

Malestar psicológico relacionado a características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en jóvenes deportistas**Psychological distress related to psychological skills associated with sports performance in young athletes****Estresse relacionado a características psicológicas associadas ao desempenho esportivo em jovens atletas**

Juan Ignacio Lorenzón¹, ORCID 0000-0002-8040-064X
Francisco González Insua², ORCID 0000-0002-7472-8286
María Agustina Aceiro³, ORCID 0000-0001-8393-8747
Gisela Delfino⁴, ORCID 0000-0002-3732-184X

¹ *Universidad Católica Argentina, Argentina*

² *Universidad Católica Argentina, CONICET, Argentina*

³ *Universidad Católica Argentina, CONICET, Argentina*

⁴ *Universidad Pontificia Comillas, España; Universidad Andrés Bello, Chile*

Resumen

Diferentes características psicológicas están asociadas al rendimiento deportivo, pero no es claro cómo estas interactúan con el malestar psicológico que pueden padecer los deportistas. Este estudio analizó la relación entre las Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (cuestionario CPRD) y la escala de malestar psicológico de Kessler (K-10). La muestra consistió en un total de 103 deportistas jóvenes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (48.5 % hombres; edad $M = 20.05$; $DE = 1.41$). Un 22.3 % de los participantes padece de malestar psicológico. Los hombres presentaron puntajes más altos en cuanto al control del estrés e influencia de la evaluación en el rendimiento. Los sujetos que practicaban deporte grupal presentaron mayores puntajes en cuanto al control de estrés y en la cohesión de equipo. Se encontró una relación negativa entre el malestar psicológico y las dimensiones control de estrés e influencia de la evaluación en el rendimiento. Los resultados muestran cómo los perfiles psicológicos de los deportistas se relacionan con la experiencia de malestar y contribuyen a la idea de que el desarrollo de habilidades psicológicas en el deporte no solo se asocia a un mejor rendimiento, sino también a un mayor bienestar, aspecto clave en el momento de diseñar intervenciones.

Palabras clave: malestar psicológico; deportistas; perfil psicológico

Abstract

Different psychological skills are associated with sports performance, but it is not clear how these interact with the psychological distress that athletes may suffer. This study analyzed the relationship between the psychological skills associated with sports performance (Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo, CPRD questionnaire) and the Kessler scale of psychological distress (K-10). The sample consisted of a total of 103 young athletes from Buenos Aires (48.5% men; $M = 20.05$; $SD = 1.41$). 22.3 % of the participants suffer from psychological distress. Men presented higher scores in terms of stress control and influence of the evaluation on performance. The subjects who practiced group sports presented higher scores in terms of stress control and team cohesion.



A negative relationship was found between psychological distress and stress control and the influence of evaluation on performance. The results show how the athletes' psychological profiles are related to the experience of distress and contribute to the idea that the development of psychological skills in sport is not only associated with better performance, but also with greater well-being, a key aspect at the time of designing interventions.

Keywords: distress; athletes; psychological profile

Resumo

Diferentes características psicológicas estão associadas ao desempenho esportivo, mas não está claro como elas interagem com o estresse que os atletas podem sofrer. Este estudo analisou a relação entre as características psicológicas associadas ao desempenho esportivo (Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo, cuestionário CPRD) e a escala Kessler de estresse (K-10). A amostra foi composta por um total de 103 jovens atletas de Buenos Aires (48,5 % homens; $M = 20,05$; $DP = 1,41$). 22,3 % dos participantes sofrem de estresse. Os homens apresentaram escores mais elevados em termos de controle de stress e influência da avaliação no desempenho. Os sujeitos que praticavam esportes em grupo apresentaram maiores escores em termos de controle de estresse e coesão da equipe. Foi encontrada uma relação negativa entre estresse e as dimensões controle do estresse e influência da avaliação no desempenho. Os resultados mostram como os perfis psicológicos dos atletas estão relacionados à vivência de estresse e contribuem para a ideia de que o desenvolvimento das habilidades psicológicas no esporte não está apenas associado a um melhor desempenho, mas também a um maior bem-estar, aspecto fundamental no momento de desenhar intervenções.

Palavras-chave: estresse; atletas; perfil psicológico

Recibido: 19/09/2021

Aceptado: 06/05/2022

Correspondencia: María Agustina Aceiro, Universidad Católica Argentina, CONICET, Argentina. E-mail: maria_aceiro@uca.edu.ar

A lo largo del tiempo los relevamientos epidemiológicos dirigidos a evaluar la salud mental de diferentes poblaciones se han enfocado en medidas diagnósticas específicas basadas en los diferentes manuales de diagnóstico. Con la intención de hacer relevamientos basados en la gravedad de los casos más que en el diagnóstico de estos, se han desarrollado escalas que miden diferentes dimensiones de malestar psicológico no específico (Kessler et al., 2002). Este malestar psicológico no específico hace referencia a síntomas de ansiedad y depresión que no componen un trastorno mental en sí mismos (Brenlla & Aranguren, 2010), aunque se conoce que una gran mayoría de sujetos con diversos trastornos mentales puntúan alto en esa dimensión central de malestar no específico (Kessler et al., 2002).

En el contexto argentino, en el 2019, alrededor de un 22.8 % de los encuestados por el Observatorio de la Deuda Social Argentina (ODSA, 2020) presentaron malestar psicológico no específico relacionado a inquietud, agitación, desesperanza, tristeza, cansancio y nerviosismo. Otro estudio con los mismos datos ha identificado que aquellos sujetos que más actividad física realizan son los que menor malestar psicológico reportan. Además, esta relación se intensifica a medida que aumenta la edad (González Insua et al., 2020). En la literatura, la gran mayoría de las investigaciones sobre ejercicio físico o deporte

se enfocan en analizar los beneficios que este trae (Ströhle, 2009), o bien cómo su frecuencia se relaciona con el malestar psicológico (González Insua, 2019; González Insua et al., 2020). Por otro lado, otros estudios sobre los problemas de salud mental en los deportistas se han centrado en fenómenos específicos del deporte, como las lesiones, el retiro o el rendimiento, o bien en la prevalencia de estos en diferentes contextos (Walton et al., 2020).

Una revisión sistemática sobre la prevalencia de malestar psicológico en deportistas retirados sostiene que estos experimentan niveles de malestar similares a los de la población general, aunque, aquellos que lo padecen no suelen buscar tratamiento (Mannes et al., 2019). Estudios de prevalencia han encontrado que en Estados Unidos un 20 % de los atletas universitarios experimenta malestar psicológico en términos de síntomas de ansiedad y depresión (Sullivan et al., 2019). Por otro lado, en Australia se halló que al menos un 46 % de los atletas de elite experimentan algún síntoma relacionado con depresión, trastornos de la conducta alimentaria, malestar psicológico general, ansiedad social, ansiedad generalizada o ataques de pánico (Gulliver et al., 2015). Otra revisión sistemática y metanálisis halló que la experiencia de afectos negativos posteriores a una lesión y la forma en la que se interprete la situación de estar lesionado pueden afectar las posibilidades en las que el deportista vuelva a competir (Ivarsson et al., 2017). Hallazgos en jugadores de baloncesto jóvenes de Alicante (España) también sostienen la relación entre la ansiedad, factores psicológicos (como la autoestima y la motivación) y la realización de actividad física, afirmando una relación negativa entre la ansiedad y la autoestima (Mora et al., 2014).

Si bien muchos autores han estudiado el malestar psicológico en relación con diferentes variables en el contexto deportivo como el capital psicológico (Kim et al., 2020), la inteligencia emocional (Trigueros et al., 2019), la práctica deportiva (Hernández-Pérez, 2021), el clima emocional (Castillo et al., 2011; García-Naveira et al., 2017) o el rendimiento (Campos et al., 2017), no se ha analizado la relación de este con los diferentes aspectos cognitivos que, se conoce, están relacionados con el rendimiento deportivo.

Existen instrumentos que han sido diseñados para medir algunos de estos aspectos cognitivos que están relacionados con el rendimiento deportivo como el Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS; Mahoney et al., 1987) y su posterior versión amplificada y adaptada al castellano, el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD; Gimeno et al., 2001). El PSIS se elaboró con el fin de medir la concentración, confianza, motivación, control de la ansiedad y preparación mental. Estas habilidades fueron pensadas por los autores como estrategias cognitivas de afrontamiento que pueden ser usadas tanto por atletas profesionales como no profesionales (Chartrand et al., 1992). La posterior versión en castellano, desarrollada por Gimeno et al. (2001), evalúa cinco factores: control del estrés, influencia de la evaluación en el rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. El control del estrés refiere a cómo el deportista responde a las demandas del entrenamiento y la competencia y a las situaciones específicas que son potencialmente estresantes y pueden generar estrés que requiere ser controlado. La influencia de la evaluación del rendimiento implica las respuestas ante situaciones en las que este evalúa su propio rendimiento o se plantea que está siendo evaluado por otro significativo. La motivación abarca el interés por el entrenamiento y superación, establecimiento de metas, importancia del deporte en relación con otros aspectos de la vida y la relación costo-beneficio que para el sujeto tiene su actividad deportiva. Por su parte, la habilidad mental incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento como el establecimiento de objetivos, análisis del propio rendimiento, ensayo conductual en la imaginación y autorregulación cognitiva. Por último, la cohesión de equipo comprende la forma en la que

el deportista se integra en un equipo o grupo deportivo explorando cómo se relaciona con el grupo de trabajo, su satisfacción con los mismos y la importancia otorgada al “espíritu de equipo”.

Un estudio con deportistas mexicanos encontró que los hombres presentan puntuaciones levemente más altas en las dimensiones de control de estrés, motivación y habilidad mental que las mujeres, mientras que en la influencia de la evaluación en el rendimiento y la cohesión de equipo las puntuaciones son muy similares. Este mismo trabajo identificó que aquellos deportistas que practicaban un deporte individual puntuaron más bajo en las dimensiones de control de estrés y cohesión de equipo (Andrade-Sánchez et al., 2015). Por otro lado, una investigación en jugadores de baloncesto españoles encontró que los hombres presentaron mayores niveles de control de estrés, habilidad mental y cohesión de equipo que las mujeres. Las puntuaciones de las dimensiones de motivación e influencia de la evaluación del rendimiento no presentaron diferencias significativas entre ambos sexos (Poirier, 2019). Otra investigación realizada en futbolistas españoles jóvenes encontró que los hombres presentan mayores niveles de control de estrés e influencia de la evaluación en el rendimiento, mientras que las mujeres puntúan más alto en cohesión de equipo (Olmedilla et al., 2021a). Las diferencias también se encuentran en función del nivel de competencia de los deportistas, por ejemplo, otro trabajo en España identificó que mujeres futbolistas profesionales puntuaron más alto en motivación, pero las amateurs las superaron en control de estrés e influencia de la evaluación en el rendimiento (Ruiz-Esteban et al., 2020). También se ha encontrado que jóvenes futbolistas presentan valores diferentes en estas dimensiones y en la autopercepción del desempeño en relación con la apreciación del entrenador que los futbolistas más grandes. Esto podría deberse a que la falta de experiencia competitiva o los elementos psicológicos característicos de la adolescencia conlleven a los más jóvenes a conformar una autoevaluación poco realista en comparación con la de otro con más experiencia (Olmedilla et al., 2019a). Por el contrario, estas diferencias no se encuentran si se comparan triatletas o para-triatletas, evidenciando que las características psicológicas asociadas al rendimiento no varían en relación a la presencia o no de discapacidad (Gómez-Marcos & Sánchez-Sánchez, 2019).

El análisis y medición de estas características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo permite evaluar la efectividad de intervenciones diseñadas para brindar más herramientas a los competidores, como se ha hecho en España, donde se realizó una intervención para mejorar el control del estrés y la influencia de la evaluación en el rendimiento a través de diferentes técnicas de relajación en boxeadores juveniles. Estas intervenciones tuvieron efectos positivos en ambas dimensiones, aumentando la puntuación de la gran mayoría de los boxeadores (Olmedilla et al., 2021b). Esto se ha llevado a cabo también en una muestra de jugadores de fútbol en España, realizando una intervención basada en la terapia cognitivo conductual para mejorar el control del estrés, logrando un aumento significativo en las puntuaciones de las dimensiones habilidad mental e influencia de la evaluación en el rendimiento. La dimensión de control de estrés mostró un aumento, pero no fue significativo con respecto a las puntuaciones previas a la intervención (Olmedilla et al., 2019b).

En función de las puntuaciones obtenidas por los sujetos en el CPRD se pueden establecer 7 perfiles de riesgo diferentes que identifican sujetos que pueden estar próximos a abandonar la práctica deportiva y que, por tanto, necesitarían una intervención psicológica para evitarlo (Gimeno et al., 2001). Los autores indican que el perfil de mayor riesgo es el

número uno, y el de menor riesgo el número siete. En la tabla 1 se pueden observar los criterios establecidos para cada uno de los perfiles.

Tabla 1

Criterios para establecer perfiles de riesgo según Gimeno et al. (2001)

Perfil	Escala
P1	Puntuaciones inferiores al 25 percentil en las dimensiones de control de estrés, influencia de la evaluación en el rendimiento y motivación.
P2	Puntuaciones inferiores al 25 percentil en las dimensiones de control de estrés e influencia de la evaluación en el rendimiento.
P3	Puntuaciones inferiores al 25 percentil en las dimensiones de control de estrés y motivación.
P4	Puntuaciones inferiores al 25 percentil en las dimensiones de influencia de la evaluación en el rendimiento y motivación.
P5	Puntuaciones inferiores al 25 percentil en las dimensiones de control de estrés y habilidad mental.
P6	Puntuaciones inferiores al 25 percentil en la dimensión de motivación.
P7	Puntuaciones inferiores al 25 percentil en la dimensión de cohesión de equipo.

En síntesis, se conoce que el malestar está presente en los deportistas, pero no se han identificado investigaciones que analicen su relación con diferentes aspectos psicológicos que se asocian al rendimiento deportivo. Por tanto, surge la siguiente pregunta que guiará esta investigación: ¿existe relación entre el malestar psicológico y el rendimiento de los deportistas? De esta manera, el presente estudio se propuso como objetivo general estudiar la relación entre el malestar psicológico, entendido como síntomas de ansiedad y depresión, y las cinco características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo que propone el CPRD (control de estrés, influencia de la evaluación en el rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo), en una muestra de deportistas jóvenes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Como objetivos específicos se buscó describir los niveles de malestar psicológico y las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en dicho contexto, explorar diferencias en función del sexo y del deporte que practican y, además, establecer perfiles de riesgo de abandono de la práctica deportiva en base a los resultados de las mediciones del CPRD.

Materiales y Método

Participantes

En este estudio participaron 103 deportistas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina) que practicaban su respectivo deporte al menos 3 veces por semana y estaban involucrados en competiciones no federativas. Un 48.5 % fueron hombres y el 51.5 % mujeres. La media de edad de la muestra fue de 20.05 ($DE = 1.41$; Mínimo = 18; Máximo = 22). Asimismo, un 42.6 % de los participantes practican un deporte individual (tenis y natación), mientras que el 57.4 % lo hace de forma grupal (fútbol y hockey).

Instrumentos

Para evaluar el nivel de malestar psicológico se utilizó la Escala de Malestar Psicológico de Kessler, K-10 adaptada a Argentina (Brenlla & Aranguren, 2010). Los participantes deben responder cómo se sintieron en las últimas cuatro semanas con respecto a síntomas de ansiedad y depresión. Las opciones de respuesta son: *nunca*, *pocas veces*, *a veces*, *muchas veces* y *siempre*, siendo el valor de la respuesta de 1 a 5 respectivamente. Las puntuaciones de esta escala ofrecen un puntaje total de malestar psicológico que oscila entre 10 y 50 puntos, y un puntaje de corte de 24 puntos que indica qué sujetos padecen de malestar psicológico ($\alpha = .81$).

Para evaluar las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo se utilizó el cuestionario de las Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD; Gimeno et al., 2001). Posee un continuo de respuesta de 1 a 5: *nunca*, *pocas veces*, *a veces*, *muchas veces*, *siempre*. Este cuestionario tiene una estructura factorial de la que se desprenden cinco factores y contiene 55 ítems. Esos cinco factores son: control del estrés (20 ítems, $\alpha = .86$), influencia de la evaluación del rendimiento (12 ítems, $\alpha = .75$), motivación (8 ítems, $\alpha = .71$) y cohesión de equipo (6 ítems, $\alpha = .62$). Por presentar baja confiabilidad interna se decidió no utilizar la dimensión de habilidad mental (9 ítems, $\alpha = .22$).

Procedimiento

El diseño de la investigación fue transversal, retrospectivo, *expost-facto* con un solo grupo y múltiples medidas (Montero & León, 2007). El procedimiento de la recolección de datos se realizó a través de un cuestionario online en Google Forms, durante el segundo semestre del año 2019, siendo la participación de los sujetos voluntaria, pudiendo omitir, no informar o culminar la encuesta si lo creían necesario. Antes de comenzar la encuesta los participantes debieron firmar un consentimiento informado que cumplió con los lineamientos del comportamiento ético para las Ciencias Sociales y Humanas en Argentina (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Res. D N° 2857/06).

Análisis de datos

Se efectuaron análisis descriptivos para los niveles de malestar psicológico y la motivación de los participantes, reportándose porcentajes y medias según sea el caso. Para comparar dichas variables en función del sexo, se utilizó el estadístico *t* de Student. Con el objetivo de analizar la relación entre el malestar psicológico y las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo se utilizó la prueba *r* de Pearson. Se trabajó con el paquete estadístico SPSS v. 25 y para calcular el tamaño del efecto, se utilizó el paquete estadístico G*Power v. 3.1.9.2 (Cárdenas-Castro & Arancibia Martini, 2014; Faul et al., 2009).

Resultados

En primer lugar, del total de la muestra, un 22.3 % de los participantes reportó la presencia de malestar psicológico significativo (Puntaje de corte = 24). Asimismo, el puntaje total de malestar psicológico presentó una media total de 19.33 ($DE = 6$). Las medias y desvíos del puntaje total de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo se pueden ver en la tabla 2.

Tabla 2

Medias y desvíos del puntaje total de las Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Valores posibles</i>
Control del estrés	67.58	13.23	20 a 100
Influencia de la evaluación en el rendimiento	37.09	8.42	12 a 60
Motivación	29.91	5.45	8 a 40
Cohesión de equipo	24.51	3.86	6 a 30

Los hombres presentaron puntajes más altos que las mujeres en cuanto al control del estrés ($t(100.956) = 5.154$; $p < .001$; $d = 1.01$) y en cuanto a la influencia de la evaluación en el rendimiento ($t(100.980) = 3.63$; $p < .001$; $d = .71$). El tamaño del efecto de las diferencias halladas en el control del estrés en función del sexo fue grande y, con respecto a la influencia de la evaluación en el rendimiento, medio-grande. Por otro lado, los sujetos que practicaban deporte grupal presentaron mayores puntajes en cuanto al control de estrés ($t(81.42) = -2.98$; $p = .004$; $d = .62$) y en la cohesión de equipo ($t(75.91) = -2.59$; $p = .011$; $d = .53$). El tamaño del efecto hallado en ambos casos fue medio-grande. Los puntajes totales de cada dimensión en función del sexo y el tipo de deporte que practican se pueden observar en la tabla 3.

Tabla 3

Medias y desvíos del puntaje total de las Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo en función del sexo y tipo de deporte

	Hombres	Mujeres	Deporte individual	Deporte grupal
Control del estrés	73.76 (11.34)	61.75 (12.28)	62.25 (12.84)	70.05 (12.13)
Influencia de la evaluación en el rendimiento	39.94 (7.77)	34.24 (8.13)	37.27 (8.32)	36.62 (8.84)
Motivación	30.5 (5.75)	29.35 (5.15)	28.92 (5.47)	30.11 (5.56)
Cohesión de equipo	24.32 (4.07)	24.69 (3.68)	23.25 (4.21)	25.38 (3.57)

A su vez, se consideraron los puntajes totales directos del cuestionario CPRD para cada dimensión y se clasificó a los sujetos en diferentes perfiles de riesgo en función de los parámetros de Gimeno et al. (2001). Los perfiles de riesgo conformados están presentados en la tabla 4. Aquellos sujetos que cumplían las condiciones para dos perfiles de riesgo diferentes solo fueron contabilizados en el perfil con mayor riesgo de abandono de la práctica deportiva y se halló que 4 sujetos (3.88 %) se ubican en el P1; 7 (6.79 %) en el P2; 4 (3.88 %) en el P3; 2 (1.94 %) en el P4; 14 (13.59 %) en el P6; y 23 (22.33 %) en el P7.

Tabla 4*Puntos de corte obtenidos para los perfiles de riesgo en base a Gimeno et al. (2001)*

Perfil de riesgo	Control de estrés	Influencia de la evaluación en el rendimiento	Motivación	Cohesión de equipo
P1	<58	<32	<26	
P2	<58	<32		
P3	<58		<26	
P4		<32	<26	
P6			<26	
P7				<23

Nota. El perfil de riesgo P5 no fue tenido en cuenta dado que la dimensión de habilidad mental fue descartada.

Por último, respondiendo al objetivo general del trabajo, se exploró la relación entre el puntaje total de malestar psicológico y el puntaje de las características psicológicas asociadas al rendimiento, encontrando una relación negativa con el control de estrés ($r = -.388$; $p < .001$; $n = 103$) y con la influencia de la evaluación en el rendimiento ($r = -.248$; $p = .012$; $n = 103$). El malestar psicológico no presentó una relación significativa con la motivación ($r = -.177$; $p = .073$; $n = 103$) ni con la cohesión de equipo ($r = -.027$; $p = .790$; $n = 103$).

Por otro lado, al clasificar a los sujetos en aquellos que sufren malestar psicológico y aquellos que no en función del puntaje de corte de la escala, se encontraron diferencias significativas en el control de estrés ($t(37.10) = 3.63$; $p = .001$; $d = .84$), en la influencia de la evaluación en el rendimiento ($t(35.73) = 2.36$; $p = .024$; $d = .55$) y, también, en la motivación ($t(31.47) = 2.38$; $p = .01$; $d = .59$). En los tres casos el tamaño del efecto de las diferencias halladas fue medio-grande. Las medias y desvíos de cada característica psicológica asociada al rendimiento deportivo en función de la presencia o ausencia de malestar psicológico pueden observarse en la tabla 5.

Tabla 5*Medias y desvíos de las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en los grupos con y sin malestar psicológico*

	Sin malestar psicológico	Con malestar psicológico
Control del estrés	69.92 (12.67)	59.43 (12.07)
Influencia de la evaluación en el rendimiento	38.03 (8.24)	33.43 (8.22)
Motivación	30.65 (5.08)	27.34 (6.04)
Cohesión de equipo	24.61 (3.83)	24.17 (4.06)

Discusión

El objetivo general de este estudio fue explorar la relación entre las características psicológicas vinculadas con el rendimiento deportivo que mide el cuestionario CPRD con el malestar psicológico general de deportistas jóvenes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. El porcentaje de deportistas argentinos que presentaron malestar psicológico fue similar al hallado en deportistas universitarios en Estados Unidos (Sullivan et al., 2019), pero menor que el encontrado en Australia (Gulliver et al., 2015). De todas formas, los tres trabajos implementaron diferentes medidas de malestar psicológico.

Los resultados encontrados con relación al puntaje total de las características psicológicas denotan que esta muestra de deportistas argentinos presentó un mayor control del estrés, control de la influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y cohesión de equipo que el total de los deportistas universitarios mexicanos evaluados en el estudio de Andrade-Sánchez et al. (2015). El estudio en México halló que los hombres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en las dimensiones de control de estrés, motivación y habilidad mental. Los resultados obtenidos aquí con la muestra argentina también demuestran un mayor puntaje en los hombres en cuanto al control de estrés, pero no se hallaron diferencias en lo que respecta a la motivación. Aun así, sí se observan diferencias en cuanto a la influencia de la evaluación del rendimiento, siendo los hombres los que presentan mayores puntajes. Esto replica los resultados de Olmedilla et al. (2021a), donde se encontró también que los hombres puntuaron alto en control de estrés e influencia de rendimiento.

Cabe destacar que, en el presente trabajo, los tamaños del efecto de estas diferencias fueron grande y medio-grande, respectivamente. En comparación con otro estudio en jugadores de baloncesto españoles (Poirier, 2019), se encontró una similitud en las diferencias en cuanto al control del estrés a favor de los hombres. En este sentido, pareciera ser que esta muestra de deportistas argentinos hombres tienen mayor dominio sobre la influencia de las evaluaciones en su rendimiento, en comparación con los deportistas evaluados en México y España. Estos hallazgos llevan a que, a la hora de diseñar intervenciones psicológicas en deportistas mujeres para mejorar su rendimiento deportivo, se aborden principalmente aspectos relacionados con el manejo del estrés y cómo influyen las evaluaciones en su rendimiento.

El estudio con deportistas mexicanos (Andrade-Sánchez et al., 2015) encontró que los sujetos que practicaban deportes en equipo presentaron mayores niveles de control de estrés y cohesión de equipo. Los resultados encontrados en los deportistas argentinos coinciden con estos hallazgos, ya que también se encontraron diferencias significativas a favor en el mismo sentido. Además, el tamaño del efecto hallado en ambos casos es medio-grande, lo que indica que es una variable relevante a la hora de explorar diferencias en cuanto a las características psicológicas asociadas al rendimiento. De todas formas, las medias para cada una de estas características hallada en los deportistas argentinos, en función del tipo de deporte practicado, fueron mayores que la de los deportistas mexicanos en todas las dimensiones.

Por otro lado, un 22.3 % de los deportistas de este estudio presentaron indicadores de malestar psicológico, número similar a los porcentajes reportados en población general argentina (22.8 %; ODSA, 2020). Además, estos valores en deportistas son muy similares a los encontrados en deportistas universitarios de Estados Unidos (Sullivan et al., 2019). Los

resultados demuestran que los niveles de malestar psicológico se asocian negativamente al control del estrés y a la influencia de la evaluación del rendimiento. Es decir, que aquellos sujetos que presentaron mayor capacidad para controlar el estrés y la influencia que tiene la evaluación sobre el rendimiento deportivo fueron aquellos que reportaron menores niveles de malestar psicológico.

El deporte es un área de competición por definición, por tanto, es probable que factores relacionados con cómo uno se percibe a sí mismo o en comparación con los demás, tengan un rol clave en la salud mental y el bienestar de los deportistas (Walton et al., 2020). En este sentido, es comprensible que aquellos deportistas que no perciban que las evaluaciones propias o del entorno afectan su rendimiento tengan menores niveles de malestar psicológico, como se ha demostrado en este estudio. Asimismo, la capacidad de controlar el estrés permitirá que el deportista experimente menos ansiedad y logre un mejor rendimiento deportivo, contribuyendo a su bienestar y salud general (Campos et al., 2017). La relación hallada entre la dimensión de control de estrés y los bajos puntajes de malestar psicológico, sostiene esta afirmación.

En conclusión, el estudio ofrece datos que contribuyen al análisis de la relación entre el malestar psicológico y las diferentes características psicológicas que favorecen al rendimiento deportivo. Se encontró que el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento se relacionan negativamente con los niveles de malestar psicológico. Asimismo, los hombres presentaron mayores niveles de control de estrés e influencia de la evaluación del rendimiento que las mujeres. Aquellos que practican un deporte grupal presentaron mayores niveles de control de estrés y cohesión de equipo que los deportistas individuales.

Si bien no se midió el rendimiento específico de los deportistas, los resultados sirven para comprender mejor la relación indirecta que podría tener el malestar psicológico con el rendimiento deportivo. En este sentido, también se resalta la importancia de tener en cuenta la salud mental y las herramientas psicológicas de los deportistas al momento de su evaluación, ya que, si estos reportan un bajo nivel de características psicológicas asociadas al rendimiento, podría estar relacionado con cuestiones afectivas y no con un rasgo propio del deportista.

En función de los resultados encontrados, surgen diferentes interrogantes que podrían generar futuras líneas de investigación como: ¿por qué los hombres tienen mayor control del estrés que las mujeres?, ¿qué otras variables se asocian al malestar psicológico en los deportistas?, ¿en qué medida influye el malestar psicológico en el rendimiento deportivo?, ¿es posible que intervenciones que desarrollen las características psicológicas asociadas al rendimiento logren disminuir los niveles de malestar?

Los resultados de esta investigación se ven limitados, en parte, porque la muestra es escasa y no representativa de los deportistas de Buenos Aires, por lo que las interpretaciones de los resultados deben tomarse con cuidado. Podría también señalarse como una limitación la falta de diferenciación entre los distintos niveles de competición que pueden tener los atletas (local, regional, provincial, nacional o internacional), ya que puede comportarse como una variable moderadora entre la realización de ejercicio físico y el bienestar de los sujetos (González Insua & Delfino, 2017).

Referencias

- Andrade-Sánchez, A. I., Galindo-Villardón, M. P., & Romo, J. C. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 1-11.
- Brenlla, M. E. & Aranguren, M. (2010). Escala de Malestar Psicológico de Kessler (k10): datos psicométricos de la adaptación en la población argentina. *Revista de Psicología (PUCP)*, 28(2), 308-340. <https://doi.org/10.18800/psico.201002.005>
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6.
- Cárdenas-Castro, J. M. & Arancibia-Martini, H. (2014). Potencia estadística y cálculo del tamaño del efecto en G*Power: complementos a las pruebas de significación estadística y su aplicación en psicología. *Salud & Sociedad*, 5, 210-224. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2014.0002.00006>
- Castillo, I., Duda, J. L., Álvarez, M. S., Mercé, J., & Balaguer, I. (2011). Clima motivacional, metas de logro de aproximación y evitación y bienestar en futbolistas cadets. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 149-164.
- Chartrand, J. M., Jowdy, D. P., & Danish, S. J. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric Characteristics and Applied Implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 405-413. <https://doi.org/10.1123/jsep.14.4.405>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- García-Naveira, A., García-Mas, A., Ruiz-Barquín, R., & Cantón, E. (2017). Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 37-44.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Analise Psicológica*, 19(1), 93-113.
- Gómez-Marcos, G. & Sánchez-Sánchez, M. (2019). Descripción y diferencias en las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de triatletas y para-triatletas. *Retos*, 36, 22-25.
- González Insua, F. & Delfino, G. I. (2017, diciembre). *Frecuencia de ejercicio físico y bienestar psicológico: ¿afecta la percepción del desempeño?* [Ponencia]. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur, Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- González Insua, F. (2019). Malestar psicológico, inactividad física y mala calidad del sueño. En Rodríguez Espínola (Ed.), *La mirada en la persona como eje del desarrollo humano y la integración social: deudas y desigualdades en la salud, los recursos psicosociales y el ejercicio ciudadano* (pp. 25-31). Educa.

- González Insua, F., Rodríguez Espínola, S., & Delfino, G. (2020). Ejercicio físico y malestar psicológico en población argentina. *Psyche (Santiago)*, 29(2), 1-12. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1427>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Hernández-Pérez, M. (2021). *Deporte y bienestar personal: nivel de competición, hábitos de salud, personalidad y necesidades psicológicas básicas* [Tesis de maestría]. Universidad de la Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/22387>
- Ivarsson, A., Traanaeus, U., Johnson, U., & Stenling, A. (2017). Negative psychological responses of injury and rehabilitation adherence effects on return to play in competitive athletes: a systematic review and meta-analysis. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 27. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S112688>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976.
- Kim, M., Do Kim, Y., & Lee, H. W. (2020). It is time to consider athletes' well-being and performance satisfaction: The roles of authentic leadership and psychological capital. *Sport Management Review*, 23(5), 964-977. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.12.008>
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181-199.
- Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell II, L. E., Ferguson, E. G., & Ennis, N. (2019). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: A systematic review. *International Review of Sport And Exercise Psychology*, 12(1), 265-294. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162>
- Montero, I. & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of clinical and Health psychology*, 7(3), 847-862.
- Mora, A., Sousa, C., & Cruz, J. (2014). The Motivational Climate, Self-Esteem and Anxiety in Young Players in a Basketball Club. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 117, 43-50. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/3\).117.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.04)
- Observatorio de la Deuda Social Argentina (ODSA). (2020). *Capacidad de desarrollo humano y derechos laborales en la población urbana al final de la década 2010-2019*. <https://acortar.link/Tn0jyw>
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021a). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137.
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019a). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 2260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260>
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Olmedilla-Caballero, B., Sevilla, Á., & Gómez-Espejo, V. (2021b). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-10.

- Olmedilla, A., Ruiz-Barquín, R., Ponseti, F. J., Robles-Palazón, F. J., & García-Mas, A. (2019b). Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer players. *Frontiers in Psychology, 10*, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01168>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., González-Bernal, J. J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(21), 4192. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
- Poirier, S. (2019). Características psicométricas del cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) en jugadores de baloncesto españoles [Tesis de maestría]. Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/87893/files/TAZ-TFM-2019-088.pdf>
- Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., & Tobal, J. J. (2020). Female soccer players' psychological profile: Differences between professional and amateur players. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(12), 4357.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission, 116*, 777-784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Sullivan, P., Blacker, M., Murphy, J., & Cairney, J. (2019). Levels of psychological distress of Canadian university student-athletes. *Canadian Journal of Higher Education, 49*(1), 47-59. <https://doi.org/10.7202/1060823>
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise, 50*, 101733. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>

Cómo citar: Lorenzón, J. I., González Insua, F., Aceiro, M. A., & Delfino, G. (2022). Malestar psicológico relacionado a características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en jóvenes deportistas. *Ciencias Psicológicas, 16*(1), e-2685. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2685>

Contribución de los autores: a) Concepción y diseño del trabajo; b) Adquisición de datos; c) Análisis e interpretación de datos; d) Redacción del manuscrito; e) revisión crítica del manuscrito.

J. I. L. ha contribuido con b, c, d; F. G. I. con a, b, c, d, e; M. A. A. con d, e; G. D. con a, e.

Editora científica responsable: Dra. Cecilia Cracco.