

Influencia del perfeccionismo y el Burnout en gimnastas y futbolistas mayores de 18 años.

Grado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte

Universidad Miguel Hernández de Elche



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Curso Académico: 2020-2021

Alumno/a: Adrián Simón Poveda

Tutor Académico: Antonia Pelegrin Muñoz

ÍNDICE

1. Resumen..... Pág. 3
2. Introducción..... Págs. 4-6
3. Método..... Págs. 6-8
4. Resultados..... Págs. 9-10
5. Discusión..... Págs. 10-12
6. Limitaciones del estudio..... Págs. 12-13
7. Aplicaciones Prácticas..... Págs. 13-14
8. Conclusiones..... Pág. 15
9. Referencias..... Págs. 15-17



Resumen

El síndrome de burnout, en el contexto deportivo, se define como la presencia de un agotamiento físico y emocional originado por unas exigencias elevadas en el entorno competitivo, una baja realización personal, debida a una falta de consecución de los sentimientos de éxito y de crecimiento individual en el contexto deportivo, y una devaluación del deporte que causa una pérdida de interés por la propia actividad. Con el estudio de este síndrome, se han descubierto diferentes variables psicológicas, tanto generadoras como potenciadoras del síndrome de Burnout. A esto, hay que sumarle la alta prevalencia de este síndrome en deportistas, aumentando conforme lo hace el nivel deportivo. Otra de las variables que más interés ha causado y sobre la cual tenemos un gran número de estudios, es el perfeccionismo. Comprendemos por perfeccionismo, el rasgo de personalidad multidimensional que incluye tendencias a establecer estándares excesivamente altos. Cuando nos encontramos en altos niveles de competición, el más mínimo detalle puede hacer que pases de la tan deseada victoria a la peor de las derrotas, por tanto, los atletas se ven obligados a perfeccionar lo máximo posible sus habilidades. Si no controlamos esto, es posible que existan consecuencias negativas a corto, medio o largo plazo y que éstas perjudiquen a nuestro deportista. Objetivos: (1) Analizar las diferencias en los niveles de Burnout y perfeccionismo entre los participantes de fútbol y los de gimnasia rítmica; y (2) estudiar la influencia del perfeccionismo sobre el Burnout entre los dos tipos de deporte. Método: el estudio se realizó durante el mes de marzo de la temporada 2020-2021 de los deportistas. Se les envió dos cuestionarios, el “inventario de perfeccionismo multidimensional en el deporte” y el Inventario de Burnout en deportistas (IBD). Los datos obtenidos se prepararon en una hoja de Excel y los diferentes análisis estadísticos se llevaron a cabo con el programa SPSS (Producto de Estadística y Solución de Servicio), versión 26. Resultados: El análisis estadístico no mostró datos significativos en cuanto a los niveles de Burnout ni de perfeccionismo en función del fútbol y la gimnasia rítmica. Además, tampoco se encontró una correlación aparente entre el perfeccionismo y Burnout. Conclusiones: Los niveles de Burnout encontrados fueron mayores en los jugadores de fútbol que en los deportistas de gimnasia rítmica, al contrario de lo que sucedió con los niveles de perfeccionismo que, acorde con lo que se esperaba, fueron mayores en los atletas que practicaban gimnasia rítmica. Por último, los datos no mostraron correlación entre Burnout y perfeccionismo.

Palabras clave: Burnout | Perfeccionismo | Fútbol | Gimnasia Rítmica.

Introducción

Con el pasar del tiempo, presenciamos exigencias cada vez más altas en el deporte. Cargas de trabajo excesivas sumadas a una gran competencia son, entre otros, algunos aspectos que han aumentado las demandas que el deportista ha de solventar de la mejor manera posible. Como consecuencia de todo este trabajo duro realizado durante cierto tiempo en situaciones de alta presión, es posible que el deportista sufra cierto agotamiento que influya en éste de manera negativa y notable. En investigaciones anteriores han reportado de una prevalencia de síntomas de agotamiento en atletas adolescentes de entre el 1% y el 9% (Eklund y Cresswell, 2007; Gustafsson, y Kenttä, G., Hassmén, y Lundqvist, y 2007).

Ya desde los años 70, podemos ver investigaciones que estudiaban este agotamiento. Freudenberg (1974) describe el Burnout como “una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”. Más adelante, Pines y Kafry (1978) definían el Burnout como “una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal”.

Tan solo un año después, Dale (1979) sería uno de los que dan comienzo a la concepción teórica de Burnout comprendiéndolo como consecuencia del estrés y con la que mantiene que este tipo de síndrome podría variar en relación con la intensidad y duración de éste. Maslach y Jackson (1981) conceptualizan el Burnout como un cansancio emocional que conduce a la pérdida de motivación y que normalmente suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso. Estos autores entienden el Burnout como un síndrome tridimensional que se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

El primer trabajo del que se tiene constancia sobre el estudio del Burnout en deportistas fue de Flippin (1981), desde ese momento este constructo ha ido consolidándose cada vez más en el ámbito de la psicología deportiva. Con respecto a la esfera deportiva, se han formulado escasas definiciones específicas de Burnout, la mayoría de los autores han adaptado la definición proveniente del marco teórico que propusieron Maslach y Jackson (1981). Sobre la base de este modelo, Fender (1989) hizo una primera aproximación desde el ámbito organizacional a la esfera deportiva. A partir de ahí, se han desarrollado intentos por definir el concepto de Burnout debido a su gran influencia en cuanto al abandono deportivo (De Francisco, Garcés de Los Fayos y Arce, 2014; Garcés de Los Fayos, Olmedilla y Jara, 2006).

Podemos definir el Burnout en el ámbito deportivo como un síndrome cognitivo-afectivo multidimensional caracterizado por síntomas de agotamiento emocional y físico, reducción del sentido del logro y devaluación del deporte (Raedeke y Smith, 2001). Estos tres síntomas nombrados, conocidos como las diferentes dimensiones del Burnout, se consideran el resultado del desequilibrio entre las demandas y los recursos dentro de la práctica deportiva (Hill & Curran's 2016). Según la bibliografía, podríamos definir el agotamiento emocional y físico como aquella sensación de cansancio debido a las altas exigencias en la competición deportiva y un bajo nivel personal de logro (Raedeke & Smith, 2001). La devaluación deportiva se considera la pérdida de interés por los deportes con un progresivo deseo de abstinencia (Raedeke, 1997). Y, por último, nos encontramos con la sensación reducida de logro entendiéndola como la falta de sentimiento de éxito y crecimiento personal en el contexto deportivo (Raedeke y Smith, 2001).

Los investigadores, durante estos años, se han interesado mucho en los factores y las variables que pueden relacionarse o afectar directamente en este agotamiento sufrido

por el deportista. Una de las variables que más importancia ha cobrado estos últimos años y sobre la cual tenemos un gran número de estudios que han probado la relación existente con el Burnout, es el perfeccionismo (Smith et al., 2018; Demirci & Çepikkurt, 2018; Hill & Curran's 2016; Garinger et al., 2018; Crowell & Madigan, 2021).

Entendemos el perfeccionismo como el rasgo de personalidad multidimensional que incluye tendencias a establecer estándares excesivamente altos y sentir discrepancia con estos estándares (Frost et al., 1990; Slaney et al., 2001). Dentro del perfeccionismo, podemos clasificar dos dimensiones principales (Stoeber & Otto, 2006). La primera de estas, se denomina esfuerzos perfeccionistas, esta dimensión se refiere a establecer altos estándares con respecto a uno mismo (Frost et al., 1990; Slaney et al., 2001). Por otro lado, encontramos las preocupaciones perfeccionistas, las cuales se refieren a las discrepancias entre el desempeño real y los estándares ideales (Slaney et al., 2001), las preocupaciones sobre los errores y las dudas sobre el desempeño de uno mismo (Frost et al., 1990).

Los primeros estudios que surgieron para examinar las relaciones entre el perfeccionismo y el agotamiento dentro de estos dominios aparecieron hace casi unos 20 años (Fry, 1995; Gould, Tuffey, Udry & Loehr, 1996). Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones han tenido lugar en los últimos 5. Diversos modelos como el tripartito (Stoeber & Otto, 2006) y el modelo 2x2 (Gaudreau & Thompson, 2010) son algunos ejemplos representativos que han intentado explicar esta relación existente entre el perfeccionismo y el Burnout.

En general, las investigaciones han encontrado que los esfuerzos perfeccionistas no suelen estar relacionados o tienen una relación negativa con los síntomas de agotamiento (Caliskan, Arikan & Staatci, 2014; Hill, Appleton & Kozub, 2008; Shih, 2012). En contraste, se ha descubierto que las preocupaciones perfeccionistas suelen estar relacionadas positivamente con los síntomas del agotamiento (Hill, 2013; Li, Hou, Chi, Liu & Hager, 2014; Stoeber & Childs, 2010).

Las distintas investigaciones han encontrado que los esfuerzos perfeccionistas se asocian típicamente con pocos resultados desadaptativos y, en algunos casos, se asocian con resultados adaptativos. En todos los estudios realizados, se encontró que la dimensión del perfeccionismo de esfuerzos perfeccionistas tenía pequeñas relaciones negativas o no significativas con el agotamiento general y los síntomas de éste (Hill & Curran's 2016). Por el lado contrario, las preocupaciones perfeccionistas mostraron relaciones positivas desde medianas a grandes con el agotamiento general y los síntomas de éste (Hill & Curran's 2016). Otras observaciones longitudinales han apoyado también la conexión entre las preocupaciones perfeccionistas y el agotamiento de los atletas además de resultados desadaptativos (Madigan et al., 2015, 2016; Hill et al., 2008; Hill, 2013; Smith & et al., 2018).

En el ámbito deportivo, podemos encontrar deportes individuales definidos por Ruiz (2012) como aquellos en los que el participante se encuentra solo en el espacio y afronta una situación motriz, superándose a sí mismo, a una marca, a una distancia o a una puntuación. Por otro lado, siguiendo a Parbelás (1989), también podemos encontrar los deportes colectivos, entendiendo estos como aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, comprendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin.

Los deportes individuales y colectivos tienen diferentes acciones técnicas, tácticas y características psicosociales. Los deportes colectivos se caracterizan principalmente por una división de tareas, un mayor apoyo de los compañeros y un mayor número de relaciones interpersonales, mientras que los deportes individuales se caracterizan por la

soledad en el momento del partido (Coakley, 1992).

Introduciéndonos aún más en la relación entre burnout y diferentes variables sociodemográficas, en este caso el tipo de deporte. Smith (1986) sugiere que el agotamiento parece estar asociado con mayor frecuencia a los atletas que practican deportes individuales. Algunas posibles explicaciones, podrían ser las exigentes rutinas de entrenamientos y competiciones favoreciendo el sentimiento de soledad y monotonía (Noce & Simim, 2009) o al hecho de que los deportistas de deportes individuales suelen comenzar sus cursos deportivos antes que los atletas de deportes colectivos.

Podemos encontrar una extensa bibliografía que trata de la influencia del perfeccionismo sobre el Burnout. Pero, a la hora de estudiar el efecto de esta relación, diferenciando entre deportes individuales y colectivos, podemos ver que el número de estudios que hablan respecto a esto decae considerablemente, siendo muy pocos o casi ninguno aquellos que den ideas concluyentes acerca de esta relación. Estas variables normalmente han sido estudiadas respecto al deporte de manera general, un deporte concreto o un conjunto de deportes de características similares, no siendo habitual el estudio de las diferencias en función de las modalidades deportivas individuales o en equipo.

Recordando y estudiando las ideas nombradas anteriormente sobre la soledad dentro del deporte individual y sobre el apoyo de los compañeros y las relaciones interpersonales existentes en los deportes colectivos (Coakley, 1992; Noce & Simim, 2009), hipotetizamos que en deportes individuales, en los que los resultados y el rendimiento obtenido vienen en consecuencia de las acciones de una sola persona, el perfeccionismo puede cobrar mayor importancia y, por ende, este puede influir más en el Burnout. En deportes colectivos, donde los resultados vienen definidos por la suma de acciones de más sujetos, pensamos que no se va a adoptar una posición tan perfeccionista y la relación no va a ser tan notoria comparada con el deporte individual.

Por tanto, los objetivos del presente estudio fueron: (1) Analizar las diferencias en los niveles de Burnout y perfeccionismo entre fútbol y gimnasia rítmica, y (2) estudiar la influencia del perfeccionismo sobre el Burnout entre los dos tipos de deporte.

Método

1.1 Participantes

En el presente estudio, participaron un total de 40 personas, 17 hombres y 23 mujeres (**Tabla 1**). En cuanto a la edad, era necesario tener un mínimo de 18 años para realizar los cuestionarios que utilizamos en la investigación, comprendiendo un rasgo que oscila desde un mínimo de 18, hasta un máximo de 38 años en dicha muestra objeto de estudio (**Tabla 2**). De los participantes que colaboraron, 21 estaban relacionados con el fútbol y 19 con la gimnasia rítmica, siendo estos los dos deportes que examinamos en este estudio.

Tabla 1*Género de la Muestra*

<i>Género</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje %</i>
<i>Hombre</i>	<i>17</i>	<i>42.50</i>
<i>Mujer</i>	<i>23</i>	<i>57.50</i>
<i>Total</i>	<i>40</i>	<i>100.00</i>

Tabla 2*Edad de la muestra*

<i>Variable</i>	<i>Participantes</i>	<i>Media de Edad</i>	<i>Edad Mínima</i>	<i>Edad Máxima</i>	<i>Desviación Estándar</i>
<i>Edad</i>	<i>40</i>	<i>21.93</i>	<i>18</i>	<i>38</i>	<i>4.61</i>
<i>Edad</i>	<i>21</i>	<i>24.09</i>	<i>19</i>	<i>34</i>	<i>5.41</i>
<i>Fútbol</i>					
<i>Edad</i>	<i>19</i>	<i>19.53</i>	<i>18</i>	<i>22</i>	<i>1.4</i>
<i>Gimnasia</i>					

1.2 Procedimiento

Para empezar, este es un estudio que forma parte de un trabajo mucho más extenso. Es un TFG que forma parte de un proyecto que ya está aprobado por la Oficina de Investigación Responsable (OIR) cuyo código es TFG.GAF.APM.ASP.210408. Se contactó con los participantes previamente mediante correo electrónico o por teléfono y se obtuvo el consentimiento de éstos. Tras el acuerdo verbal de participación, se les envió un cuestionario y se les dió el plazo de un mes para que lo realizaran y que pudieran proporcionar la información necesaria para la investigación. Dado que los integrantes debían de ser mayores de edad, no fue necesario obtener el consentimiento de sus progenitores o tutores legales. Los cuestionarios fueron distribuidos y más tarde recolectados durante el mes de febrero de este mismo año, dado que el objetivo del trabajo no era medir ningún tipo de cambio durante la temporada, se envió solo una vez dicho cuestionario, es decir, solo se realizó una medición de los datos que se querían obtener.

1.3 Medidas

Para medir la variable de perfeccionismo se usó la versión corta del “Inventario de perfeccionismo multidimensional en el deporte” (MIPS; Stoeber et al., 2007), comprobando previamente su validez para medir dicha variable en competición deportiva (Pineda-Espejel et al., 2017). El cuestionario consta de un total de diez ítems que responden a la frase inicial “Durante la competición”, cinco de estos ítems engloban el esfuerzo por la perfección y los cinco ítems restantes se relacionan con las reacciones negativas ante la imperfección. La escala usada en las respuestas es de tipo Likert y oscila desde nunca (1) a siempre (6). La medición total del perfeccionismo durante la competición se obtuvo combinando las puntuaciones de los ítems de esfuerzo por la perfección y de las reacciones negativas ante la imperfección. Basándonos en el artículo citado anteriormente (Pineda-Espejel et al., 2017) encontramos que los valores de fiabilidad, también conocidos como alfa de Cronbach, para los datos recogidos sobre el perfeccionismo en general fue de .86. Este sería un valor con el cual podemos entender que la consistencia interna de la escala que hemos utilizado es aceptable llegando a ser casi elevada.

Por otro lado, para medir el Burnout se usó el Inventario de burnout en Deportistas (IBD) confeccionado por el investigador Garcés de Los Fayos (1999) el cual está formado por un total de 26 ítems para la medida de las tres dimensiones del Burnout planteadas por Maslach y Jackson (1981). La primera dimensión sería el Agotamiento Emocional, seguidamente aparecería la Reducida Realización Personal y, por último, la Despersonalización. El formato de respuesta es de tipo Likert, con cinco alternativas: Nunca he sentido o pensado esto (1), Alguna vez al año lo he pensado o sentido (2), Alguna vez al mes lo he pensado o sentido (3), Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido (4), Pienso o siento esto a diario (5). Algunos de estos ítems estaban invertidos por lo que se modificaron a posteriori para introducir correctamente las puntuaciones en la base de datos. Para terminar este apartado, hablaremos del grado de fiabilidad de dicho cuestionario. Según la información obtenida en el artículo (Garcés de los Fayos Ruiz et al., 2012), el valor del alfa de Cronbach global para todo el cuestionario fue de .69, un valor que indicaría una consistencia interna baja del inventario. Si decidiésemos eliminar del cuestionario el ítem 24, en el artículo nos indican que mejoraría a .76, siendo este un valor aceptable.

1.4 Análisis de Datos

En cuanto al análisis de datos, en primer lugar, se descargaron todas las respuestas recogidas de los diferentes cuestionarios realizados por los sujetos que colaboraron en la investigación. Éstas se almacenaron y se prepararon en función de una base numérica dentro de una hoja de Excel.

Para analizar los datos, se usó el programa SPSS (Producto de Estadística y Solución de Servicio), en su versión 26. Para el estudio de los dos objetivos de la investigación, es decir, los análisis de los niveles de Burnout y perfeccionismo, se realizó un análisis descriptivo a partir de medidas de tendencia central (media), porcentajes, frecuencias y medidas de dispersión (desviación típica) para conocer en detalle las características de la muestra y de las variables analizadas. Además, para comparar las medias de Burnout y perfeccionismo en función del deporte (gimnasia y fútbol) se utilizó la prueba “t” de Student de medidas independientes. Por último, para el estudio de la correlación entre las variables de perfeccionismo y burnout se realizó una correlación de Pearson.

Resultados

De los 40 voluntarios que participaron en el estudio, 17 eran hombres (42.5%) y 23 mujeres (57.5%). Divididos por el deporte que practicaban, 21 de estos sujetos eran futbolistas (52.5%) y los 19 participantes restantes eran gimnastas (47.5%). Al realizar los análisis de datos, discriminamos únicamente en función del deporte que realizaban.

En primer lugar, examinamos los niveles totales de Burnout en función del deporte que practicaban los integrantes del estudio (**Tabla 1**). Los niveles generales dentro de esta variable no indican valores altos de burnout, teniendo en cuenta que la puntuación máxima del cuestionario era 130 puntos, podemos decir que los deportistas se encuentran lejos de niveles altos de burnout. Los futbolistas, mostraron una media en los niveles de dicha variable de 40.1 ± 10.2 con un mínimo en la muestra de 35.5 y un máximo de 44.7. Por otro lado, con respecto a los componentes de la investigación que practicaban gimnasia rítmica tenemos una media de 36.4 ± 4.95 con un dato mínimo de 34 y un máximo de 38.8. En cuanto a la significación, estos datos no llegan a ser significativos ($p=.1567$).

Tabla 1

Niveles totales de burnout según el deporte

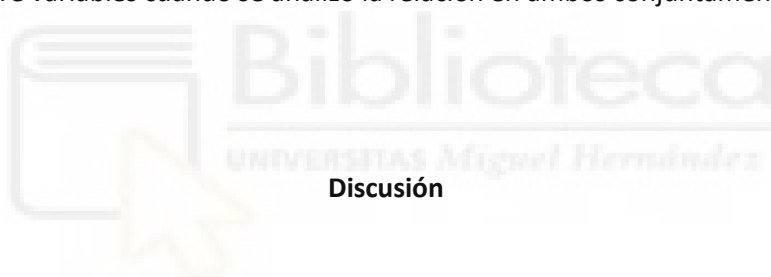
Grupo	Participantes	Media	Error Estándar	Desviación Estándar	[Intervalo de Confianza 95%]	
Fútbol	21	40.14	2.22	10.18	35.51	44.78
Gimnasia Rítmica	19	36.42	1.13	4.95	34.04	38.80
Conjunto	40	38.37	1.31	8.25	35.74	41.01
Diferencia		3.72	2.57		-1.49	8.94

Por otro lado, observamos los resultados obtenidos en cuanto a los niveles de la variable perfeccionismo en función también del deporte que los sujetos del estudio practicaban (**Tabla 2**). En este análisis, teniendo en cuenta que la puntuación máxima del cuestionario utilizado era 60 puntos, no podemos decir que tenemos elevados niveles de perfeccionismo en los atletas. Los futbolistas obtienen una media en dicha variable de 31.5 ± 14.7 con un mínimo en la muestra de 24.8 y un máximo de 38.2. Con relación a los deportistas que realizan gimnasia, tenemos una media de 39.4 ± 8.8 con un mínimo en los datos de 35.1 y un máximo de 43.6. Al igual que en los datos proporcionados anteriormente sobre los niveles de burnout, estos datos tampoco cuentan con significación, aunque sí que están más cerca de ser significativos ($p=.0507$).

Tabla 2*Niveles totales de perfeccionismo según el deporte*

<i>Grupo</i>	<i>Participantes</i>	<i>Media</i>	<i>Error Estándar</i>	<i>Desviación Estándar</i>	<i>[Intervalo de Confianza 95%]</i>	
<i>Fútbol</i>	<i>21</i>	<i>31.52</i>	<i>3.21</i>	<i>14.71</i>	<i>24.83</i>	<i>38.22</i>
<i>Gimnasia Rítmica</i>	<i>19</i>	<i>39.37</i>	<i>2.02</i>	<i>8.82</i>	<i>35.12</i>	<i>43.62</i>
<i>Conjunto</i>	<i>40</i>	<i>35.25</i>	<i>2.01</i>	<i>12.75</i>	<i>31.17</i>	<i>39.33</i>
<i>Diferencia</i>		<i>-7.84</i>	<i>3.89</i>		<i>-15.71</i>	<i>.02</i>

Por último, nuestros resultados no mostraron correlación entre el perfeccionismo y el Burnout en fútbol (-0.114; $p = .624$) y en gimnasia (0.1172; $p = .6328$). Además, no se encontró correlación entre variables cuando se analizó la relación en ambos conjuntamente (-0.1137; $p = .6237$).



Discusión

Los principales objetivos de nuestra investigación fueron analizar las diferencias en los niveles de burnout y perfeccionismo entre fútbol y gimnasia rítmica y, por otro lado, estudiar la influencia del perfeccionismo sobre el burnout deportivo en función de estos dos mismos deportes.

La idea de la cual partíamos al inicio del trabajo era la siguiente: en deportes individuales, en los que el rendimiento y los resultados obtenidos derivan exclusivamente de la acción de una sola persona, el perfeccionismo tiende a cobrar una mayor importancia y, consecuentemente, este influye más en el burnout deportivo. Por el contrario, en deportes colectivos, donde los resultados y el rendimiento obtenido vienen definidos por la suma de acciones de un mayor número de sujetos, una actitud tan perfeccionista no tiene tanto peso y la relación con el burnout no es tan notoria.

Esta idea venía en la línea de muchas otras, las cuales aparecen reflejadas en diversos artículos. Investigaciones como la de Coakley (1992), señala que la ocurrencia de burnout en los deportes colectivos es menos frecuente que en los deportes individuales. Por otro lado, se sugiere que el agotamiento parece estar asociado con mayor frecuencia a los atletas que practican deportes individuales (Smith, 1986).

Artículos más actuales como Santos (2020), andan en la misma línea y nos ponen en el ejemplo de que un nadador cuando comete un error puede perder inmediatamente la competición mientras que un jugador de voleibol puede ser ayudado por sus compañeros de equipo y ganar el partido, aunque este jugador no desempeñe una buena actuación. Asimismo, Crowell & Madigan (2021), aportan la primera evidencia de que las preocupaciones perfeccionistas predicen cambios en el agotamiento del atleta, teniendo implicaciones importantes para nuestra comprensión tanto del agotamiento del atleta, como de las cogniciones perfeccionistas.

En base a nuestros resultados sobre la variable perfeccionismo, se encuentran dentro de lo que esperábamos. Con las ideas remarcadas anteriormente, confiábamos en que la gimnasia rítmica, partiendo de la base de que es un deporte individual añadido al gran porcentaje de tiempo de práctica y ensayo que existe en el mismo, tuviera unos valores en dicha variable más altos que el fútbol.

En cuanto a los datos obtenidos sobre el perfeccionismo respecto a la gimnasia rítmica y fútbol, estos no poseen gran diferencia y además carecen de significación. Pensamos que la causa de que, en primer lugar, no exista gran diferencia de los datos entre deportes y, en segundo lugar, que estos no sean significativos se puede explicar a través de que la muestra que obtuvimos para el estudio fue muy limitada, posiblemente si aumentáramos la muestra las diferencias serían mayores y obtendríamos significación. Es una limitación que se debería de solventar en posteriores investigaciones.

Por otro lado, pasaremos a comentar los valores que han resultado del análisis sobre el burnout en función de los deportes de la muestra objeto de estudio. Como ocurrió en el estudio de Pedrosa y García-Cueto (2014) en el que observaron que deportistas de élite que practicaban deportes de equipo son más susceptibles al agotamiento y, al contrario de lo que esperábamos y remarcaban diversos estudios, podemos observar que los jugadores de fútbol muestran unos valores mayores de burnout que las gimnastas. Como sucedió en los resultados obtenidos sobre el perfeccionismo, la diferencia en los valores de burnout entre fútbol y gimnasia rítmica no es muy grande y tampoco podemos decir que estos datos sean significativos. De la misma manera, creemos que esto es consecuencia de la limitación que encontramos en cuanto a la muestra objeto de estudio.

Algunas de las razones obtenidas de varios estudios, por las cuales estos resultados son contrarios a nuestra idea o hipótesis inicial, podrían ser: en primer lugar, la joven especialización de las gimnastas y el temprano aprendizaje de valores tales como el esfuerzo, perseverancia y superación, puede que ayude a asimilar mejor los aspectos o eventos negativos a los cuales deben de hacerles frente y que estos no afecten tanto y, por esta razón, el burnout deportivo no se vea tan influenciado.

La edad también es un factor para tener en cuenta. Isorna Folgar et al. (2019) encontró en su artículo sobre piragüistas que los deportistas de categoría junior tenían mayor puntuación de agotamiento emocional/físico que los de la categoría senior, concluyendo con la idea de que el agotamiento o Burnout deportivo es menor cuanto más edad tienen los deportistas. Se analizó la edad de los participantes en función del deporte y comprobamos que esta idea no se correspondía con nuestro estudio, ya que los deportistas que practican fútbol tienen una media en la edad mayor que los que practican gimnasia. Aún así, es un aspecto para tener en cuenta en futuras investigaciones.

Otra posible explicación a la que debemos atender es que los deportistas que realizaban gimnasia rítmica hayan entrenado menos días que los que practicaban fútbol, lo que sin lugar a duda es un factor protector de Burnout (Carfagno & Hendrix, 2014).

En nuestra investigación no se encontró ningún tipo de correlación entre el perfeccionismo y el Burnout analizándolos primero separadamente en fútbol y gimnasia, y más tarde realizando un análisis conjunto de ambos.

Hill (2013) y Madigan et al. (2016) obtenían resultados similares, observaban que el perfeccionismo se asociaba con niveles más altos de agotamiento del atleta. Investigaciones más actuales siguen en la misma línea, apoyan investigaciones anteriores como las comentadas al inicio del párrafo sugiriendo que aquellos atletas los cuales tienen cogniciones perfeccionistas frecuentes podrán experimentar niveles más altos de agotamiento con el tiempo y pueden llegar a alcanzar mayores niveles de Burnout con el tiempo suficiente (Demirci & Çepikkurt, 2018; Crowell & Madigan, 2021; Garinger et al., 2018; Pacewicz et al., 2018).

Al revisar dichas investigaciones, esperábamos que en primer lugar existiese correlación entre ambas variables y, en segundo lugar, que esta fuera más fuerte en gimnasia rítmica que en fútbol debido a que como revelan Frost, Marten, Lahart y Rosenblate (1990), las relaciones interpersonales adquieren gran importancia dentro del perfeccionismo del atleta. Como no sucedió este hecho, buscamos una posible explicación que pudiera dar respuesta a lo ocurrido. La idea que manejamos es que al tratarse en la gran mayoría de deportistas que entrenan y compiten a nivel amateur, estos datos se puedan ver un poco distorsionados si los comparamos con los resultados que se muestran en los artículos científicos citados anteriormente.

Muchos de estos deportistas, practican estos deportes por pura diversión y no adoptan perfiles tan perfeccionistas como podrían llegar a tener atletas que compiten en niveles superiores que requieren de una mayor destreza y en los cuales una mínima diferencia puede hacer que ganes o pierdas. Esta, bajo nuestro criterio, creemos que puede ser la razón principal de porqué los datos que han salido no se relacionan con nuestro planteamiento inicial.

Limitaciones del estudio

En este apartado, nos centraremos en comentar algunas de las principales limitaciones que nos hemos encontrado en el estudio y que han podido influir en los resultados obtenidos. En primer lugar, el tamaño de la muestra ha sido pequeño, debemos tener en cuenta que, si el tamaño de la muestra objeto de estudio es demasiado pequeño, es más difícil encontrar relaciones y generalizaciones significativas a partir de los datos debido, ya que las pruebas estadísticas normalmente requieren un tamaño de muestra más grande para asegurar una distribución representativa de la población.

Al igual que lo sucedido con la muestra objeto de estudio, solo hemos analizado dos tipos de deporte, creemos que si ampliásemos este aspecto sería más fácil encontrar relaciones y generalizaciones significativas a partir de los datos. Por tanto, en futuras investigaciones sería interesante tratar con un mayor número de deportes para estudiar la influencia entre dichas variables.

Otra limitación fue el nivel competitivo de los deportistas, un gran número competían a niveles regionales o incluso por debajo. La mayoría de los artículos estudiaban esta influencia con atletas de élite los cuales, como hemos comentado anteriormente, deben perfeccionar mucho más sus habilidades y donde, por tanto, el perfeccionismo está mucho más presente. Creemos que la mayoría de los atletas de este estudio, al no competir en niveles altos, no se preocupan tanto con relación al perfeccionismo y esto ha podido influir en los resultados obtenidos en la investigación.

Aplicaciones Prácticas

En este trabajo, queremos añadir un conjunto de aplicaciones prácticas, extraídas de diversos estudios científicos, que puedan ayudar a ciertas escuelas de tecnificación donde sus deportistas ya empiezan a competir bajo grandes niveles de rendimiento o a distintos entrenadores, a proteger y mantener a sus deportistas lejos de elevados niveles perjudiciales de Burnout y Perfeccionismo.

Puede que el medio más importante para prevenir altos niveles de Burnout y Perfeccionismo sea la detección precoz de aquellos deportistas con alto riesgo de desarrollarlo. Por tanto, es interesante el diseño de programas de educación para todos los implicados y relacionados con el deportista. Como hemos podido ver a lo largo de la investigación, la evidencia científica nos muestra una relación entre las variables de Burnout y Perfeccionismo. Una relación en la que, cuando una de estas aumenta, nos encontramos que a la otra variable le sucede lo mismo, por tanto, podemos decir que hay una correlación positiva existente entre ambas variables. El objetivo de este apartado es aportar ciertos consejos para intentar mantener estas variables dentro de los niveles normales, que no aumenten hasta rangos peligrosos y que, además, provoque un aumento de la otra variable como hemos comentado.

La bibliografía científica sugiere que las intervenciones basadas en TCC (Terapias Cognitivo-Conductuales) pueden ser efectivas ayudando a los atletas a aliviar los síntomas del agotamiento y el perfeccionismo. Del mismo modo, los deportistas pueden beneficiarse del entrenamiento de habilidades psicológicas (p.ej., técnicas de relajación, autohabla, imágenes, establecimiento de objetivos) (Crowell & Madigan, 2021).

Uno de los aspectos importantes para tener en cuenta, es la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, éstas bloquean el agotamiento en los deportistas. Por lo tanto, incluir en nuestro programa actividades que favorezcan aspectos como la competencia, autonomía y las relaciones sociales tendrán un mayor poder preventivo sobre nuestros atletas a la hora de obtener grandes niveles de Burnout y Perfeccionismo (Bicalho, Camila & Costa, Varley., 2018; Morales-Sánchez et al., 2020). Además de las técnicas de relajación comentadas anteriormente, también cobran mucha importancia aquellas destinadas al control del pensamiento, así como la instauración de un gran repertorio de habilidades de afrontamiento, de resolución de problemas y de comunicación, todas estas pueden ser de mucha utilidad a nuestro deportista.

En la situación de un atleta muy perfeccionista al que no le está yendo realmente bien en sus últimas competiciones, es posible que desemboque en pensamientos negativos y que estos conduzcan a altos niveles de Burnout. Proporcionar al deportista ciertas técnicas de relajación de cara a la competición u otras técnicas de control de pensamiento o afrontamiento, pueden serle realmente útiles para darle la vuelta a la situación que está sufriendo.

Por otro lado, otro punto con relación al anterior y muy importante de controlar, es la motivación. La fuerte asociación entre amotivación y Burnout indica que estas variables interactúan y se afectan negativamente entre sí. Si a un deportista con tendencias perfeccionistas al que sus técnicas o resultados en competición no le están saliendo como realmente quiere, le sumamos que se encuentra poco o no motivado, es muy vulnerable a desarrollar el síndrome de Burnout y candidato potencial a abandonar su deporte. Potenciar la motivación intrínseca independientemente de los resultados en competiciones, es una acción que previene a los atletas de elite de desarrollar grandes niveles de Burnout y Perfeccionismo.

Ahora bien, con respecto a los entrenadores, una variable la cual tiene gran influencia es el estilo de coaching que adquiere el entrenador. Un entrenador con un estilo muy controlador y que esté muy encima de sus jugadores sin prácticamente oportunidades de error puede llegar a frustrar demasiado a sus jugadores, siendo un claro predictor de agotamiento. Además de estos efectos directos, la evidencia nos muestra una relación indirecta entre un estilo controlador y el agotamiento (Morales-Sánchez et al., 2020).

El conocimiento, supervisión y control de estos elementos se ha convertido en tarea obligada para los profesionales y sobre todo para los entrenadores (Isorna et al., 2014). Además, incluir un enfoque orientado a la reducción de las cogniciones perfeccionistas, especialmente con aquellos atletas que presentan evaluaciones más perfeccionistas de su desempeño también es un aspecto muy importante de cara a la prevención de Burnout Deportivo (Crowell & Madigan, 2021). Sin duda, la aportación y disponibilidad de información a este nivel posee un enorme valor y constituye una herramienta clave para la optimización de los recursos y la prevención de Burnout.

Conclusiones

En general, los niveles generales de Burnout son más altos en los deportistas que practican fútbol que en aquellos que realizan gimnasia rítmica, algunas de las razones que justifican estos resultados podrían ser la joven especialización por parte de las gimnastas, la edad de estos o entrenar menos días. Por otro lado, los gimnastas muestran mayores niveles de perfeccionismo de forma general que los futbolistas, estos resultados se corresponden con nuestra hipótesis inicial. Por último, no se encontró ninguna correlación entre Burnout y perfeccionismo. Es importante que las personas relacionadas con la formación de los deportistas tengan muy presente estos aspectos por la gran influencia que tienen las variables psicológicas sobre el rendimiento del deportista. El conocimiento, supervisión y control de estos elementos se ha convertido en tarea obligada para los profesionales y sobre todo para los entrenadores (Isorna et al., 2014). La aportación de información a este nivel tiene un gran valor y forma una herramienta muy importante de cara a la prevención del Burnout.

Referencias

- Bicalho, C. C. F., Costa, I. T. D., Noce, F., & Costa, V. T. (2020). Prevalence of burnout in soccer athletes of the sub-20 category along a sports season. *Journal of Physical Education*, 31(1). <https://doi.org/10.4025/jphiseduc.v31i1.3160>
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21(1), 1-20.
- Crowell, D., & Madigan, D. J. (2021). Perfectionistic concerns cognitions predict burnout in college athletes: a three-month longitudinal study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1869802>
- Demirci, E., & Çepikkurt, F. (2018). Examination of the Relationship between Passion, Perfectionism and Burnout in Athletes. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1252–1259. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060616>
- Donachie, T. C., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2018). The relationship between multidimensional perfectionism and pre-competition emotions of youth footballers. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.002>
- Daumiller, M., Rinas, R., & Breithecker, J. (2021). Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2021.1877326>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 77-83.

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Garinger, L. M., Chow, G. M., & Luzzi, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 714-727.
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93-112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. y Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 20, 21-37. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.21.1.21>
- González-García, H., Martinent, G., & Trinidad Morales, A. (2019). Perceived Coach Leadership Profiles and Relationship with Burnout, Coping, and Emotions. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01785>
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2016). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091-2102.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235-270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Isorna Folgar, M., Vaquero Cristobal, R., Vázquez Figueiredo, M. J., Pérez Saborido, I., & Alias García, A. (2019). Estudio del síndrome del burnout en piragüistas españoles de alto nivel: prevalencia en función de variables sociodemográficas y de la práctica deportiva. *Psychology, Society, & Education*, 11(1), 83. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i1.2070>
- Morales-Sánchez, V., Crespillo-Jurado, M., Jiménez-López, D., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2020). Relationships between Controlling Interpersonal Coaching Style, Basic Psychological Need Thwarting, and Burnout, in Adolescent Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4909. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134909>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Martinent, G., Louvet, B., & Decret, J. C. (2020). Longitudinal trajectories of athlete burnout among young table tennis players: A 3-wave study. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 367-375. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.09.003>
- Nixdorf, I., Beckmann, J., & Nixdorf, R. (2020). Psychological Predictors for Depression and Burnout Among German Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00601>

- Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff burnout: Job stress in the human services*. Nueva York: The Free Press.
- Prestele, E., Altstötter-Gleich, C., & Lischetzke, T. (2020). Is it better not to think about it? Effects of positive and negative perfectionistic cognitions when there is increased pressure to perform. *Stress and Health, 36*(5), 639–653. <https://doi.org/10.1002/smi.2951>
- Pacewicz, C. E., Gotwals, J. K., & Blanton, J. E. (2018). Perfectionism, coping, and burnout among intercollegiate varsity athletes: A person-oriented investigation of group differences and mediation. *Psychology of Sport and Exercise, 35*, 207–217. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.008>
- Raedeke, T. D. y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*(4), 281-306.
- Smith, E. P., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2018). Perfectionism, Burnout, and Depression in Youth Soccer Players: A Longitudinal Study. *Journal of Clinical Sport Psychology, 12*(2), 179–200. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0015>
- Seong, H., Lee, S., & Chang, E. (2021). Perfectionism and academic burnout: Longitudinal extension of the bifactor model of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 172*, 110589. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110589>
- Vink, K., & Raudsepp, L. (2020). Longitudinal Associations Between Perfectionistic Strivings, Perfectionistic Concerns, and Sport-Specific Practice in Adolescent Volleyball Players. *Perceptual and Motor Skills, 127*(3), 609–625. <https://doi.org/10.1177/0031512520908699>