

Síndrome de Burnout y Natación Competitiva en adolescentes y universitarios. Revisión sistemática (2015-2023)

Facultad de ciencias sociosanitarias

Universidad Miguel Hernández



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*



Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Curso 2022-2023

Autor: Víctor Maestre Martínez

Tutor: Ricardo Zazo Sánchez-Mateos

## ÍNDICE

1. Resumen .....	2
2. Introducción.....	3
3.Método .....	4
3.1. Búsqueda Documental .....	4
3.2. Procedimiento .....	5
3.2.1. <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> .....	6
3.2.2. <i>Extracción de datos y evaluación de calidad</i> .....	7
4. Resultados.....	7
5. Discusión .....	10
6. Conclusiones .....	12
7. Aplicaciones Prácticas .....	13
9. Referencias .....	15
8. Anexos.....	16



## 1. Resumen

**Antecedentes:** Tanto la elección como la realización de esta revisión bibliográfica se fundamentan en una serie de situaciones e intereses previos que me alientan a investigar, trabajar y aprender sobre esta patología y la población que la sufre. En general, el burnout se describe principalmente como un síndrome tridimensional en respuesta al estrés laboral, que implica agotamiento emocional, cinismo y falta de eficacia profesional (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). En el deporte, el síndrome se conoce como burnout del atleta con las tres dimensiones principales, agotamiento físico y emocional, devaluación del deporte y sensación reducida de logro (Raedeke & Smith, 2001). Durante las últimas dos décadas ha habido una creciente preocupación por las implicaciones negativas del burnout entre los atletas, lo que ha generado una gran cantidad de estudios en esta área (Gustafsson, Defreese, & Madigan, 2017). Esta revisión se centró en el estudio de dicho síndrome en el ámbito de la natación competitiva.

**Objetivos:** Obtener información importante a través de los resultados y datos numéricos y cualitativos obtenidos en las distintas investigaciones incluidas en esta revisión, sobre este síndrome y su relación y condicionamiento hacia la natación competitiva a distintos niveles.

**Método:** Búsqueda y comparación de artículos de investigación en tres bases de datos (Scopus, SportDiscuss y PubMed), siguiendo los criterios de la guía PRISMA 2020 y que tratan sobre aspectos específicos que pudieran influir en este síndrome y su aparición. Estos serían, en líneas generales, predictores tanto psicológicos como fisiológicos, prevención, prevalencia, especialización temprana, perfeccionismo, motivación entre otros que se desarrollarán más adelante.

**Resultados:** Los resultados muestran que atletas que presentaban aspectos como una mayor percepción de estilo controlador del entrenador, identidades atléticas más débiles desmotivación y perfeccionismo socialmente prescrito, este último indirectamente, tenían frecuentemente mayores niveles de burnout y servían como predictores. Sin embargo, no se pudo encontrar relación directa entre especialización temprana y burnout y se indicó la necesidad de más estudios ya que había un razón pragmática para tratar la ES (especialización temprana) con precaución, desde el punto de vista de prevención de lesiones y salud psicosocial (Jayanthi et al., 2015). También se obtuvo, que los deportistas presentaban mayores niveles de burnout al final de la temporada (Dobson et al., 2020)

**Conclusiones:** A modo de resumen, la promoción de la salud mental, puede ser un aspecto considerable para crear una base para el rendimiento deportivo. Debemos intentar construir atletas con identidades atlética fuertes, motivaciones intrínsecas y autodeterminadas, sin quitar la mira en la modificación del estilo del entrenador. Evitando siempre frustrar las necesidades de autonomía, relación y competencia de los atletas. Finalmente, debido a que los deportistas presentan mayores niveles al final de temporada, la monitorización de la carga ya no es tan solo útil sino esencial para proteger a nuestros atletas de caer en un estado de burnout.

**Palabras clave:** Síndrome de Burnout, Burnout, natación, natación competitiva.

## 2. Introducción

En la actualidad, la promoción de la salud mental está sufriendo un auge sin precedentes. Los gobiernos e instituciones oficiales de muchos países comienzan a darse cuenta de lo importante que es el tratar de conseguir una población con una buena salud mental, lo que puede implicar menores gastos sanitarios a largo plazo, aumento del bienestar general, mejora de la convivencia, mayor eficiencia en sectores laborales de producción y en algunos casos de manera indirecta y otros, más extremos, de forma directa, la consecución de una reducción de la mortalidad. Estudios realizados en los últimos años también extrapolan este carácter beneficioso de la promoción de la salud mental al ámbito del deporte competitivo y de rendimiento. Nixdorf et al., (2019) dice en su estudio que esa promoción de la salud mental puede ser un aspecto considerable no solo para la vida cotidiana sino para construir del mismo modo una base para el rendimiento en el deporte y va más allá, hablando de fortalecer la personalidad de dichos atletas aparte de desarrollar competencias tanto para deportes como para la vida en general, lo que podría servir para crear deportistas resilientes. Esto último que nos presenta ese estudio, conecta con el de Martin et al., (2021) en el que se relacionó la fortaleza mental con la identidad atlética de los deportistas factores que se estudiarán a lo largo de este documento.

En la presente revisión nos centraremos en una de las patologías relacionadas con la salud mental a la vez que con la física y que ha sufrido un considerable aumento en el número de estudios dedicados al tema en las últimas décadas, ello debido lamentablemente a su creciente presencia en el deporte y más específicamente en el deporte competitivo. Según Hassmen et al., (2022) el síndrome de burnout del atleta se reconoce como una condición psicofisiológica adversa que afecta a los comportamientos, las cogniciones y emociones de la persona afectada y asociado comúnmente baja motivación, disminución de salud, bajo rendimiento e insomnio entre muchos otros. En cuanto a lo que deporte se refiere, la amplia mayoría de estudios dedicados al tema contextualizan el burnout como una patología multidimensional, que se disocia en lo que se podría calificar como tres subgrupos o dimensiones entre los que se encuentran el agotamiento físico y emocional, una sensación reducida de logro y una devaluación del deporte.

Revisando estudios de las últimas décadas, varias herramientas han sido planteadas y puestas en práctica para tratar de medir o evaluar el síndrome de burnout, pero sin duda una de las más ampliamente validadas y la más utilizada en el ámbito deportivo, además utilizada en todos los estudios de esta revisión, es el cuestionario de burnout del atleta (ABQ). Este cuestionario se compone de una serie de preguntas (15) que se disponen de manera que evalúen las tres dimensiones del síndrome comentadas anteriormente, agotamiento físico y emocional devaluación del deporte y sensación reducida de logro. Estas preguntas son respondidas en una escala Likert con cinco escalones que van desde 1 que sería “casi nunca” a 5 que sería “siempre”. Una vez respondidas todas las preguntas se obtienen cuatro puntuaciones, una puntuación global aunando todas las preguntas y otras tres puntuaciones, una por cada dimensión y que son calculadas realizando una media aritmética de la suma de las respuestas otorgadas a cada cuestión.

El burnout se ha convertido en los últimos años en una gran preocupación dentro del deporte competitivo en edades jóvenes debido al aumento de casos registrados y aunque dicha prevalencia puede ser difícil de determinar, existen estudios que han estimado que entre el 1% y el 9% de las mujeres y el 2% y 6% de hombres que están dentro del mundo de deporte competitivo han experimentado síntomas graves de este síndrome Hassmen et al., (2019). No se han encontrado estudios que referencien explícitamente una cifra concreta para la natación competitiva, pero si hay estudios como por ejemplo el de Dos Santos et al.,(2020) en los que se encontraron evidencias de mayores valores obtenidos con el ABQ en alguna o varias de las tres

dimensiones sobre compañeros que realizaran deportes colectivos. En natación, investigaciones apuntan e hipotetizan que este fenómeno podría explicarse por la gana cantidad de horas de entrenamiento e intensidades tan elevadas de las que requiere este deporte en su faceta de rendimiento. Además, también muchos estudios ponen el punto de mira en la no satisfacción de las necesidades psicológicas básicas que son autonomía, relación y competencia (Deci & Ryan, 2000). Un entrenamiento de natación aparte de ser muy exigente fisiológicamente también lo es muchas veces a nivel psicológico, horas de entrenamientos, muchas veces entrenamientos en solitario, monotonía inducible por la dinámica del propio deporte, falta de consenso con el entrenador en cuanto al planteamiento de los entrenamientos, son algunos factores que la literatura nos dice que podrían influir en la aparición de los primeros síntomas del burnout. Todo esto alargado en el tiempo junto con otros componentes externos por ejemplo de la vida diaria, podrían suponer una hipótesis plausible para la aparición del síndrome de burnout en natación competitiva y se insta a futuras investigaciones a ahondar en el tema de una manera más directa y empírica.

Para finalizar este apartado, el objeto de estudio de esta revisión son los factores psicosociales y fisiológicos que afectan al desarrollo del burnout en natación competitiva. Se busca obtener información de utilidad sobre este síndrome y que relación guarda con este deporte. Específicamente tratando de aclarar cuestiones como prevención y predictores de burnout a la par que comprobar la eficiencia que tienen algunos programas ya sean físicos o psicológicos en su detección, o mejora de los síntomas relacionados, así como buscar y plantear aplicaciones prácticas que cualquier entrenador o deportista pudiera llevar a cabo con tal de evitar o revertir este estado, que a menudo puede tener grandes consecuencias en el rendimiento deportivo. con todo esto poner en evidencia lo importante que es de igual manera tratar de conseguir no únicamente deportistas fuertes físicamente, sino también mental o psicológicamente. Combinación que, según la literatura como veremos más adelante, podría ser el camino más seguro hacia a prevención de este síndrome multidimensional.

### 3. Método

Esta revisión sistemática se realizó siguiendo en todo momento las directrices marcadas por la declaración PRISMA-IPD (2020), ya que es la versión más actualizada. La declaración PRISMA (acrónimo de Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), se diseñó para ayudar a los autores de revisiones sistemáticas a documentar de manera transparente el porqué de la revisión, que hicieron los autores y que encontraron (PRISMA, 2009). En esta revisión se utiliza la nueva versión debido a algunas modificaciones y mejoras implementadas en la declaración para mejorar la implementación y obtención de datos.

#### 3.1. Búsqueda Documental

En lo que se refiere a la búsqueda de artículos, se llevó a cabo utilizando en su totalidad 3 bases de datos (Scopus, SportDiscuss y PubMed) las cuales cuentan con amplia fiabilidad. Esta búsqueda se realizó a partir del mes de diciembre de 2022 y se prolongó hasta abril de 2023 y que siguió con otros dos meses de redacción del documento escrito. Los descriptores utilizados en este proceso fueron: “Burnout”, “Swimming”, “Swimmers”.

La búsqueda realizada en las tres bases de datos ya mencionadas dió un resultado conjunto de 64 artículos de investigación (40 resultados Scopus, 17 resultados SportDiscuss, 7 resultados PubMed).

Una vez obtenidos estos resultados de las tres bases de datos utilizando los descriptores mencionados anteriormente, se procedió a la utilización de la aplicación de gestión de

referencias Mendeley reference manager para, como su nombre indica, la gestión y clasificación de los artículos, así como eliminación de posibles duplicados. Esta herramienta permitió un rápido acceso a URL's citas y abstracts de los resultados obtenidos.

### 3.2. Procedimiento

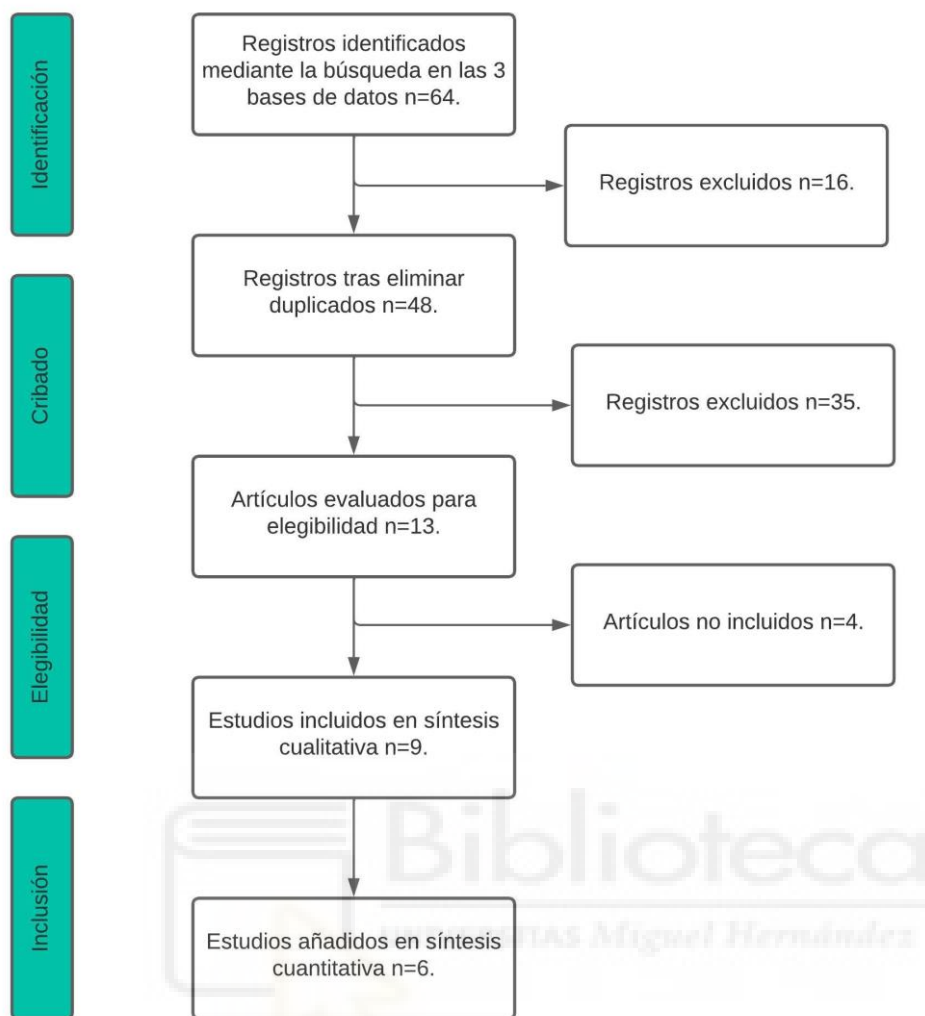
Una vez realizada la búsqueda y eliminación de duplicados se eliminaron 16 referencias que se solapaban entre las tres bases de datos. Por ello, tras ese proceso quedaban 48 resultados, de los cuales se leerían a continuación título, abstract y palabras clave, lo que nos ayudaría a determinar si era utilizables, es decir, si tenían que ver con la materia de revisión o si cumplían con los criterios d exclusión.

Tras la lectura más general previamente descrita de cada artículo de los 48 resultados, se excluyeron 35 debido a que cumplían con alguno o varios de los siguientes criterios de exclusión:

- No tuvieran que ver con la línea de estudio.
- Trabajos no originales (actas de congreso, resúmenes, trabajos de fin de grado...).
- Revisiones sistemáticas o meta-análisis.
- Publicaciones anteriores a 2015 (2015 incluido).
- Natación no competitiva.
- No utilizaban el Athlete Burnout Questionnaire como herramienta de medida.

Debido a la aplicación de estos criterios de exclusión, quedaban trece resultados de los cuales se releieron título, abstract y palabras clave, así como el contenido completo del artículo de investigación. Tras no poder conseguir uno de ellos por ninguna vía, la cifra quedó en doce artículos que fueron analizados a fondo.

Finalmente, una vez realizada la lectura y estudio completo de los doce resultados restantes se eligieron nueve de ellos de los cuales tres se utilizarían únicamente para síntesis cualitativa y los seis restantes serían utilizados para síntesis cuantitativa. A continuación se puede observar el diagrama de flujo del proceso seguido en cada paso de la búsqueda documental (Figura 1).



**Figura 1.** Diagrama de flujo del proceso de búsqueda e identificación de estudios relevantes.

### 3.2.1. Athlete Burnout Questionnaire

En todas las investigaciones incluidas se implementó el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), el cual es el cuestionario más utilizado para la evaluación del síndrome de burnout en deportistas (Gerber et al., 2018; Goodger et al., 2007) y fue desarrollada por Raedeke & Smith (2001).

La herramienta consta de 15 preguntas respondidas en una escala Likert de 1 (casi nunca) a 5 (siempre) con las respectivas numeraciones intermedias que generan una progresión de uno de los extremos al otro. Las puntuaciones obtenidas se calculan para cada una de las tres subescalas mediante la media aritmética de las respuestas otorgadas a los cinco ítems asignados a cada una, así como también del total de las 15 preguntas de la misma manera. Las distintas subescalas son:

- Agotamiento físico y emocional.
- Sensación reducida de logro en el deporte.
- Devaluación del deporte.

A continuación, se puede ver un ejemplo de esta herramienta en inglés (Tabla 1.). Sin embargo, se ha validado y traducido a otros idiomas como el español (Fernández, Otero, &

Raedeke, 2012), portugués o alemán como es el caso de uno de los estudios que se incluyeron en la revisión. Además, en otro de los casos se cambió la palabra deporte de todas las preguntas por natación.

**Tabla 1.** Athlete Burnout Questionnaire.

		Almost					Always
		MOI	Never	Rarely	Sometimes	Frequently	
1	I am accomplishing many worthwhile things in my sport	RA	1	2	3	4	5
2	I feel so tired from my training that I have trouble finding energy to do other things	E	1	2	3	4	5
3	The effort I spend in my sport would be better spent doing other things	SD	1	2	3	4	5
4	I am not achieving much in my sport	RA	1	2	3	4	5
5	I feel overly tired from my sport participation	E	1	2	3	4	5
6	I don't care about my sport performance as much as I used to	SD	1	2	3	4	5
7	I am not performing up to my ability in my sport	RA	1	2	3	4	5
8	I feel "wiped out" from my sport	E	1	2	3	4	5
9	I am not into my sport like I used to be	SD	1	2	3	4	5
10	I feel physically worn out from my sport	E	1	2	3	4	5
11	I feel less concerned about being successful in my sport than I used to	SD	1	2	3	4	5
12	I am exhausted by the mental and physical demands on my sport	E	1	2	3	4	5
13	It seems that no matter what I do, I don't perform as well as I should	RA	1	2	3	4	5
14	I feel successful at my sport	RA	1	2	3	4	5
15	I have negative feelings toward my sport	SD	1	2	3	4	5

\*Nota: Los ítems del 1 a 14 se puntúan al revés. Agotamiento (E); medida de interés (MOI); logro reducido (RA); devaluación del deporte (SD).

### 3.2.2. Extracción de datos y evaluación de calidad

Entre las características de los participantes debía haber dos líneas rojas claras, que fueran nadadores/as y que, dentro de ese deporte, estuvieran federados/a o realizarán competiciones a cualquier nivel, ya fuera desde local o provincial, hasta nivel mundial siendo este criterio más laxo debido a la cantidad de evidencia científica disponible.

Donde se tuvo también más flexibilidad a parte de en el nivel competitivo, fue en el rango de edad, acotando la edad a deportistas jóvenes y en equipo universitario (máx 23 años). Aunque bien es cierto, que la mayoría de los estudios se centraban en atletas jóvenes, al menos tres de ellos tocaban edades más allá de los 18. La distribución de las edades en los artículos podría deberse a la prevalencia de este síndrome dentro de cada grupo de edad y por lo tanto despierte interés científico en el estudio, según su relevancia para ese grupo.

## 4. Resultados

Una vez finalizado el proceso de criba, selección e inclusión de referencias e investigaciones, se obtuvo una serie de resultados los cuales se desarrollan a continuación.

Antes de entrar en materia cabe destacar que todos los estudios dispuestos para su análisis completo se encuentran reflejados y sintetizados en una tabla-resumen (tabla 3, anexo 8.4), lo que hace más accesible la información relevante de cada uno de ellos de una manera más general y simplificada. Además, permite una mejor visualización de los bloques creados con los resultados obtenidos y los tipos de estudios.

Para un mejor análisis de los estudios, estos se dividieron en dos bloques, los cuales son bloque 1, que incluye los estudios que sí implementaron un programa de entrenamiento específico. Seguido se encuentra el bloque 2, que incluye el resto de los estudios y que, por consiguiente, no implementaron un programa de entrenamiento específico. Ambos bloques están conformados por tres artículos de investigación respectivamente.



El primer bloque compuesto por tres artículos de investigación (Dobson et al., 2020; Martin et al., 2021; Nixdorf et al., 2019) implementó en todos los casos programas específicos de entrenamiento que fueron desde las 6 semanas de intervención hasta una temporada completa. Aunque con enfoques algo distintos dentro del mismo objetivo general, estudiar el burnout en natación. Se obtuvieron resultados interesantes, como el aumento de índices de burnout hacia el final de la temporada, mayores indicadores en deportistas con percepción de entrenador de estilo controlador o la importancia de construir atletas estables y resilientes.

El segundo bloque por su parte también estaba conformado por tres artículos de investigación (Barcza-Renner et al., 2016; Heather et al., 2019; Dos Santos et al., 2020) no implementó en ninguno de ellos programa de entrenamiento específico alguno. Se siguieron los programas de entrenamiento preestablecidos por los entrenadores o clubes deportivos. Además, realizaron encuestas en uno o varios momentos de la misma temporada o incluso la siguiente, como es el caso de uno de los estudios en los que se evaluaba también la deserción realizando una encuesta al inicio de la siguiente temporada. En este bloque se obtuvieron resultados variados pero muy interesantes en su totalidad, tales como que observaron efectos indirectos entre estilo controlador de entrenador y burnout a través del perfeccionismo de atleta y la motivación. Tanto la motivación autónoma como la desmotivación predijeron el burnout de atleta, o que nadadores presentaron mayores niveles de agotamiento físico y emocional (subescala burnout) que sus compañeros de deporte colectivo (voleibol).

Una vez contextualizados los dos bloques en los que se separaron los artículos de investigación, se procede seguidamente a explicar cada artículo individualmente, para ahondar un poco más en los resultados obtenidos.

Para comenzar el primer bloque, Dobson et al., (2020) evaluaron los cambios cardiovasculares psicológicos a lo largo de una temporada competitiva en nadadoras universitarias. El objetivo de este estudio fue utilizar medidas multidimensionales del control vagal de la frecuencia cardíaca (FC), el estrés psicológico y el burnout para investigar el impacto del entrenamiento con sobrecarga y la puesta a punto en nadadoras. Dentro del estudio se contó con 13 sujetos entre las que se encontraban cuatro nadadoras de velocidad, cuatro de media distancia y cinco que competían en pruebas de fondo. En cuanto al programa específico de entrenamiento, se basó en un programa incremental durante las primeras once semanas en el que el volumen aumentó un 50% para llegar a una fase de sobrecarga (OL). A partir de ahí, se redujo el volumen progresivamente durante las diez semanas siguientes alcanzando al final el 50% de volumen de entrenamiento inicial de la temporada, siendo el punto más bajo de volumen (Figura 2, anexo 8.1). Las medidas planteadas se tomaron en tres momentos, al inicio, once semanas durante OL, once semanas más tarde tras la fase de puesta a punto (TP). Estas medidas fueron psicológicas (burnout del atleta (ABQ), Estrés, recuperación (RESTQ-52) y cardiovasculares (descanso tranquilo, respiración forzada, prueba de agarre (dinamómetro), evaluadas utilizando el Finapres Finometer Pro. Para terminar con este artículo, entre los resultados obtenidos se encontraron que la devaluación del deporte, rendimiento reducido, el estrés general y el agotamiento emocional aumentaron a lo largo de la temporada. Estos resultados pueden ser especialmente útiles para prevenir una acumulación excesiva de fatiga inducida por el entrenamiento.

Por su parte, Martin et al., (2021) realizó un estudio longitudinal sobre los predictores psicológicos y fisiológicos del síndrome de burnout en nadadores universitarios de la National Collegiate Athletic Association (NCAA). El propósito del estudio fue investigar tanto la capacidad de los constructos psicosociales como de las medidas de biomarcadores de sobreentrenamiento y estrés para predecir el burnout de los atletas. Se contó con un total de 40 participantes, 17 de ellos eran hombres y 23 mujeres, todos miembros el mismo equipo de la NCAA D1 del medio oeste. En relación con el programa específico planteado, se plantearon seis Semanas de entrenamiento, 2H por cada sesión. Además, 25' trabajo fuerza y 30' carrera. Las semanas se

planificaron de manera que, las semanas 1 y 2 realizaron siete sesiones, semanas 3 y 4 fueron ocho sesiones, semanas 5 y 6 implementaron nueve sesiones. Par las medidas se distribuyeron en tres momentos, al inicio se evaluaron identidad atlética e identidad académica (AAIS), fortaleza mental (MTI), la actitud ante el dolor (PAQ-R), comportamiento controlador del entrenador (CCBS) así como mediciones séricas de creatina quinasa, mioglobina, testosterona y cortisol. A las tres semanas, se evaluó la Angustia de Entrenamiento (TDS). Finalmente, a las seis semanas se evaluó el burnout del atleta (ABQ), junto con las mediciones séricas. Para concluir con los resultados, se predijo una variación significativa en los síntomas de burnout. Los atletas que veían a sus entrenadores como controladores, tenían identidades atléticas débiles e identidades académicas fuertes, reportaron la mayoría de los síntomas de esta patología. Un único biomarcador predijo el burnout, pero en una dirección contraria a la que esperaban los investigadores. Esto último, puede significar que los deportistas se adaptaron bien al entrenamiento por lo que el elemento biomarcador les otorgó una información limitada.

Para finalizar este bloque, Nixdorf et al., (2019) se centró en la prevención del burnout y la depresión en nadadores júnior de elite. Este estudio contó con varios objetivos principales los cuales fueron obtener información sobre la importancia además de la prevalencia de la depresión y el burnout en atletas júnior de élite, distinguir la sintomatología de depresión y burnout, entender las relaciones de estos constructos con otras variables psicológicas, examinar las estrategias de prevención para el burnout y la depresión. Se contó con una muestra de 27 sujetos, aunque finalmente solo 11 completaron el estudio en su totalidad. El programa de entrenamiento específico se basó en entrenamientos aproximadamente 8-9 veces por semana nadando entre 30-40km dependiendo de la etapa de la temporada. Además, se programaron tres entrenamientos por semana en tres ubicaciones distintas de Múnich durante toda la temporada. Las medidas a realizar se tomaron en dos momentos, pre y post intervención y se evaluaron las respuestas de afrontamiento (SVF), estrés crónico (TICS) y burnout del atleta (ABQ, versión alemana). En lo que a los resultados se refiere, se mostró una tendencia positiva generalizada en la que todas las variables evaluadas mejoraron tras la intervención. Además, el estudio, tras obtener los resultados, enfatiza en la importancia de promocionar la salud mental también dentro del deporte de rendimiento para la consecución de atletas con identidades fuertes y resilientes.

En el primer artículo de este segundo bloque, Barcza-Renner et al., (2016) estudió el estilo controlador del entrenador y el burnout, además de los roles mediadores del perfeccionismo y la motivación. El estudio tuvo como objetivo ampliar la investigación sobre el bienestar de los atletas y examinar si las percepciones de los atletas sobre el estilo controlador de entrenamiento están relacionadas con el burnout del atleta además de si los efectos están mediados por las tendencias perfeccionistas y las regulaciones motivacionales de los deportistas como nos deja entrever el título del estudio, todo ello mediante el examen de las conductas controladoras del entrenador percibidas por los atletas y variables de perfeccionismo como, antecedentes ambientales o disposicionales de la motivación y el burnout de atleta. El estudio contó con una muestra compuesta por 487 nadadores entre los 18 y 23 años, que competían en diferentes conferencias a lo largo del país (EEUU) al nivel de NCAA D1, cabe destacar también que había un 74.7% de deportistas becados y que un 72% de participantes mujeres. Se siguió un el programa de entrenamiento habitual estipulado para cada atleta por el equipo. Con realización de una encuesta/ cuestionario a cerca de las medidas planteadas. Estas medidas se realizaron en dos tiempos, un primer grupo lo realizó en una franja de tiempo desde 3 semanas antes hasta el campeonato de la conferencia. N=272. Un segundo grupo lo realizó hasta 3 semanas después del campeonato de la conferencia. N=213. Esto fue debido a que muchos entrenadores manifestaron la falta de tiempo de sus atletas para realizar dicha evaluación por culpa de otras obligaciones externas al estudio. En cuanto a las medidas tomadas, estas fueron burnout del atleta (ABQ), regulaciones de comportamiento en el deporte (BRSQ),

comportamientos controladores del entrenador (CCBS), perfeccionismo (MPS-H). Para acabar, en los resultados se encontró relaciones indirectas entre estilo controlador de entrenador y burnout a través del perfeccionismo de atleta y la motivación. El estilo controlador de entrenador predijo el perfeccionismo de atleta. El perfeccionismo auto orientado se asoció positivamente con motivación autónoma, de la manera contraria que con la desmotivación. Por otra parte, el perfeccionismo socialmente prescrito, asoció negativamente con motivación autónoma, relacionándose positivamente con la controlada y la desmotivación. Finalmente, La motivación autónoma y la desmotivación predijeron el burnout de atleta en las direcciones que esperaban, con todos estos resultados, los investigadores eligieron finalmente el modelo 4 (Figura 3, anexo 8.2) como el que más se ajustaba de todos los planteados.

Otro autor como Larson et al., (2019) estudió los marcadores de especialización temprana y sus relaciones con el burnout y abandono en natación. El propósito principal de este estudio fue agregar evidencia empírica a la literatura sobre especialización temprana, burnout y abandono. El estudio contó con una muestra de 137 deportistas y un padre/madre por cada uno, lo que da un total de 174 sujetos. De nuevo y en la misma línea que el resto de los estudios de este segundo bloque, se siguió programa de entrenamiento normal preestablecido por cada club. Para la toma de medidas y evaluación se dividió la muestra en dos grupos. Los nadadores de verano realizaron las medidas dentro de un mes del inicio de la temporada, los padres tenían hasta el final. Por su parte, los nadadores de invierno: la recolección de datos se extendió hasta abril. Los datos de los padres se recogieron al inicio de la siguiente temporada. En ambos grupos se midieron/ evaluaron la especialización temprana (tres criterios AOSSM), el burnout de atleta (ABQ) y la intención junto con participación continua mediante cuestionarios con un solo elemento. Atendiendo a los resultados de este estudio, no se encontró evidencia de que hubiera un vínculo directo entre esos indicadores de especialización temprana (ES) y mayores niveles de burnout. Esto podría ser, en parte, debido a la obligación pragmática de utilizar la ES con precaución, teniendo en cuenta la prevención de lesiones y salud psicosocial. El estudio comenta que podría servir para problematizar lo que ha podido ser un discurso demasiado simplificado y pone el punto de mira en descubrir las diferencias entre deportistas tempranos saludables y primeros especialistas inadaptados.

Finalmente, dos Santos, 2020 tuvo como objetivo principal comparar la percepción del síndrome de burnout relacionado con las variables sexo, deporte y edad en jóvenes nadadores y jugadores de voleibol. Para el estudio se contó con una muestra de 194 atletas entre mujeres y hombres, con edades de entre 14 y 17 años, de los que 128 practicaban natación, siendo los 66 restantes practicantes de voleibol. Las medidas se tomaron en un único momento, el cual fue antes de dos campeonatos uno de voleibol y otro de natación y se utilizó como instrumento de medida el cuestionario de burnout del atleta (ABQ). Debido a que el estudio realizó comparaciones diversas, solo se mencionarán los resultados que atañen directamente a la natación sin mezclarse con los obtenidos por los jugadores de voleibol, como serían resultados por edad o sexo (sin separar por deporte). Se fija el análisis pues en la comparación de atletas nadadores con jugadores de voleibol. Atendiendo a los resultados encontrados, los nadadores tenían mayor agotamiento físico y emocional que sus compañeros de voleibol lo que podría explicarse por las exigentes rutinas de entrenamiento que pueden favorecer la aparición de sentimientos de soledad y monotonía. Sin embargo, estos últimos tenían una mayor sensación de devaluación del deporte.

## 5. Discusión

El propósito de este apartado es el de realizar una síntesis discutida sobre el estado actual del tema de revisión propuesto, tratando de arrojar luz sobre él. Atendiendo siempre a los resultados mostrados por los estudios incluidos en la revisión, así como apoyando dichos

resultados en estudios anteriores, el apartado tratará temas tales como constructos o conceptos teóricos psicológicos aplicados al deporte y factores de entrenamiento encontrados en la búsqueda que pudieran ser relevantes para el tema de revisión.

En cuanto al estudio del burnout, se puede decir que la teoría de la autodeterminación (SDT) de Deci & Ryan, (2000) ha sido ampliamente utilizada en investigaciones previas para estudiar el síndrome de burnout, es además nombrada en varios de los estudios incluidos. Esta teoría defiende que, al intentar cumplir con las necesidades psicológicas básicas, se promueve a su vez pensamientos y comportamientos intrínsecos, que pueden dar lugar a la consecución de una motivación intrínseca o autodeterminada. Extrapolando al deporte en sí, este tipo de motivación se da al realizar una persona un deporte específico por disfrute, sin que actúen o influyan agentes externos (sensación de fracaso si no se hace, presión social, etc.) por lo que no hay una finalidad u objetivo que me obligue a seguir, sino que la realización de actividad física en sí es esa finalidad. Este tipo de motivación ha sido ampliamente reconocido como la “mejor” en cuanto a bienestar psicológico y promoción del esfuerzo evitando la aparición de agotamiento emocional. Para promover este tipo de motivación, Deci & Ryan, (2000) argumentan la necesidad de que la persona se sienta eficaz a la par que competente. En definitiva, que en esa práctica deportiva o de actividad física, se cumplan las tres necesidades básicas antes mencionadas. Esto lo vemos reflejado en parte cuando por ejemplo Martin et al., (2021) dice que los entrenadores han de permitir que sus nadadores participen también en su entrenamiento. Relacionando lo anterior con otro de los estudios incluidos en la revisión, Barcza-Renner et al., (2016) observó que la motivación autónoma y la desmotivación estaban significativamente relacionadas con el síndrome de burnout. Además, se vio en los resultados que ambos conceptos predecían el burnout de la manera esperada. De la misma manera, el perfeccionismo socialmente prescrito se relacionaba fuertemente con la desmotivación y el perfeccionismo auto orientado con la motivación intrínseca por lo que los posibles efectos del perfeccionismo sobre el agotamiento estarían mediados por el tipo de motivación.

Debido a su carácter multidimensional, la presente revisión no puede centrarse en solo un par de conceptos psicológicos, sino que es obligatorio sacar a colación otros como identidad atlética, fortaleza mental, estilo controlador de entrenamiento y mencionar la interconexión entre dichos conceptos. Brewer et al., (1993) define este concepto como el grado en que ser deportista es una parte significativa de su autoconcepción. En el estudio de Martin et al., (2020) esta identidad atlética se relacionó directamente con la fortaleza mental. A su vez, ambas dos se relacionaron negativamente con el burnout. Esta relación puede suponer que la consecución de dicha identidad atlética fuerte pudiera ser un factor protector contra el burnout. Del mismo modo y conectando con el párrafo anterior, Barcza-Renner et al., (2016) basándose en estudios anteriores, hipotetizó que tanto el perfeccionismo como la motivación tienen un papel mediador sobre los efectos del estilo controlador de entrenamiento para con el burnout. Estilo controlador que a su vez también se relaciona con la identidad atlética, de manera que deportistas con una identidad fuerte presentaban menor percepción de un entrenador controlador y por ende una menor reducción del sentido de autonomía y competencia. Conceptos que conforman las necesidades psicológicas básicas de las cuales ya se ha visto y comentado su significativa importancia en el deporte. Como comenta Nixdorf et al., (2019) la aplicación de la psicología deportiva podría ayudar a plantear programas de prevención, de manera específica, que permitan prevenir el síndrome de burnout.

En cuanto a la especialización temprana, Heather et al., (2019) la conceptualiza de forma que para considerar una especialización temprana ha de existir altos niveles de práctica deliberada y bajos de juego, esta situación ha de darse desde una edad temprana y por supuesto practicando un único deporte. Numerosas publicaciones relacionan especialización temprana con burnout, sin embargo, la evidencia empírica disponible ha resultado ser limitada. Entre los hallazgos Heather et al., (2019) resaltó el hecho de que la práctica temprana prolongada en el

tiempo de un único deporte puede no suponer un problema real, siempre y cuando esta práctica presente las características de nuevo de autonomía, competencia y disfrute. Por su parte Horn et al., (2015) señala la importancia de la creación de un entorno social de apoyo a la autonomía para evitar la aparición de esos resultados negativos asociados a la especialización temprana. Todo esto, vuelve a poner en evidencia la interconexión de los conceptos relacionados con el burnout y la importancia de la SDT para con el deporte.

Finalmente, dentro de las posibles causas o caminos hacia la aparición y/o prevención del síndrome de burnout, no bastaría con fijarse en factores y conceptos únicamente psicológicos, el carácter multidimensional propio del mismo obliga a investigar con un enfoque más amplio. En lo que a carga de entrenamiento se refiere, Dobson et al., (2020) sugiere en su estudio, que los nadadores de élite, debido a un esfuerzo fisiológico y psicológico intenso que se prolonga en el tiempo sin tener una recuperación suficiente pueden caer en un estado de burnout, algo que parecen confirmar los resultados que encontró en los que los indicadores del burnout aumentaban a lo largo de la temporada competitiva. Estudios anteriores respaldan esta idea y extrapolan a todos los deportes individuales los que, según Gustafson et al., (2007) tiene de promedio una carga de entrenamiento mayor, lo que genera un mayor riesgo de presentar burnout. Esto quizá debido a la unión del aumento de la carga con respecto a deportes colectivos y la práctica del mismo deporte, el cual suele ser de manera individual y en la que quizá falten factores que puedan ser positivos como la necesidad de relación social Dos Santos et al., (2020) referencia esto de forma que mientras un jugador de voleibol podría sentirse arropado por el equipo al cometer un error, para el deportista individual cometer un error podría generar que inmediatamente perdiera la competencia. Lo que relaciona con otras cualidades inherentes de cada deporte con cuya ausencia se pudiera modular una motivación intrínseca y llevarla poco a poco hacia una desmotivación e incurrir en un agotamiento físico y emocional que finalmente desencadenara un estado de burnout.

## 6. Conclusiones

En este penúltimo apartado de la revisión sistemática, se presentan una serie de conclusiones a cerca de todo lo abordado y estudiado dentro de la literatura implicada para realizar una síntesis aclaratoria de esas conclusiones obtenidas por los investigadores que son relevantes en cuanto al objetivo de estudio, el cual era la investigación de los factores psicosociales y fisiológicos que afectan al desarrollo del síndrome de burnout.

Tanto la desmotivación como el estilo controlador de entrenamiento se relacionaron en muchos casos con la aparición de burnout. Siendo estos los más recurrentes en los estudios, en la primera de ellas no se podría asegurar quien precede a quien, puesto que tanto la desmotivación como el burnout podrían ser antecedentes del otro, dependiendo de la manera en que se produjera la situación. Como ejemplo, caer en un estado de desmotivación prolongado podría inducir al atleta a un estado de burnout y viceversa.

De la misma manera, las identidades atléticas débiles e identidades académicas fuertes fueron ambas relacionadas con la aparición de burnout, esta última debido quizá a la adhesión de la presión académica a la de entrenamiento. Por lo que sería interesante trabajar y fortalecer esa personalidad o identidad de los atletas, para conseguir atletas estables y resilientes.

Continuando con la motivación, si bien la desmotivación se relacionó con la aparición de este síndrome, la promoción y trabajo de la motivación intrínseca demostró ser un factor protector contra la aparición del burnout. Por lo que esa promoción de la motivación y más específicamente la motivación intrínseca es una herramienta de peso para evitar que nuestros deportistas caigan en un estado de burnout del cual será complicado salir.



Los deportistas serán más susceptibles a presentar alguna de las dimensiones del burnout que se recogen en el ABQ conforme avance la temporada (acumulación de metros e insuficiente recuperación, falta de autonomía o sensación de incompetencia, etc.) por lo que la monitorización de la carga también influirá en la aparición de este síndrome. Esto, convierte a una buena planificación y correcta monitorización en una herramienta protectora contra el burnout.

Se han de llevar a cabo más investigaciones que aborden el tema del burnout en la natación competitiva desde distintos ángulos y perspectivas, ya que este síndrome cuenta con un carácter multidimensional lo que lo hace difícil de comprender y estudiar los mecanismos de este. Un ejemplo sería abordar la posible relación entre burnout y etapa madurativa, lo que aún no ha sido investigado debido a que las categorías competitivas se dividen por edad cronológica lo que, según Malina et al., (2010) podría negar la influencia de la edad madurativa como indicador del burnout del atleta. La información general recopilada hasta el momento es limitada, pero como hemos visto nos deja algunas píldoras sobre conclusiones en firme y posibles mecanismos de actuación que puedan servir para la predicción y prevención de este síndrome, así como el tratamiento de este una vez ya ha aparecido.

## 7. Aplicaciones Prácticas

Como culminación de esta revisión y atendiendo a todo lo expuesto anteriormente, se plantean en este apartado algunas de las posibles aplicaciones y herramientas prácticas que podemos obtener de todo lo estudiado y los resultados obtenidos.

Primeramente, las necesidades psicológicas básicas son una herramienta de prevención contra este síndrome ampliamente utilizada. En esa revisión son presentadas y analizadas por muchos de los estudios. Martin et al., (2021) expone que la satisfacción de estas necesidades tiene que venir en parte de la figura del entrenador permitiendo por ejemplo que los nadadores participen en el entrenamiento, así como también deben entender que hay factores externos como las demandas académicas que van a influir en esa aparición del burnout. Esto se ha de tener muy en cuenta ya que, si no es así, los deportistas podrían entrar en un estado de desmotivación, lo que ha demostrado ser uno de los predictores más habituales del síndrome de burnout.

El estudio de Martin et al., (2021) también pone en evidencia que los nadadores con identidades atletas débiles pueden ser más susceptibles a la aparición del síndrome de burnout. Por lo que la búsqueda de estrategias para crear deportistas con identidades fuertes, resilientes y con una motivación intrínseca parece ser otra herramienta importante para evitar este estado. Lo que evidencia la importancia del desarrollo de intervenciones que estén relacionadas con los objetivos o estándares que se insta a seguir al atleta, a la vez que tratar de que esos objetivos u estándares se encaminen a la promoción de las características que se acaban de comentar. Por ejemplo, realizando sesiones individuales con los deportistas en los que se establezcan objetivos a corto medio o largo plazo enfocados a la tarea y a su vez propiciando en las sesiones de entrenamiento un clima motivador tarea el cual se relaciona también con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

La correcta monitorización del entrenamiento es de igual manera crucial para evitar entrar en periodos de sobre entrenamiento no funcional que puedan derivar en última instancia en este síndrome de burnout. cómo se ha visto, la mayoría de los estudios incluidos en la presente revisión se centran en un componente psicológico aplicado al deporte. Por su parte, Dobson et al., (2020), en su estudio comenta que el enfoque más completo para evitar la aparición de este síndrome o algunos de sus síntomas (agotamiento emocional y físico, devaluación del deporte, etc.) podría ser el utilizar a la vez indicadores tanto psicológicos como

fisiológicos para analizar la repuesta que presenta el deportista a la carga de entrenamiento aplicada. Esto sería de gran ayuda a la hora de la prevención ya podría extrapolarse de un único momento a varios o incluso a la temporada en sí, analizar la progresión completa del deportista con respecto a la evolución misma de la carga aplicada, realizar cambios en el momento o tomar referencias para el planteamiento de próximos objetivos o temporadas, ya que como indica el mismo estudio, en general los deportistas tienden a lo largo de la temporada a ver aumentados algunos de los indicadores de burnout posiblemente debido a una excesiva carga de entrenamiento que puede aumentada su fluencia por culpa de sentimientos de monotonía, falta de autonomía y desmotivación.

Con todo esto, se concluye que la aplicación de estrategias y programas de promoción de la salud mental, trabajo de la motivación hacia un carácter intrínseco, junto con la construcción de nadadores resilientes con identidades atléticas fuertes y a su vez todo ello aunado con la correcta monitorización, progresión y aplicación de la carga de entrenamiento, parece ser la manera más eficaz de prevenir y/o revertir este síndrome de burnout. Por ello, se propone el siguiente marco de actuación que se desglosa en tres intervenciones distintas destinadas a un equipo completo, dentro de una temporada competitiva de natación.

Primeramente, se aplicará el cuestionario de burnout del atleta el cual cumplimentarán, de manera telemática para evitar sesgos (estar con los compañeros a la hora de realizarlo, etc.), en tres momentos de la temporada. Los momentos uno y tres será al inicio y final de esta. El momento dos dependerá de la distribución de la planificación de la temporada. Puesto que en natación los nadadores suelen tener dos objetivos principales entorno a los que desarrollar su planificación (campeonato de invierno y de verano que variará según el nivel), este momento se dará más o menos en la mitad de la temporada. Esta estrategia aportará información importante sobre si el entrenamiento e intervención están surtiendo el efecto deseado, no solo fijándose en las marcas obtenidas si no también en la posible aparición del burnout.

La segunda estrategia, se centrará en el trabajo de las necesidades psicológicas básicas y factores psicosociales. Para comenzar, los atletas realizarán una primera sesión al inicio de la temporada en la que abiertamente al grupo o de manera individual con el entrenador, según prefieran. Deberán realizar un ejercicio de autoevaluación de las propias capacidades y establecer una serie de objetivos a corto y largo plazo mediante un formulario (Figura 4, anexo 8.5), tratando así de promover conceptos como autoeficacia o autoaceptación relacionados con la autonomía y competencia. A su vez deberán plantearse objetivos a corto plazo. Al final de cada semana se llevarán a cabo sesiones de relajación y propiocepción grupales (manejo del estrés para reducir actitudes disfuncionales). Estas sesiones comenzarán con los deportistas en círculo en el suelo, relajados y en posición decúbito supina. Acto seguido sonará una canción relajante elegida por uno de los integrantes del grupo (cada semana le tocará a uno aleatoriamente) promoviendo las relaciones sociales al hacerles abrirse a mostrar sus gustos fuera de la natación. Cada atleta dentro de la sesión deberá además exponer al equipo algún objetivo que haya conseguido en ese tiempo, ya sea dentro o fuera de la piscina y como se encuentran avanzando hacia esos objetivos planteados con anterioridad, promoviendo actitudes funcionales y positivas.

El último marco de actuación está dedicado a reducir ese sentimiento de soledad recurrente en la natación debido a la naturaleza individual inherente a este deporte. Se aprovechará que los deportistas entrenan en el gimnasio tres veces por semana para realizar esas sesiones de entrenamiento que se basarán en circuitos, por parejas, tríos etc. Según lo requiera la actividad. Cada semana se asignarán compañeros distintos de manera aleatoria. Tanto las sesiones al final de cada semana como estas son acciones destinadas a promover las relaciones sociales, reducir el riesgo de exclusión de algún integrante y fomentar un clima positivo en el grupo.

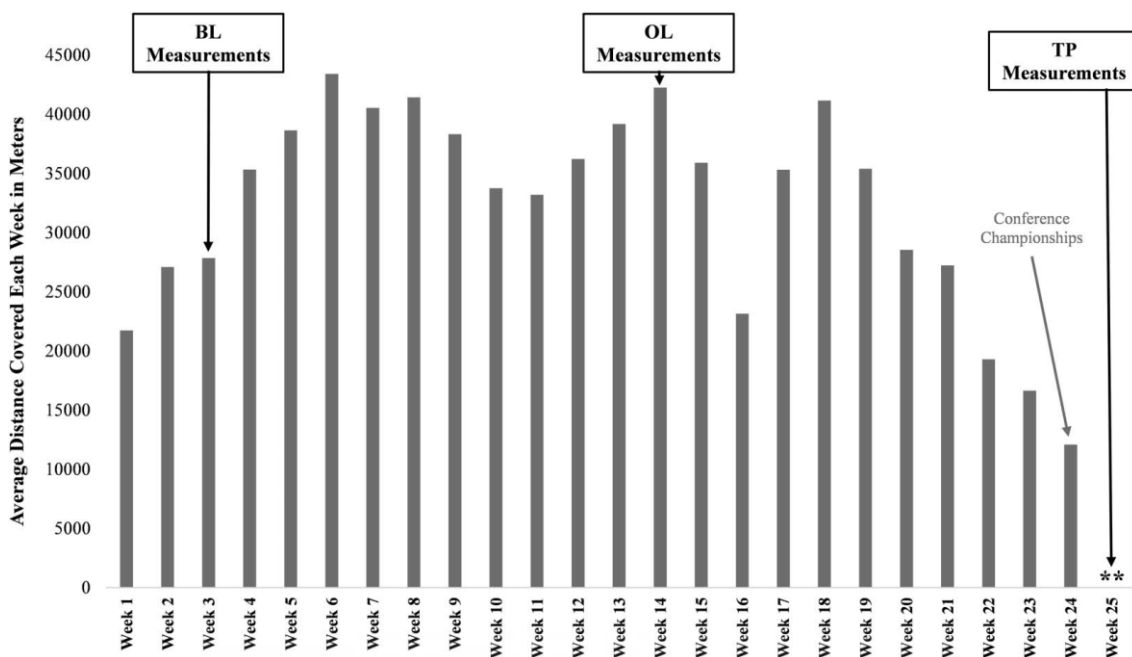
## 9. Referencias

- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling Coaching Behaviors and Athlete Burnout: Investigating the Mediating Roles of Perfectionism and Motivation, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 30-44. Retrieved May 2, 2023, from <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0059>.
- Dobson, J., Harris, B., Claytor, A., Stroud, L., Berg, L., & Chrysosferidis, P. (2020). Selected Cardiovascular and Psychological Changes Throughout a Competitive Season in Collegiate Female Swimmers. *Journal of strength and conditioning research*, 34(11), 3062–3069. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003767>.
- dos Santos, A. C. A., Pires, D. A., Vorkapic, C. M. F., & de Andrade Bastos, A. (2020). Differences in perception of burnout syndrome among young athletes from individual and team sports. *Motricidade*, 16(1), 39-46.
- Hassmén, P., Webb, K., & Stevens, C. J. (2022). Athlete burnout and perfectionism in objectively and subjectively assessed sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/17479541221132913>.
- Larson, H. K., Young, B. W., McHugh, T. F., & Rodgers, W. M. (n.d.). Markers of Early Specialization and Their Relationships With Burnout and Dropout in Swimming, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(1), 46-54. Retrieved May 2, 2023, from <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0305>.
- Larson, H. K., McHugh, T. L. F., Young, B. W., & Rodgers, W. M. (2019). Pathways from youth to masters swimming: Exploring long-term influences of youth swimming experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 12-20.
- Martin, J., Byrd, B., Hew-Butler, T., & Moore, E. W. G. (2022) A longitudinal study on the psychological and physiological predictors of burnout in NCAA collegiate swimmers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 34:6, 1295-1311, DOI: [10.1080/10413200.2021.1974603](https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1974603).
- Nixdorf, I., Beckmann, J., & Nixdorf, R. (2019). Prevention of burnout and depression in junior elite swimmers. In *Mental health and well-being interventions in sport* (pp. 31-44). Routledge.
- Rugg, CM., Coughlan, MJ., Li, JN., Hame, SL., Feeley, BT. (2021) Early Sport Specialization Among Former National Collegiate Athletic Association Athletes: Trends, Scholarship Attainment, Injury, and Attrition. *The American Journal of Sports Medicine*.;49(4):1049-1058. [doi:10.1177/0363546520988727](https://doi.org/10.1177/0363546520988727).



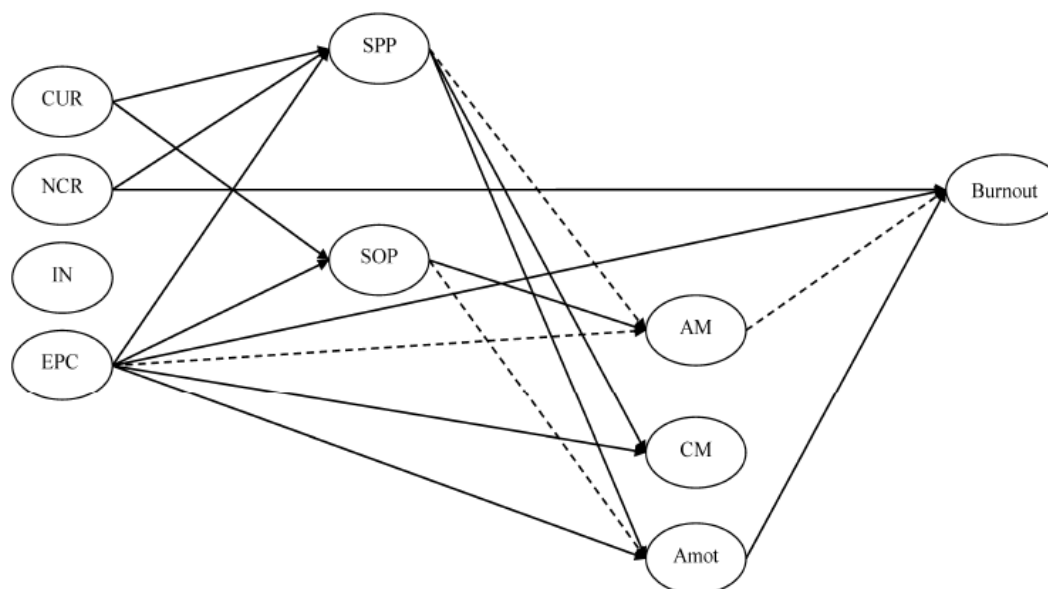
## 8. Anexos

**Anexo 8.1. Figura 2.** Volumen medio de entrenamiento por semana.



\*Nota: BL, OL y TP identifican las semanas de recopilación de datos de referencia, sobrecarga y reducción, respectivamente. \*\*Durante la semana de mediciones de TP, sesiones de entrenamiento informales sin registro de volumen de entrenamiento.

Anexo 8.2. Figura 3. Modelo M4.



\*Nota: AM: motivación autónoma; CM: motivación controlada; Amot: desmotivación; CUR: control uso de recompensas de los entrenadores; NCR: consideración condicional negativa de los entrenadores; IN: intimidación de los entrenadores; CPE: control personal excesivo de los entrenadores; SOP: perfeccionismo orientado hacia uno mismo; SPP: perfeccionismo socialmente prescrito. Flechas negras continuas: relaciones positivas significativas. Flechas negras discontinuas: relaciones negativas significativas.

Anexo 8.3. Tabla 2. Abreviaciones de términos en la tabla resumen anexo 8.4.

Abreviaciones
<b>AAIS:</b> Academic and Athletic Identity Scale
<b>MTI:</b> Mental Toughness Index
<b>PAQ-R:</b> Pain Attitudes Questionnaire-Revised
<b>CCBS:</b> Controlling Coaching Behavior Scale
<b>TDS:</b> Training Distress Scale
<b>ABQ:</b> Athlete Burnout Questionnaire
<b>SVF:</b> Stressverarbeitungs-Fragebogen
<b>TICS:</b> Screening of the Trier Inventory of Chronic Stress
<b>AOSSM:</b> American Orthopaedic Society for Sports Medicine
<b>ES:</b> Early especialization
<b>BRSQ:</b> Behavioural Regulationes in Sportas Questionaire
<b>BRSQ:</b> Behavioural Regulationes in Sportas Questionaire
<b>MPS-H:</b> Version of the Multidimensionl Perfectionism Scale

**Anexo 8.4. Tabla 3.** Tabla resumen de los estudios incluidos en la revisión.

Referencias	Hipótesis	Muestra	Diseño/ Procedimiento	Medición/ Evaluación	Resultados
<b>Sí implementaron un programa de entrenamiento específico</b>					
Dobson et al., 2020	El objetivo de este estudio fue utilizar medidas multidimensionales del control vagal de la frecuencia cardíaca (FC), el estrés psicológico y el burnout para investigar el impacto del entrenamiento con sobrecarga y la puesta a punto en nadadoras.	N=13  -Todas ellas mujeres nadadoras de la división 1 de la NCAA. Con un rango de edad entre 19 y 23 años.	Programa de entrenamiento incremental durante las primeras 11 semanas en el que el volumen aumentó un 50% para llegar a una fase de sobrecarga (OL). A partir de ahí, se redujo el volumen progresivamente durante las 10 semanas siguientes alcanzando al final el 50% de volumen de entrenamiento inicial de la temporada, siendo el punto más bajo de volumen.	- Las medidas se tomaron: Al inicio, 11 semanas durante OL, 11 semanas más tarde tras TP.  - Medidas Psicológicas: Burnout del atleta (ABQ), Estrés y recuperación (RESTQ-52).  -Medidas Cardiovasculares: Descanso tranquilo, respiración forzada, prueba de agarre (dinamómetro). Toda evaluadas utilizando el Finapres Finometer Pro.	- La devaluación del deporte, rendimiento reducido, el estrés general y el agotamiento emocional aumentaron a lo largo de la temporada ( $p < 0,05$ ). Además, InRMSSD rest, disminuyó ( $p < 0,01$ ) y HRhg aumentó ( $p < 0,05$ ) durante OL. Luego regresaron a los niveles de BL durante TP ( $p < 0,05$ y $p < 0,01$ , respectivamente); los valores de HRdiff disminuyeron progresivamente durante la temporada ( $p < 0,05$ ). En conclusión, InRMSSD y HRhg, eran sensibles a los cambios en la carga a lo largo de la temporada. Esto puede ser útil para prevenir la acumulación excesiva de fatiga por el entrenamiento.
Martin et al., 2021	El propósito del estudio fue examinar la capacidad de los constructos psicosociales y las medidas de biomarcadores de sobre entrenamiento y estrés para predecir el burnout de los atletas.	N=40  - 17 hombres, con edad media de 20,3.  - 23 mujeres con edad media de 19,3.  - Todos ellos nadadores	- 6 Semanas de entrenamiento. 2H por cada sesión. Además, 25' trabajo fuerza y 30' carrera.  - Semanas 1 y 2: 7 sesiones.  - Semanas 3 y 4: 8 sesiones.  -Semanas 5 y 6: 9 sesiones.	- Inicio: identidad atlética e identidad académica (AAIS), fortaleza mental (MTI), la actitud ante el dolor (PAQ-R), comportamiento controlador del entrenador (CCBS) y mediciones séricas de creatina quinasa, mioglobina, testosterona y cortisol (al final también).	- Se predijo una variación significativa en los síntomas de burnout.  - Los atletas que veían a sus entrenadores como controladores, tenían identidades atléticas débiles e identidades académicas fuertes reportaron la mayoría de los síntomas de burnout.

		universitarios de la división 1 de la NCAA.		- 3 semanas: Angustia de entrenamiento (TDS). - 6 semanas: burnout del atleta (ABQ).	- Un único biomarcador predijo el burnout y en una dirección contraria a la esperada.
Nixdorf et al., 2019.	Los objetivos del estudio fueron: - Obtener información sobre la importancia y prevalencia de la depresión y el burnout en atletas junior de élite - Distinguir la sintomatología de depresión y burnout - Entender las relaciones de estos constructos con otras variables psicológicas - Examinar las estrategias de prevención para el burnout y la depresión.	N=27, pero solo 11 completos finalmente.  - Nadadores/as de élite, seleccionados de la Asociación de natación Baviera entre 12 y 16 años.	Los atletas entrenaban aproximadamente 8-9 veces por semana nadando entre 30-40km dependiendo de la etapa de la temporada. Además, se programaron 3 entrenamientos por semana en 3 ubicaciones distintas de Múnich durante toda la temporada.	- Pre y Post intervención: Respuestas de afrontamiento (SVF), estrés crónico (TICS), burnout del atleta (ABQ, versión alemana).	- Se concluyó, que la promoción de la salud mental puede ser un aspecto considerable para construir una base para el rendimiento deportivo. Fortalecer la personalidad, desarrollando competencias para los deportes y otros aspectos de la vida, ofrece vías para construir atletas estables y resilientes lo que podría promover el rendimiento.
<b>No implementaron un programa de entrenamiento específico</b>					
Barcza-Renner et al., 2016.	El propósito del estudio fue replicar y ampliar estudios anteriores sobre el burnout del atleta mediante el examen de las conductas controladoras del entrenador percibidas por los atletas y variables de perfeccionismo como, antecedentes ambientales y disposicionales de la motivación y el burnout de atleta.	N=487 - 352 mujeres y 135 hombres de entre 18 y 23 años.  - Todos ellos compitiendo en la división 1 de la NCAA.	Programa de entrenamiento habitual de cada nadador/a y equipo. Con realización de una encuesta/ cuestionario a cerca de las medidas planteadas.	- Desde 3 semanas antes hasta el campeonato de la conferencia. N=272. - Hasta 3 semanas después del campeonato de la conferencia. N=213.  Medidas: Burnout del atleta (ABQ), regulaciones de comportamiento en el deporte (BRSQ), comportamientos controladores del entrenador (CCBS), perfeccionismo (MPS-H).	- Se observaron efectos indirectos entre estilo controlador de entrenador y burnout a través del perfeccionismo de atleta y la motivación.  - El estilo controlador de entrenador predijo el perfeccionismo de atleta.  - Perfeccionismo auto orientado se asoció positivamente con motivación autónoma y negativamente con desmotivación.

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfeccionismo socialmente prescrito, asoció negativamente con motivación autónoma, y positivamente con la controlada y la desmotivación.</li> <li>- La motivación autónoma y la desmotivación predijeron el burnout de atleta en las direcciones esperadas.</li> </ul>
Larson et al., 2019.	El propósito de este estudio fue agregar evidencia empírica a la literatura sobre especialización temprana, burnout y abandono.	<p>N=137 atletas y un padre/madre por atleta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 67% mujeres y 33% hombres, de entre 12 y 13 años.</li> <li>- Todos ellos nadadores competitivos canadienses.</li> </ul>	Programa de entrenamiento normal preestablecido por cada club.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nadadores de verano: dentro de un mes del inicio de la temporada, los padres tenían hasta el final.</li> <li>- Nadadores de invierno: la recolección de datos se extendió hasta abril. Se recogieron datos de los padres al inicio de la siguiente temporada.</li> <li>- Medidas: Especialización temprana (tres criterios AOSSM), cuestionario Burnout de atleta (ABQ), intención y participación continua mediante cuestionarios con un solo elemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se encontró evidencia de un vínculo directo entre esos indicadores de ES y mayores niveles de burnout o abandono. Esto podría ser debido a la razón pragmática para utilizar la ES con precaución, teniendo en cuenta la prevención de lesiones y salud psicosocial.</li> <li>- Punto de mira en descubrir las diferencias entre deportistas tempranos saludables y primeros especialistas inadaptados.</li> </ul>
Dos Santos et al., 2020.	El propósito del estudio fue comparar la percepción del síndrome de burnout relacionado con las variables sexo, deporte y edad en jóvenes nadadores y jugadores de voleibol.	<p>N=194</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 66 mujeres y 128 hombres, con entre 14 y 17 años.</li> <li>- 128 de los participantes practicaban</li> </ul>	No se siguió ningún programa de entrenamiento a parte del ya establecido para la temporada por los entrenadores de los clubes.	<p>En único momento, antes de dos campeonatos uno de voleibol y otro de natación.</p> <p>Medidas: Burnout del atleta (ABQ).</p>	Se analizan los resultados que atañen directamente a la natación sin mezclarse con los obtenidos por los jugadores de voleibol. Nos fijamos pues en la comparación entre nadadores y jugadores de voleibol (tabla3). Encontraron que los nadadores

		natación competitiva a nivel nacional. El resto, voleibol.			tenían mayor agotamiento físico y emocional que sus compañeros de voleibol. Sin embargo, estos últimos tenían una mayor sensación de devaluación del deporte.
--	--	--	--	--	---



Anexo 8.5. Figura 4. Formulario autoevaluación y establecimiento de objetivos.



## Autoevaluación y establecimiento de objetivos.

A continuación encontraréis una serie de preguntas respecto a vuestro trabajo realizado, rendimiento y logros. No hay respuestas erróneas y se os insta a que las cumplimentéis de manera sincera y haciendo un ejercicio de introspección.

Seguidamente, hay varias preguntas en las que de nuevo, con total sinceridad podréis responder sobre la acción docente del entrenador y vuestra percepción sobre ella. No son de obligada respuesta, pero ayudaría mucho a la hora poder mejorar o cambiar aspectos que lo requieran.

Al final, encontraréis también un apartado de establecimiento de objetivos a corto y largo plazo. Debéis rellenarlo de manera coherente, con objetivos que de verdad queráis y creáis que podéis conseguir, tratando de relacionar lo que habéis respondido anteriormente con ello en la medida de lo posible.

\*Nota, enlace al formulario completo:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1zuS6EkarOwuAhmNEDx6KQkjOqt\\_HQKwKyWdKbDTEQR\\_AA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1zuS6EkarOwuAhmNEDx6KQkjOqt_HQKwKyWdKbDTEQR_AA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0)