación de los distintos países. Por lo tanto creemos que es fundamental:

- Establecer convenios de cooperación e intercambio entre los centros de formación profesional de la región.
- Establecer criterios de calidad educativa en la formación profesional.
- Estimular el desarrollo de proyectos de investigación aplicada, así como las publicaciones dentro de la especialidad.
- Dar una identidad propia a la Psicología del Deporte sudamericana sin desconocer la diversidad.
- Aumentar el número de psicólogos con formación en el área.
- Lograr el reconocimiento legal y la regulación de la práctica profesional.

El camino del crecimiento de la disciplina en nuestra América se ha iniciado hace ya tiempo, unos pocos lograron una gran transformación. La incorporación de profesionales al área muestra hoy uno de los mayores índices de aumento a nivel global. Estas nuevas generaciones deberán asumir el legado de superar algunas dificultades propias de nuestra región para posicionar a la Psicología del Deporte de esta América en el lugar que se merece.

## REFERENCIAS

- Becker, B. (2008). *Manual de Psicología do esporte y exercicio*. Porto Alegre, RS, Brasil: Editora Nova Prova.
- Becker, B. (2002). *Psicología Aplicada ao Treinador Esportivo*. Novo Hamburgo, RS, Brasil: Feevale.
- Cauas, R. (2004, abril). *La psicología del deporte en Chile*. *efdeportes.com*, 10(71). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Ferrés, C. (2007). La psicología de la actividad física y el deporte en Uruguay antecedentes y proyecciones. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 95-100.
- García-Ucha, F. (2000, diciembre). *Vivencia cubana de la psicología del deporte en Perú*. *efdeportes.com*, 5(28). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Guillén, F. (2004). Literature and authorships in Sport Psychology in countries of non-english language. *International Journal of Sport Psychology*, 35(4), 342-362.
- Guillén, F. y Márquez, S. (2005). *Directorio en Psicología del Deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Monroy, O. (1988). *Formación Profesional del Psicólogo del Deporte*. Comunicación presentada en el Congreso Latinoamericano de Psicología del Deporte Caracas. Venezuela.
- Nieri, D. (2006). Historia de la psicología del deporte en el Perú. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(2), 121-130.
- Roffé, M. (2000). *Fútbol de presión*. Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M., Fenili, A. y Giscafré, N. (2003). *Mi hijo el campeón. Las presiones de los padres y el entorno*. Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M. y García-Ucha, F. (2005). Alto rendimiento. *Psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar.
- Samulski, D. (2006). *Psicología del Deporte*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Samulski, D. (2006). *Tenis. Consejos Psicológicos para vencer*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Serrato, L. H. (2005). *Psicología del Deporte. Historia, Contextualización y Funciones*. Bogotá, Colombia: Kinesis.

## RECONOCIMIENTOS

Agradecemos la información ofrecida por: Marcelo Roffé, Guillermo Ojea y Laura Tallano (Argentina); Benno Becker y Dietmar Samulsky (Brasil); Enrique Aguayo y Rodrigo Cauas (Chile); Sergio Reinaldo Lauseker (Paraguay) y Dante Nieri (Perú).

REVISTA  
DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE  
IBEROAMERICANA

## RECENSIONES

---

ISSN: 1886-8576





## MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Juan Antonio Moreno y Eduardo Cervelló  
Sevilla. Wanceulen, 2010

Antes de leer este libro, tanto su título como su autoría podrían hacernos pensar que se trata de una obra más que cristaliza del amplio conocimiento de los profesores Moreno y Cervelló sobre la motivación en la actividad física y el deporte. Sin embargo, cuando comenzamos a leerlo, enseguida percibimos que la intención que persigue es especialmente ambiciosa, quedando plasmada ya en su presentación: intentar dar respuesta a una serie de preguntas sobre las razones que mueven a las personas a practicar deporte, a mantener dicha práctica o a abandonarla. Y con “ambición” me refiero a que los cometidos de este libro no se limitan al ámbito deportivo, sino que además se adentra en el entorno educativo, aportando claves concretas para ayudar a conseguir un comportamiento más disciplinado en las clases de educación física. El ingente trabajo que supone esta obra queda rematado por la invitación a la reflexión que despierta cada uno de los capítulos que la componen, ya que de alguna u otra forma, los autores consiguen que en algún momento de su amena lectura, independientemente de nuestros intereses, nos sintamos aludidos en relación a sus contenidos. En definitiva, la pertinencia de esta obra viene dada por la preocupación de los autores por ofrecer una panorámica global e integral de la motivación en la actividad física y deportiva en sus diversos aspectos, objetivo que consiguen con creces a través de un lenguaje sencillo y un formato agradable. Estos aspectos provocan que el presente libro resulte atractivo y provechoso tanto

para investigadores, técnicos, alumnado, practicantes y padres, ya que el trabajo de optimización de los aspectos motivacionales de la conducta humana, y en concreto, en relación a la actividad física y el deporte, dados los numerosos beneficios que reporta a nuestra salud física y psicológica, necesita de la implicación de todos y de todas.

Dos ejes de interés vertebran la estructura de esta obra. En el primero de ellos se presentan las principales aproximaciones al estudio de la motivación deportiva, mientras que en la segunda parte se abordan las principales variables relacionadas con la práctica físico-deportiva desde una perspectiva motivacional.

El primer capítulo, quizá el más descriptivo, presenta el estado actual de la investigación sobre los motivos de práctica deportiva en las personas así como las razones que inducen al abandono deportivo, contemplando algunas de las variables moduladoras de estos procesos como son el sexo o la edad del practicante. Este es un buen arranque para que el lector empiece a preguntarse por qué existen tantas diferencias entre las personas a la hora de animarse a practicar alguna actividad físico-deportiva y por qué para algunas es parte de su vida, mientras que, para otras, les resulta indiferente.

El segundo capítulo supone una parada obligada a la hora de explicar la motivación en el ámbito deportivo: la teoría de las metas de logro. Esta teoría constituye una inagotable fuente de información para ayudarnos a entender los aspectos, tanto personales como del entorno, que están influyendo continuamente en nuestra conducta hacia la actividad física y deportiva. Mediante una revisión exhaustiva de los principales trabajos experimentales y correlacionales que toman esta teoría como marco de trabajo, los autores consiguen reflejar de manera clara y concisa el estado actual de dicha temática.

El tercer capítulo viene de la mano del anterior, concretando una aproximación más cercana al ámbito de la evaluación al presentarnos los instrumentos más importantes que se están utilizando en la actualidad en el marco de la teoría de metas de logro. La guinda a este capítulo la pone una aportación práctica sobre cómo crear climas que impliquen a la tarea en entornos deportivos y una propuesta de evaluación a través de la observación conductual.

El siguiente capítulo se presenta como uno de los más sugerentes y atractivos, por su epígrafe “Creencias implícitas de habilidad en la actividad física y el deporte”, y efectivamente, tras su lectura podemos afirmar que se trata de un análisis exhaustivo de dichos mecanismos psicológicos deteniéndose concienzudamente en las implicaciones de cada uno de ellos para la conducta hacia la actividad física.

Los capítulos cinco y seis están colocados conscientemente en el corazón de esta obra, ya que su contenido representa desde hace tres décadas la fuerza centrífuga de la investigación sobre la motivación en la actividad física y el deporte: la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985a, 1991). En el capítulo cinco se desarrollan en profundidad los postulados y mini-teorías que la componen, recogiendo al final, los principales instrumentos que podemos utilizar para evaluar sus principales constructos,

y en el seis nos presentan una serie de propuestas prácticas aplicables tanto a las clases de educación física como al deporte competitivo y la actividad física saludable.

La segunda parte del libro nos invita a recorrer los principales fenómenos que están influyendo en la práctica de la actividad física desde una perspectiva motivacional. En este sentido, el capítulo siete está dedicado al autoconcepto físico, y su peculiaridad reside en la sutileza con la que los autores consiguen hacernos tomar consciencia de la relevancia de las sensaciones positivas y negativas que continuamente nos invaden en todos los contextos en los que nos desenvolvemos y que nos hacen variar nuestra conducta hacia la actividad física. El siguiente capítulo complementa al anterior con otro constructo psicológico especialmente actual y novedoso: el flow en el deporte, que resulta cuando la persona está realmente satisfecha con la actividad que realiza.

Por último, los capítulos finales se centran en el contexto de las clases de educación física, analizando los principales aspectos que están influyendo en la motivación del alumnado, aportando claves prácticas para su mejora e interesantes reflexiones sobre el panorama educativo actual.

Sin duda, esta obra, enfocada a un amplio auditorio, sorprenderá a muchas personas, siendo especialmente útil para todo alumno o docente que esté decidido a tomar conciencia y a apreciar la importancia de la buena práctica de la actividad física en la vida de las personas. Pero lo más valioso de esta obra es que después de leerla, además de regalarnos las herramientas necesarias para conseguir entender y mejorar la motivación de los practicantes hacia la actividad física, nos enseñan cómo utilizarlas para obtener un resultado satisfactorio.

Estamos ante un libro rigurosamente documentado, técnico y reflexivo a la vez, capaz de posicionarse como referencia dentro de los trabajos actuales sobre la motivación y la actividad física. La recopilación que ofrece en cuanto a trabajos, referencias y reflexiones, por la relevancia y utilidad de la temática tratada, y por su compromiso de abrir nuevas vías de reflexión que permitan dar respuesta a las nuevas necesidades que la sociedad plantea en relación a la actividad física, hacen de esta obra un valioso soporte para conocer el fascinante universo de la motivación en el ámbito deportivo.

Elisa Huescar Hernández  
*Universidad Miguel Hernández de Elche*





## SER PSICÓLOGO DEL DEPORTE

Joaquín Dosil y Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz  
La Coruña. Editorial Netbiblo, 2008

Cuando se hace referencia a la competencia de las personas o de los profesionales se abordan conceptos como su capacidad, su preparación, sus conocimientos técnicos en una determinada materia, su experiencia y “saber hacer” en un área profesional, o su inclinación o actitud hacia un valor concreto del trabajo. Por lo tanto, una competencia puede ser una motivación (aquello que impulsa a una persona a la acción), un rasgo de carácter o personalidad (característica individual que aparece en situaciones similares), actitudes o valores (aquellos elementos que configuran el sistema de creencias de una persona), una capacidad intelectual (aquello que la persona es capaz de realizar con facilidad o sin dificultad tras un proceso de aprendizaje), un conocimiento sobre una disciplina; en definitiva, podríamos decir que una competencia es cualquier característica individual que se pueda medir de un modo fiable, y que permita diferenciar el desempeño de las personas en su trabajo.

La necesidad de delimitar una especialización personal y profesional del perfil del psicólogo deportivo dentro del ámbito del deporte, ha motivado a los autores a realizar una primera definición general y específica de las competencias más apropiadas para la citada especialización. Los autores definen a estas primeras propuestas competenciales como “tentativas del perfil que consideramos para el psicólogo del deporte”, un primer eslabón en la descripción de lo que debe ser un psicólogo del deporte, que deberá seguir

cimentándose a través de la aplicación de las competencias que se proponen. Al mismo tiempo, la búsqueda de la excelencia profesional en cada disciplina debe mantenernos completamente adaptados a las situaciones permanentemente cambiantes y que debe hacernos mejorar en nuestros planteamientos científicos, teóricos y aplicados en el mundo del deporte.

El mantenimiento y posterior desarrollo de las competencias expresadas en este directorio de referencia conducen a mayores esfuerzos de mejora entre los interesados en la aplicación de la psicología en el ámbito deportivo. Los autores nos dirigen convenientemente a que, como otros profesionales, el psicólogo del deporte necesita continuar aprendiendo en orden a mantenerse a la altura de los desarrollos en la disciplina y en la profesión, atendiendo también a los cambios en la organización de la práctica, atendiendo principalmente a la especialización o la propia exposición del profesional a límites cada vez más altos de exigencia.

Esta guía de instrucciones para el entrenamiento profesional puede tomar distintas formas; por un lado, puede consistir en actualizar los conocimientos por medio de cursos basados en la teoría y extendiendo o mejorando habilidades y sus competencias por medios de cursos de entrenamiento y talleres de trabajos; por otra parte, puede consistir en formas mixtas de aprendizaje autodirigidos, y entrenamiento que es típico para el desarrollo de las competencias en la práctica. Los perfiles de competencias pueden ayudar en el diseño del entrenamiento de diferentes formas. En casos de especialización en un área particular, el perfil de competencia de la especialidad indicará qué competencias y qué conocimientos asociados, habilidades y actitudes deben ser focalizadas de forma similar a la descrita antes para el entrenamiento profesional, pudiendo tender un puente entre lo que se tiene y lo que se necesita. Una segunda forma es aplicar el perfil de competencia a la especialidad actual y examinar las oportunidades para lograr el nivel de competencia aprendiendo desde la reflexión en la práctica cotidiana y los cambios en el contexto profesional o rol. Esto puede lograrse mediante intervención y entrenamiento. En esta línea, este documento nos muestra una justificación de por qué se necesita un perfil de competencias para el psicólogo del deporte, así como que las competencias indicadas pueden profundizarse o extenderse, dependiendo de los requerimientos de la situación profesional. Una tercera forma es actualizar el perfil de competencia existente o establecer un perfil de competencia especializada adicional con el fin de describir y analizar el contenido de trabajo y las demandas que deben satisfacerse.

A lo largo de este documento imprescindible para los que buscan la mejora profesional y la excelencia en la aplicación del trabajo se disponen 10 competencias de las que el lector debe concluir su grado de acercamiento o alejamiento a las mismas para determinar su nivel competencial para la profesión de psicólogo del deporte; tales competencias se refieren a habilidades personales (capacidad de observación, estabilidad emocional y tolerancia a la frustración, creatividad), profesionales (compromiso, individualización del

trabajo psicológico, exclusividad, comprensión y utilización del argot de cada ámbito deportivo) o a habilidades sociales (comunicación, adaptación a equipos heterogéneos), contemplando el desarrollo de estas como lo más cercano a la excelencia. Aún así, se deja para la última competencia, la necesidad personal y profesional de la competencia de desarrollar al máximo todas y cada una de ellas, y eso es lo que se denomina, la excelencia.

Para finalizar, esta guía nos ofrece una serie de orientaciones muy válidas y de obligada reflexión para la consecución de esta última competencia (la excelencia), así como las que todavía no se hayan logrado desarrollar, a través de una metodología de aprendizaje orientada al campo aplicado. Combinando la capacidad de autoevaluación personal y profesional con la aceptación de puntos de mejora y con la apertura mental necesaria para el cambio y evolución a través del propio auto-entrenamiento, del entrenamiento por otros y de la búsqueda de la autosuperación.

Estamos por tanto ante una verdadera declaración de intenciones acerca de lo que se necesita y de lo que se dispone desde los ámbitos del deporte y de la actividad física para la incorporación plena del profesional de la psicología del deporte en los mismos. La lectura es comprensible, aplicable, con recomendaciones claras y útiles para toda persona que esté abierta a mejorar y a ponerse al servicio de la excelencia en la profesión de psicólogo deportivo; además, se hace necesario disponer de una postura autocrítica, proactiva y realista para todo aquel profesional que desee crecer, adaptarse a los cambios y ofrecer una visión adecuada y referente de lo que es ser psicólogo del deporte.

Juan González Hernández  
*Facultad de Psicología. Universidad de Murcia*



REVISTA  
DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE  
Iberoamericana

EVENTOS

---

ISSN: 1886-8576





**International Conference of Sport Sciences and Sport Medicine**

El Cairo (Egipto)

8 a 10 de marzo de 2011

Información en: [www.eshfss.com](http://www.eshfss.com)

**I Congreso Mundial Ciencia y Triatlón**

Alicante (España)

24 a 26 de marzo de 2011

Información en: <http://www.triatloncv.org/>

**X Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte**

Buenos Aires (Argentina)

6 a 9 abril 2011

Información en: <http://www.sosupe2011argentina.com.ar/index.php>

**2ª Conference on Education through Sport**

Dunquerque (Francia)

7 a 8 de abril de 2011

Información en: <http://www.isca-web.org/english/events/2ndeuropconferonceducationthroughsport/>

**27° ACHPER International Conference**

Adelaida (Australia)

18 a 20 de abril de 2011

Información en: [www.achper2011.com](http://www.achper2011.com)

**VII Congreso Nacional de Ciencias del Deporte y Educación Física**

Pontevedra (Pontevedra)

5 a 7 de mayo de 2011

Información en: <http://www.congresodeporte.com/>

**6° FIEP European Congress**

Poreč (Croacia)

18 a 21 de junio de 2011

Información en: [www.hrks.hr/fiep2011](http://www.hrks.hr/fiep2011)

**European Congress of Sport Psychology**

Madeira (Portugal)

12 a 17 de Julio 2011

Información en: <http://www.fepsac2011madeira.com>

**AIESEP International Conference**

Limerick (Irlanda)

22 a 25 de Julio 2011

Información en: <http://www.aiesep2011.com>



## ÍNDICE DE AUTORES

**DIANA AMADO, FCO MIGUEL LEO MARCOS, PEDRO SÁNCHEZ,  
DAVID SÁNCHEZ Y TOMÁS GARCÍA CALVO**

*Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la teoría de autodeterminación*

Afiliación: Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura, España.

Dirección de contacto: Diana Amado Alonso. Facultad Ciencias del Deporte.

Universidad de Extremadura. Avenida de la Universidad s/n 10071. Cáceres (España).

Correo-e.: [diamal@unex.es](mailto:diamal@unex.es)

**ISAURA CASTILLO HERNÁNDEZ Y JOSÉ MONCADA JIMÉNEZ**

*El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses*

Afiliación: Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

Dirección de contacto: Isaura Castillo Hernández. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, San José (Costa Rica).

Correo-e.: [isauracastilloh@gmail.com](mailto:isauracastilloh@gmail.com)

**VERÓNICA TUTTE<sup>1</sup>, TOMÁS BLASCO<sup>2</sup> Y JAUME CRUZ<sup>2</sup>**

*Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas*

Afiliación: Universidad Católica de Uruguay<sup>1</sup> y Universidad Autónoma de Barcelona<sup>2</sup>, España.

Dirección de contacto: Verónica Tutte. Av. 8 de Octubre 2801. CP. 11600. Montevideo, Uruguay.

Correo-e.: vtutte@ucu.edu.uy

**FÉLIX GUILLÉN Y M<sup>a</sup> LUISA ÁLVAREZ MALÉ**

*Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición*

Afiliación: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España.

Dirección de contacto: Facultad de Formación del Profesorado. C/. Santa Juana de Arco, 1. 35004 Las Palmas de Gran Canaria

Correo-e.: fguillen@dps.ulpgc.es

**GERARDO ARAYA<sup>1</sup> Y PEDRO CARAZO<sup>2</sup>**

*Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo*

Afiliación: Escuela de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica<sup>1</sup> y Escuela Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional<sup>2</sup>, Costa Rica.

Dirección de contacto: Gerardo Alonso Araya Vargas. Escuela de Educación Física y Deportes. Instalaciones Deportivas de la Universidad de Costa Rica. Sabanilla, Montes de Oca, San José, Costa Rica.

Correo-e.: aliuncepa@yahoo.com

**XAVIER IGLESIAS<sup>1</sup>, AGUSTÍ GASSET<sup>1</sup>, CRISTINA GONZÁLEZ<sup>1</sup> Y M<sup>a</sup> TERESA ANGUERA<sup>2</sup>**

*Interacción competitiva y presión ambiental en deportes de combate: aplicación de la metodología observacional*

Afiliación: Departament de Rendiment Esportiu. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC Barcelona)<sup>1</sup> y Universitat de Barcelona<sup>2</sup>.

Dirección de contacto: Xavier Iglesias i Reig. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) Barcelona. Av. de l'Estadi, 12-22. 08038 Barcelona.

Correo-e.: xiglesias@gencat.cat

**ÁNGEL BLANCO-VILLASEÑOR Y CARLES OLIVA-MILLÁN**

*Generalización de la acción de éxito en fútbol*

Afiliación: Universidad de Barcelona, España.

Dirección de contacto: Ángel Blanco-Villaseñor. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona. 08035 Barcelona, España

Correo-e.: [ablanco@ub.edu](mailto:ablanco@ub.edu)

**REALIDADES EN IBEROAMÉRICA**

**CARLOS FERRÉS RIAL**

*La Psicología del Deporte en América del Sur: Historia, situación actual y perspectivas.*

Afiliación: Universidad de la República (UDELAR), Instituto Superior de Educación Física, Tecnicatura en Deportes, Uruguay.

Dirección de contacto: Instituto Superior de Educación Física (ISEF). Parque Batlle s/n Montevideo, Uruguay.

Correo-e.: [fesu@adinet.com.uy](mailto:fesu@adinet.com.uy)



---

REVISTA  
DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE  
Iberoamericana

## ÍNDICE DE AUTORES Y REVISORES 2010

---

ISSN: 1886-8576

---



## ÍNDICE DE AUTORES 2010

- Álvarez-Malé, M. L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-252
- Amado, D. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la Teoría de Autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194
- Anguera, M. T. (2010). Interacción competitiva y presión ambiental en deportes de combate: aplicación de la metodología observacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 267-282
- Araya, G. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 253-266
- Blanco-Villaseñor, A. (2010). Generalización de la acción de éxito en fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 283-296
- Blasco, T. (2010). Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 213-232
- Carazo, P. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 253-266
- Carmona, J. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 15-28.
- Castillo, I. (2010). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212
- Cid, L. (2010). Praticar natação é uma paixão ou um sacrificio? Estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 99-114.
- Cordero, R. (2010). Efecto del grito personal como recurso ergogénico en la fuerza de las piernas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 79-88.
- Corte-Real, N. (2010). Percepção de competência física no futebol feminino e masculino: um estudo com jovens atletas e seus pais. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 61-78.

- Cruz, J. (2010). Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 213-232
- Dias, C. (2010). Percepção de competência física no futebol feminino e masculino: um estudo com jovens atletas e seus pais. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 61-78.
- Díaz-Morales, J. F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 45-60.
- Ferrés, C. (2010). La Psicología del Deporte en América del Sur: historia, situación actual y perspectivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 299-306
- Fonseca, A. M. (2010). Percepção de competência física no futebol feminino e masculino: um estudo com jovens atletas e seus pais. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 61-78.
- García-Calvo, T. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la Teoría de Autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194
- García-González, L. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44.
- García-Naveira, A. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 45-60.
- Garganta, J. (2010). Percepção de competência física no futebol feminino e masculino: um estudo com jovens atletas e seus pais. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 61-78.
- Gasset, A. (2010). Interacción competitiva y presión ambiental en deportes de combate: aplicación de la metodología observacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 267-282
- Gil-Arias, A. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44.
- González, C. (2010). Interacción competitiva y presión ambiental en deportes de combate: aplicación de la metodología observacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 267-282

- Guillén, F. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-252
- Hernández-García, R. (2010). Perfil de los estados de ánimo en judokas a lo largo de un periodo competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 89-98.
- Iglesias, X. (2010). Interacción competitiva y presión ambiental en deportes de combate: aplicación de la metodología observacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 267-282
- Jaenes J. C. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 15-28.
- Jiménez-Castuera, R. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44.
- Leo F. M. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la Teoría de Autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194
- Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 15-28.
- Louro, H. (2010). Praticar natação é uma paixão ou um sacrifício? Estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 99-114.
- Mateus, A. (2010). Percepção de competência física no futebol feminino e masculino: um estudo com jovens atletas e seus pais. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 61-78.
- Moncada, J. (2010). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212
- Morán, C. (2010). Historia de la Psicología del Deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 117-134.
- Moreno-Arroyo, M. P. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44.

- Moreno-Navarrete, B. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44.
- Oliva-Millán, C. (2010). Generalización de la acción de éxito en fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 283-296
- Olmedilla, A. (2010). Perfil de los estados de ánimo en judokas a lo largo de un periodo competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 89-98.
- Ortega, E. (2010). Perfil de los estados de ánimo en judokas a lo largo de un periodo competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 89-98.
- Rodríguez, M. P. (2010). Historia de la Psicología del Deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 117-134.
- Sánchez, D. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la Teoría de Autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194
- Sánchez, P. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: una perspectiva desde la Teoría de Autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194
- Torres-Luque, G. (2010). Perfil de los estados de ánimo en judokas a lo largo de un periodo competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 89-98.
- Tutte, V. (2010). Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 213-232
- Villar del, F. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29-44.
- Zamora, J. D. (2010). Efecto del grito personal como recurso ergogénico en la fuerza de las piernas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 79-88.



## ÍNDICE DE REVISORES 2010

Alves, J. (Escola Superior de Desportos de Rio Mayor, Portugal)  
Balaguer, I. (Universidad de Valencia, España)  
Becker, B. (Universidade Luterana do Brasil)  
Castillo, I. (Universidad de Valencia, España)  
Cervelló, E. (Universidad Miguel Hernández de Elche, España)  
Escartí, A. (Universidad de Valencia, España)  
Ezquerro, M. (Universidad de A Coruña, España)  
García, C. (Northern Illinois University, EE.UU.)  
García-Calvo, T. (Universidad de Extremadura, España)  
García-Naveira, A. (Club Atlético de Madrid, España)  
González-Cutre, D. (Universidad de Almería, España)  
González-Fernández, M. D. (Universidade Lusíada Porto, Portugal)  
González-Suárez, A. (Universidad del País Vasco, España)  
Hernández-López, J.M. (Universidad Autónoma de Madrid, España)  
Jaenes, J. C. (Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España)  
Martínez-Galindo, C. (Universidad Miguel Hernández de Elche, España)  
Mora, J. A. (Universidad de Málaga, España)  
Moraes, L. C. (Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil)  
Morilla, M. (Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España)  
Noce, F. (Centro Universitário de Belo Horizonte, Brasil)  
Nuñez, J. L. (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España)  
Olmedilla, A. (Universidad Católica de Murcia, España)  
Palmi, J. (INEFC de Lleida, España)  
Pérez-Cordoba, E. (Universidad de Sevilla, España)  
Remor, E. (Universidad Autónoma de Madrid, España)  
Rocha, A. R. (Universidade Federal de Pernambuco, Brasil)  
Rubio, Victor (Universidad Autónoma de Madrid, España)  
Ruíz-Barquín, R. (Universidad Autónoma de Madrid, España)  
Ruíz-Pérez, L. M. (Universidad Castilla La Mancha, España)  
Salguero, A. (Universidad de León, España)  
Zubiaur, M. (Universidad de León, España).

## NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS

La Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (RIPED) es una publicación semestral, que publica en español, portugués e inglés, y tiene como objetivo la edición de trabajos de carácter científico realizados en el ámbito de la psicología del ejercicio y el deporte.

Los trabajos serán originales, inéditos y no se encontrarán en proceso de revisión en otra revista. Deberán estar realizados con rigor metodológico y han de suponer una contribución al progreso en el ámbito de la psicología del ejercicio y el deporte. Se aceptarán trabajos, tanto de naturaleza teórica como empírica, en especial aquellos que se refieren a cuestiones actuales y de relevancia científica. Los trabajos serán revisados por asesores o especialistas externos o ajenos al Consejo Editorial de forma anónima.

### PRESENTACIÓN

---

Todos los trabajos deberán ser presentados mecanografiados, por triplicado, en hojas tamaño DIN A-4, por una sola cara, y con doble espaciado (fuente tipo Times New Roman, 12 puntos). Se adjuntará junto al original en papel, una copia en disco tamaño 3½" o CD -también es posible enviarlo, por correo-e., directamente al Editor-. El texto deberá estar procesado en formato Word 6.0/7.0/97/2000.

Los trabajos tendrán una extensión máxima de 25 páginas, de 35 líneas a doble espacio, con márgenes de 3 cms. y numeración en la parte inferior derecha. Se aceptan escritos en castellano o portugués. Se ha de incluir un resumen (en español, portugués e inglés), entre 100 y 150 palabras, así como un apartado de palabras-clave (recomendable no más de 4), también en los tres idiomas.

Las figuras, tablas y gráficas se enviarán una en cada hoja (impresas en alta calidad para ser usadas como originales), deberán ser compuestas por los autores del modo definitivo como deseen que aparezcan y estar numeradas correlativamente, indicándose su ubicación en el texto. En el caso de las fotografías, su tamaño tendrá una base de 7 ó 14 cm. y una altura máxima de 20 cm. El pie que describa estas ilustraciones deberá estar en español o portugués. Por la parte de atrás se anotará a lápiz el nombre del autor y el título del trabajo al que pertenecen. No se aceptarán notas.

## LUGAR DE ENVÍO

---

Los trabajos serán enviados a través de correo electrónico al Editor Jefe.

Su recepción se acusará de inmediato, y en un plazo máximo de 90 días se contestará acerca de su aceptación o no. En el supuesto de no ser aceptado se devolverá el original. Eventualmente, la aceptación definitiva podría supeditarse a “mejoras” o modificaciones del trabajo que los consultores o el consejo editorial propongan al autor. El autor o el primero de los firmantes (a no ser que expresamente se señale otro) recibirán 20 separatas.

## REVISIÓN

---

Todos los manuscritos serán revisados anónimamente. Con el fin de mantener dicho anonimato, en la primera página del texto sólo aparecerá el título del trabajo, pero no los nombres de los autores. Estos y sus filiaciones irán en una hoja previa encabezada también por el título. La filiación comprenderá, generalmente, el departamento, la institución, la ciudad y el país. De no existir otra indicación, la correspondencia se mantendrá con el primer autor en la dirección de su filiación. Es importante que se incluya una dirección de correo electrónico, o en su defecto, un teléfono de contacto o fax.

## CARACTERÍSTICAS

---

La preparación de los manuscritos ha de atenerse por lo demás a las normas de publicación de la *APA (Publication Manual of the American Psychological Association, cuarta edición, 1991. Interpretación de la normativa internacional para la presentación de trabajos científicos. A continuación se recuerda algunos de los requisitos y se especifican otros adicionales. Obviamente, todas las referencias del texto deberán aparecer dentro del apartado de referencias y viceversa.*

Las citas bibliográficas contenidas en el texto constarán del apellido del autor y años de publicación (ambos entre paréntesis y separados por una coma). Si el nombre del autor está incluido en el texto, se pone entre paréntesis sólo el año. Si se trata de dos autores, siempre se citan ambos. Cuando el trabajo tiene más de dos y menos de seis autores, se citan todos la primera vez; en las siguientes citas se pone sólo el nombre del primero, seguido de “et al.” y el año, excepto que haya otra abreviatura de igual forma y del mismo año, en cuyo caso se pondrá la cita completa. Para más de seis autores se cita el primero seguido de “et al.” y en caso de confusión se añaden los autores subsiguientes hasta que resulten bien identificados. En todo caso, la referencia en el listado biblio-

gráfico debe ser completa. Cuando se incluyan varias citas en el mismo paréntesis, se adoptará el orden cronológico. Para identificar trabajos del mismo autor, o autores, de la misma fecha, se añaden al año las letras a, b, c, hasta donde sea necesario, repitiendo el año. Cuando esté “en prensa” se indicará entre guiones.

Las referencias bibliográficas irán ordenadas alfabéticamente al final del trabajo, iniciando una página y ateniéndose a la siguiente normativa:

a) Para libros: Autor (apellido, coma e iniciales de nombre y punto, en caso de varios autores, se separan con coma y antes del título con una “y”); año (entre paréntesis) y punto; título completo en cursiva y punto; ciudad y dos puntos, y editorial. En el caso de que se cite un libro traducido, se añade al final entre paréntesis el año de la referencia original. Ejemplo:

Nuñez, J.L. y Martín-Albo, J. (2004). *Psicología de la competición*. Sevilla: Wanceulen.

b) Para capítulos de libros colectivos o de actas: Autor (es); año; título del trabajo que se cita y, a continuación, introducido con “En”, el o los directores, editores o compiladores (iniciales del nombre y apellidos), seguido entre paréntesis de dir., ed. o comp., añadiendo una “s” en el caso de plural; el título del libro en cursiva y entre paréntesis la paginación del capítulo citado; la ciudad y la editorial. Ejemplo:

Valdés, H. (2003). La personalidad de los árbitros y jueces. En F. Guillén (dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 39-54). Barcelona: Inde.

c) Para revistas: Autor; año; título del artículo; nombre de la revista completo en cursiva; vol. también en cursiva y página inicial y final. Ejemplo:

Fox, K.R. y Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Para otra casuística acúdase al citado manual de la APA.

## CONDICIONES

---

Si se acepta un trabajo para su publicación, los derechos de impresión y reproducción por cualquier forma y medio son de la *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (RIPED)* no rechazará ninguna petición razonable por parte del autor para obtener el permiso de reproducción de sus contribuciones. Asimismo, se entiende que las opiniones expresadas en los artículos son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen la opinión y política científica de la Revista. Igualmente, las actividades descritas en los trabajos publicados estarán de acuerdo con los criterios y normativa vigente, tanto por lo que se refiere a experimentación como en todo lo relativo a la deontología profesional. RIPED podrá solicitar a los autores copia de los datos en bruto, manuales de procedimiento, puntuaciones, y, en general, material experimental relevante.

## NORMAS PARA A PUBLICAÇÃO DE TRABALHOS

A *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* (RIPED) é uma publicação semestral, que publica em espanhol, português e inglês, e tem como objetivo a edição de trabalhos de caráter científico realizados no campo da psicologia do exercício e do esporte.

Os trabalhos serão originais, inéditos e não podem estar sob processo de revisão em outra revista. Deverão ser feitos com rigor metodológico e supõem uma contribuição ao progresso do campo da psicologia do exercício e do esporte. Serão aceitos trabalhos, tanto de natureza teórica como empírica, em especial aqueles que se referem a questões atuais e de relevância científica. Os trabalhos serão revisados por consultores ou especialistas externos ou fora do Conselho Editorial de forma anônima.

### APRESENTAÇÃO

---

Todos os trabalhos deverão ser apresentados impressos em três vias, folhas tamanho A-4, frente única e com espaço duplo (fonte tipo Times New Roman, tamanho 12). Juntamente com o original em papel, deverá ser entregue uma cópia em disquete tamanho 3½” ou CD -também é possível enviar isto, para correio-e., diretamente para o Editor-. O texto deverá estar processado em formato Word 6.0/7.0/97/2000.

Os trabalhos terão uma extensão máxima de 25 páginas, de 35 linhas a espaço duplo, com margens de 3 cms. e numeração na parte inferior direita. Serão aceitos trabalhos escritos em espanhol, português ou inglês. Deve ser incluído um resumo (em espanhol, português e inglês), entre 100 e 150 palavras, assim como palavras-chave (recomendável não mais que 4), também nos três idiomas.

As figuras, tabelas e gráficos serão enviadas uma em cada folha separadamente (impressas em alta qualidade para serem usadas como originais), deverão ser elaboradas pelos autores de modo definitivo da maneira que desejam aparecer no texto e numeradas, indicando-se sua localização no texto. No caso de fotografias, seu tamanho terá uma base de 7 ou 14 cm. e uma altura máxima de 20 cm. O texto que descreve estas ilustrações deverá estar em espanhol ou português. Na parte de trás se anotará a lápis o nome do autor e o título do trabalho a que pertence. Não serão aceitas anotações.

## LOCAL PARA ENVIO

---

Os trabalhos serão enviados por correio-e para Editor.

O recebimento será confirmado imediatamente e, dentro de um prazo máximo de 90 dias, será respondido sobre a aceitação ou não. Caso não seja aceito, o original será devolvido. Eventualmente, ao aceite definitivo poderá ser condicionado a “melhorias” ou correções do trabalho que os consultores ou o conselho editorial proponham ao autor. O autor ou o primeiro das assinantes (a não ser que expressamente se indique outro) receberão 20 separatas.

## REVISÃO

---

Todos os manuscritos serão revisados anonimamente. Com o objetivo de manter tal anonimato, na primeira página do texto só aparecerá o título do trabalho, sem os nomes dos autores. Estes e suas respectivas filiações irão em uma folha anterior previa encaixada também pelo título. A filiação compreenderá, geralmente, o departamento, a instituição, a cidade e o país. Não existindo outra indicação, a correspondência será mantida a do primeiro autor no endereço de sua filiação. É importante que se inclua uma direção de correio eletrônico, ou caso não exista, um telefone de contato ou fax.

## CARACTERÍSTICAS

---

Na preparação dos manuscritos, deve-se estar atento para as demais normas de publicação da *APA (Publication Manual of the American Psychological Association*, quarta edição, 1991. Interpretação da normativa internacional para a apresentação de trabalhos científicos. A seguir, são apontados alguns dos requisitos e especificados outros adicionais. Obviamente, todas as referências do texto deverão aparecer dentro do seguimento de referências.

As citações bibliográficas contidas no texto constarão do sobrenome do autor e anos de publicação (ambos entre parêntesis e separados por um vírgula). Se o nome do autor está incluído no texto, se coloca entre parêntesis somente o ano. Se tratando de dos autores, sempre se cita ambos. Quando o trabalho tem mais de dois e menos de seis autores, se cita todos na primeira vez; nas seguintes citações se coloca somente o nome do primeiro, seguido de “et al.” e o ano, exceto que haja outra abreviação igual e do mesmo ano, na qual se colocará a citação completa. Para mais de seis autores será citado o primeiro seguido de “et al.” e no caso de confusão se os autores subsequentes até que resultem bem identificados. Em todo caso, nas referências bibliográficas a citação

dos autores deve ser completa. Quando se incluem várias citações no mesmo parêntesis, se adotará a ordem cronológica. Para identificar trabalhos do mesmo autor, ou autores, da mesma data, se adiciona as letras a, b, c, até onde seja necessário, repetindo o ano. Quando o artigo está “em publicação” se indicará entre aspas..

As referências bibliográficas serão ordenadas alfabeticamente no final do trabalho, iniciando uma página e atendendo a seguinte norma:

a) Para livros: Autor (sobrenome, vírgula e iniciais do nome e ponto, em caso de vários autores, se separam com vírgula e antes do título com um “e”); ano (entre parêntesis) e ponto; título completo em itálico e ponto; cidade e dois pontos, e editora. No caso de um livro traduzido, se adiciona no final entre parêntesis o ano da referência original. Exemplo:

Nuñez, J.L. e Martín-Albo, J. (2004). *Psicología de la competición*. Sevilla: Wanceulen.

b) Para capítulos de livros coletivos: Autor (es); ano; título do trabalho que se cita e, na continuação, introduzido com “En”, o (os) diretor(es), editor (es) ou organizador (es) (iniciais do nome e sobrenomes), seguido entre parêntesis de dir., ed. ou org., adicionando um “s” em caso de plural; o título do livro em itálico e entre parêntesis as páginas do capítulo citado; a cidade e a editora. Exemplo:

Valdés, H. (2003). La personalidad de los árbitros y jueces. En F. Guillén (dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 39-54). Barcelona: Inde.

c) Para revistas: Autor; ano; título do artículo; nome da revista completo em itálico; vol. também em itálico e página inicial e final. Exemplo:

Fox, K.R. e Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Em casos diferentes aos citados, consultar manual da APA.

## CONDIÇÕES

---

Caso o trabalho seja aceito para publicação, os direitos de impressão e reprodução por qualquer forma e meio são da *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (RIPED)*. Não serão recusados nenhum pedido normais por parte do autor para obter a permissão de reprodução de suas contribuições. Ainda assim, entende-se que as opiniões expressas nos artigos são de responsabilidade exclusiva dos autores e não comprometem a opinião e política científica da Revista. Igualmente, as atividades descritas nos trabalhos publicados estarão de acordo com os critérios e normativa vigente, tanto no que se refere a experimentação como em tudo relacionado à deontologia profissional. RIPED poderá solicitar aos autores cópia dos dados originais, manuais de procedimento, anotações, e, em geral, material experimental relevante.

## BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN

Si desea suscribirse a RIPED, cumplimente el boletín de inscripción adjunto (o una fotocopia del mismo) y remítalo a la dirección que figura al final de la página.

### PRECIOS DE SUSCRIPCIÓN

	<i>Normal</i>	<i>Instituciones</i>
Suscripción anual:	20 euros	40 euros
Ejemplares sueltos:	13 euros	25 euros

### DATOS PERSONALES

Apellidos .....

Nombre ..... NIF .....

Domicilio .....

Población ..... Código Postal .....

Provincia ..... País .....

Correo-E ..... Teléfono .....

**DATOS BANCARIOS** (cumpliméntelos sólo en caso que desee efectuar el pago mediante domiciliación bancaria)

*Código Cuenta Revista*

ENTIDAD	OFICINA	DC	Nº DE CUENTA

Señor director del banco o Caja de Ahorros, hasta nuevo aviso, le ruego abone a la cuenta anterior de la Editorial Wanceulen y con cargo a mi cuenta los recibos correspondientes a la suscripción o renovación de la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.

Firma ..... Fecha .....

Titular .....

Domicilio .....

Población ..... Código Postal .....

Provincia ..... País .....

ENTIDAD	OFICINA	DC	Nº DE CUENTA

*Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*

WANCEULEN. Editorial Deportiva, S.L.

C/. Cristo del Desamparo y Abandono, 56. C.P. 41006 Sevilla (España)





