



Trabajo de
fin de Grado

Ansiedad, depresión y estrés como afecta en los nadadores



**Grado en Ciencias de la
Actividad Física y el
Deporte**

**Universidad Miguel
Hernández de Elche**

Tutora académica: Eva María León

Alumno: Marc Octavio Albesa

Curso: 2023-2024

COIR: TFG.GAF.EMLZ.MOA.240501
(240501082409)

Agradecimientos

En primer lugar, a mi tutora Eva León por el apoyo que he tenido y me ha brindado en este trabajo y la oportunidad de realizarlo bajo su tutela, muchas gracias.

En segundo lugar, a la universidad miguel Hernández por darme la oportunidad de presentarlo y exponer una línea que aún no se había realizado en la universidad.

Y por último a mi familia, amigos que están y de los que ya no están y los que me han marcado un momento de la vida. Además del apoyando durante este tiempo que estado desarrollando este trabajo.



ÍNDICE

Contenido

1. Resumen.....	3
2. Contextualización.....	3
3. Procedimientos de revisión (metodología).....	5
3.1. Selección de los artículos	5
3.2. Criterios de exclusión e inclusión.....	6
3.3. Diagrama de flujo	6
4. Revisión bibliográfica (desarrollo).....	7
5. Discusión	14
6. Propuesta de intervención	15
7. Bibliografía (buscar manual de entrenamiento natacion).....	16



1. Resumen

En la presente revisión sistemática se pretende profundizar en las variables de ansiedad, depresión y estrés que repercuten en la gente cuando realiza la actividad física de natación. Conocer los inconvenientes y beneficios de la actividad, conllevará a una mejora en la salud física como mental en este tipo de población con dichas variables.

El objetivo de este estudio es analizar la relación que hay entre las variables ansiedad, depresión y estrés y como repercute en el rendimiento deportivo en nadadores.

En cuanto a la metodología, realizamos una revisión sistemática de los diferentes estudios con sus respectivos cuestionarios validados y revisaremos los posibles efectos que puede provocar la ansiedad, depresión y estrés al cuerpo de un nadador. Unos de los cuestionarios utilizados en dichos artículos son ACSQ-1, CSAI-2, DASS-21, FUSIES, MIQ entre otros.

En cuanto al los presentes resultados del estudio permitieron tener una mayor comprensión sobre las variables psicológicas comentadas anteriormente y efectos que ocurren. Además, de las estrategias que pueden utilizarse para mejorar el rendimiento deportivo o la salud del mismo nadador

2. Contextualización

La ansiedad, la depresión y el estrés pueden ser uno de los puntos clave en los nadadores a nivel de rendimiento o lúdico como en su bienestar general. Los problemas mentales pueden aparecer a diversas razones con las presiones de las competiciones, las expectativas personales y la misma exigencia del deporte.

Atendiendo a los autores como Williams (1991) y Dosil (2008) define que los atletas de elite como los noveles poseen las siguientes características: una alta motivación, autoconfianza, sentimiento de control en ansiedad y estrés, niveles óptimos de activación, poseen la sensación de sentirse relajados físicamente, pero llenos de energía, tienen un foco atencional muy selectivo, perciben que mantienen la situación bajo control, así como altos grados de determinación y compromiso.

Una de las formas que se podría definir la **Ansiedad** que hace una referencia al estado que provoca una respuesta emocional que, a su vez, se divide en tres tipos de respuestas, las cuales incluyen aspectos **cognitivos, fisiológicos y motores**, debido a la posible influencia de estímulos tanto internos como externos al propio individuo; el tipo de estímulo que provoca la respuesta de ansiedad está determinado, en gran medida, por las características del individuo (Miguel-Tobal, 1990). Esto puede provocar en un nadador una sensación de nerviosismo, inquietud y preocupación excesiva. Puede ocurrir antes de las competiciones importantes, es común los nadadores experimentados. La ansiedad puede ser crónica o aguda, esta puede influenciar negativamente para intensificar la parte positiva o de rendimiento en el deportista. Dicho lo anterior, puede reducir el enfoque y la confianza con las habilidades de los nadadores durante la competición y rendir muy por debajo de su potencial. La ansiedad en competición se ha identificado como variable importante que predicen el rendimiento (Woodman, 2003).

Teniendo esto presente, la **depresión** puede ser mencionada como uno de los trastornos psiquiátricos más prevalentes y graves a nivel mundial en cuanto enfermedad invalidante en personas adultas (Murray & Lopez, 1996). La depresión según la clasifica el DSM-IV es un trastorno mental trata de un "síndrome o patrón de comportamiento psicológico de significación clínica, que aparece asociado a un malestar, a una discapacidad o a un riesgo significativamente

umentado de morir, de sufrir dolor o pérdida de libertad. Esto puede impactar significativamente en la motivación y el disfrute de los nadadores que pueden sentir las sensaciones de tristeza, falta de interés, disminución en hacer actividad entre otras cosas.

El **estrés** hace una alusión a la relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984). Esto puede llevar a que los niveles de estrés sean crónicos ya que si no pueden enfrentarse a ellos o los superen. El estrés prolongado afecta al sueño, la recuperación y el sistema inmunológico, lo que puede aumentar la posibilidad de lesionarse o enfermarse más fácilmente. Además, la toma de decisiones y resolver los problemas afectará a su forma de actuar tanto en la vida cotidiana como en la de rendimiento.

Otros términos relacionados con lo anterior son los siguientes:

EL concepto de **autoestima y confianza** se podría decir que está estrictamente relacionado con el tema que nos ocupa, ya que refiere una predisposición a experimentar un ingrediente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad (Nathaniel Branden, 1983). Esto puede provocar dudas y miedos acerca de su comportamiento tanto en la vida como en la competición. También está presente la capacidad de superar los pensamientos negativos y autoevaluaciones desfavorables.

Una de las condiciones en la salud mental que influyen dentro y fuera del entorno que nos rodea en la natación son las **relaciones sociales**. Esto puede provocar irritabilidad y tensión, como la disminución de la comunicación y la interpretación con amigos, familiares o compañeros de equipo. Con la depresión puede darse el aislamiento y sensación de desconectar de todo apoyo social y la sensación de pertenencia al grupo o entorno que te rodea.

Se podría relatar el **agotamiento emocional** como la lucha constante contra la ansiedad, depresión y estrés puede ser abrumadora y afectar negativamente en su bienestar.

Dicho lo anterior, los nadadores reciben apoyo adecuado para abordar estas cuestiones de salud mental. La identificación temprana de los síntomas y el acceso a profesionales de la salud podrán desarrollar estrategias efectivas y promover un buen entorno mental y físico.

Los nadadores tienen una ventaja que tiene sobre el cuerpo humano es el movimiento acuático donde requiere un nivel mínimo de esfuerzo del sistema esquelético óseo, ligamentoso y tendinoso, debido a la ausencia de la gravedad. Como hemos comentado anteriormente, las diferentes variables psicológicas explican los logros o bajones de los nadadores. Pero la pregunta es, **¿La ansiedad, estrés y la depresión son factores importantes e influyen en los nadadores? ¿Cómo de importantes son?**

Esto nos lleva a que, hay otras teorías como **“la Teoría de la Autodeterminación”** desarrollada por Deci y Ryan (1980, 1985, 1991, 2000), basada en que una motivación óptima que se consigue mediante el cumplimiento de 3 necesidades psicológicas básicas: competencia, relación y autonomía.

La teoría explica la motivación como formas de autodeterminación dividiéndose en: motivación intrínseca (más autodeterminada), extrínseca se subdivide (integrada, identificada, introyectada y externa) y por último la desmotivación como la menos autodeterminada; que esto está relacionado con los aspectos anteriores nombrados.

Otro de los aspectos que la literatura considera como punto clave es la habilidad psicológica es la visualización (Weinberg & Gould, 1996), que es realizar una simulación imaginada de la actividad que se va a realizar. Con esto intentaremos dar respuestas si afecta a los nadadores positivamente.

3. Procedimientos de revisión (metodología)

3.1. Selección de los artículos

La selección de los artículos de la revisión sistemática utilizando el sistema **PRISMA** (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) que se ha realizado durante los meses de **junio, julio, agosto y septiembre**. Para escoger dichos artículos, la primera revisión se empezó con una horquilla de que los artículos fueran desde **2000-actualidad**, la segunda horquilla ampliamos a 1980 hoy en día. Con esta actualización de búsqueda tuvimos las características, con la finalidad de obtener la información más actual posible, relacionando las variables psicológicas (ansiedad, estrés, depresión) y la natación.

Para la selección de los artículos, se llevaron a cabo unos criterios de inclusión y exclusión que se mencionan en el párrafo siguiente, además se empezó con la lectura del título, el abstract o resumen y acabar con la descarga de los artículos más relevantes para leer con más determinación, traduciendo y subrayando los aspectos más importantes del artículo.

Para esta revisión bibliográfica se buscó en diferentes bases de datos. Para eso he utilizado los recursos de la biblioteca digital de la UMH, accediendo a la base de datos de libre acceso. En dicha revisión se centra en diferentes aspectos en las variables psicológicas como en deporte.

Las bases de datos usadas han sido:

- DialNet
- PUBMED
- Science Direct
- Scopus
- Scielo
- Journal sport of science and medicine
- PsycINF

Para la búsqueda de los artículos se usaron las palabras clave como: "anxiety", "depression", "swimmer", "stress", "swimming", "physical activity", "people", "ansiedad", "estrés", "nadador", "natación", "depresión", "ejercicio físico", "relation", "collage", "adult". Todo momento iba acompañado de las palabras depresión, ansiedad o estrés. Unos de los ejemplos fueron:

- Poniendo en **PubMed** "anxiety and depression in swimming" en total unos 1533 resultados (1982-2023)
- Poniendo en **PubMed** "anxiety" and "depression" and "swimming" and " physical activity" 19 resultados
- Poniendo en **Scopus** "anxiety" and "depression" and "swimming" and "people" 38 resultados
- Poniendo en **Scielo** "ansiedad" y "natación" aparecieron 5 resultados
- Poniendo en **Dialnet** "anxiety" and "depression" and "swimming" and " physical activity" apareció 1 resultado

Las bases de datos que más usadas que las otras fueron, PUBMED, Science Direct, Scopus y PsycolNF. Se hizo una primera búsqueda en la cual salieron 49 posibles artículos a leer, luego de haber leído su título, abstract y centrados en natación.

De esos 49 quedaron en total unos 12 artículos. Estos artículos sirvieron para realizar le revisión bibliográfica.

3.2. Criterios de exclusión e inclusión

En la búsqueda de investigación para elaborar la revisión bibliográfica tuvieron los diferentes criterios:

- Se cogieron artículos únicamente en inglés, portugués y castellano.
- Los artículos tenían que tratar de natación y las variables de ansiedad, estrés y depresión.
- Se escogieron artículos científicos que venían en las fuentes de datos nombrados en el punto anterior.

3.3. Diagrama de flujo

El TFG “Ansiedad, depresión y estrés como afecta a los nadadores” se aprobó por la Oficina de investigación Responsable (COIR) con el código TFG.GAF.EMLZ.MOA.240501 (240501082409) A continuación, se muestra el diagrama de flujo de las principales búsquedas, relacionados con los aspectos de interés de la revisión, siendo variables que hablan del deporte (natación) y psicología (ansiedad y depresión).

Con lo comentado anterior, aplicamos los diferentes criterios de exclusión e inclusión, eliminando citas duplicadas, es decir, artículos que se parecían o que estaban el mismo, pero en otras revistas y nos quedamos con 49. De los cuales, viendo y utilizando el método prisma, lo redujimos a un total de 12 que nos quedamos en esta revisión.

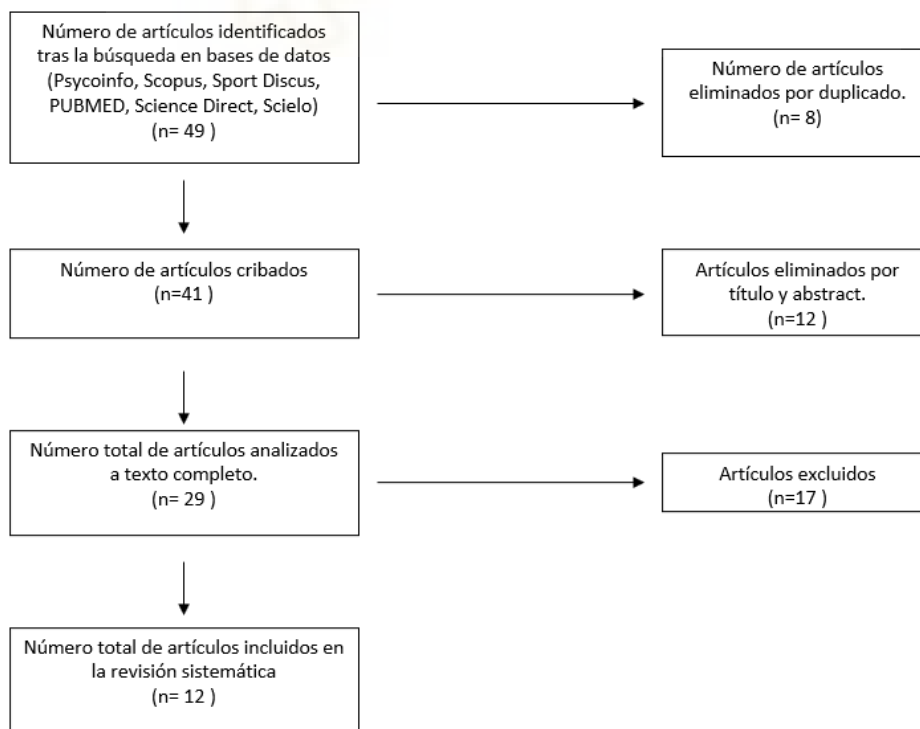


Diagrama de flujo de las principales bases de datos

4. Revisión bibliográfica (desarrollo)

Titulo	Autor/es y (año)	Objetivo	Muestra/ Duración	Variables e instrumentos	Resultados y conclusiones
<p><i>Ansiedad precompetitiva en nadadores juveniles: análisis desde la percepción del nivel de dificultad competitivo.</i></p>	<p>Barbosa-Granados, S., et al. (2022)</p>	<p>1) estudiar el efecto y las diferencias en la percepción de la dificultad de la competencia (fácil, moderada y dura) sobre la ansiedad-Estado</p> <p>2) analizar el efecto de la ansiedad-rasgo, el sexo y la edad sobre la ansiedad-estado según las percepciones de dificultad del deportista (fácil, moderada y difícil).</p>	<p>N=79 (juveniles) Edad= 11-18 años H= 58 M= 21</p> <p>Se midieron una el 30 de septiembre de 2017 y la siguiente el 8 de octubre de 2017.</p>	<p>Se midieron con el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo – STAI que evalúa dos dimensiones: Ansiedad estado y Ansiedad rasgo.</p>	<p>Los resultados indican principalmente que los niveles de dificultad percibidos antes de la competición y la Ansiedad Estado son mayores en competiciones.</p> <p>En cambio, con los factores como el sexo, edad y Rasgo-Ansiedad no mostró efecto sobre el Estado-Ansiedad a ningún nivel de percepción de dificultad ante la competición (fácil, moderada y dura).</p> <p>Concluimos, que a mayor nivel de dificultad de competición más influye en el estado de ansiedad.</p> <p>Y con la ansiedad rasgo y la edad tienen un efecto de interacción sobre la ansiedad-Estado significativamente con respecto a los niveles de percepción.</p>
<p><i>¿Es la ansiedad competitiva independiente del género?: un estudio en los deportes de</i></p>	<p>Cantallops, J., et al. (2015)</p>	<p>Comprobar si existen niveles y categorías de ansiedad competitiva distintas entre deportista de diferente género.</p> <p>Y otro objetivo era</p>	<p>N=126 H= 80 M= 46</p>	<p>Se utilizó el cuestionario de ansiedad competitiva-2 (SAS-2) en el periodo de competición.</p>	<p>Los resultados fueron significativamente en el caso de la natación, los valores de ansiedad de las mujeres presentan mayores valores de ansiedad competitiva, somáticas y ansiedad preocupación que los hombres.</p>

natación y baloncesto.		averiguar si el hecho de competir de forma individual o colectiva influye sobre esta relación.			De esta forma, el deporte individual (natación), ha presentado mayores valores de ansiedad que el deporte colectivo (baloncesto) y esta ansiedad está relacionada con los componentes físicos (somáticos) y al momento de la competición.
Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores.	Flores Moreno, P. J., et al. (2017)	El estrés para la identificación de las fuentes, síntomas y estrategias de estrés normal durante la competencia.	N=135 Edad= 36-92 años H= 70 M= 53	Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés (FUSIES) , Con este cuestionario se diferenciaron tres dimensiones agrupadas en estresores, síntomas de estrés y manejo del estrés.	Los resultados demostraron que los nadadores más jóvenes, tenían más niveles de estrés respecto a los mayores de edad, además, a mayor tiempo entrenados menos son los síntomas y la frecuencia del estrés. Respecto a las estrategias de afrontamiento, los deportistas emplean con mayor frecuencia, realizar ejercicio, buscar la solución a los problemas, pensar positivamente, para calmarse. Los participantes en deportes individuales como la natación presentan menos síntomas de estrés que los que practican deportes colectivos (De Rose, Korsakas, Carlston y Ramos, 2000)
Mental training generates positive effect on competitive anxiety	Fortes, L. de S et al. (2016)	Analizar el efecto del entrenamiento mental sobre la ansiedad competitiva	Masculino Edad: 15-17 años N= 35	Inventario de Ansiedad del Estado Competitivo (CSAI-2R) (en portugués) con las subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y confianza en uno mismo (autoconfianza)	La investigación demostró que el entrenamiento mental de tipo cognitivo general fue efectivo para reducir la ansiedad (cognitiva y somática) y aumentar la confianza en sí mismos de

<i>of young swimmers?</i>		de jóvenes nadadores.	GE= 17 GC= 18		jóvenes deportistas de nivel estatal, competidores de carreras de natación de 100m y/o 200m.
<i>Precompetitive Anxiety and Motivation in Costa Rica Elite Swimmers.</i>	Haase, Mikaela. (2021).	El manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores	N= 7 Edad= 14-22 H= 3 M= 4	Es una entrevista semiestructural Cualitativa donde 9 preguntas sobre 2 dimensiones Ansiedad competitiva y la Motivación.	La investigación indica que los sujetos en estrategias de afrontamiento como la respiración, la visualización, el darse a sí mismos motivación, o el distraerse como escuchar música. También, el notar estar más o menos entrenado los días de antes de la competición era un indicador de la motivación de ellos mismos. En relación con los pares a menos nivel hay una relación más de apoyo que rivalidad y a niveles más altos, algunos pueden convertirse en rivales y generar ansiedad.
<i>Estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores del club de natación 'ESNNAT'.</i>	Núñez Jacome, S.P. et al. (2021)	Las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los nadadores del Club de Natación "ESNNAT",	N= 41 Categorías: Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil y Junior H= 25 M= 16	Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés (FUSIES) , es un cuestionario de 135 ítems donde evalúan los estresores , los síntomas y las estrategias de afrontamiento.	En la presente investigación se observó que los nadadores en cuanto a la percepción del estrés estaban en niveles bajos. Según el género como estresor, no se vio ninguna diferencia significativa, pero si había más porcentaje de estrés en edades de 17-18 años (moderados) en comparación con el resto de los nadadores.

			Se realizo el 10 de marzo 2021 desde las 8:00-10:30 y de 17:00-19:30.		En cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés empleados por los nadadores con mayores frecuencias son bañarse, Ejercitarse, Estar solo, Tomar tiempo libre, escuchar música, Buscar la solución al problema y Pensar positivamente, permitiéndoles autorregular su estrés físico o psicológico y reduciéndolo.
Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes.	Paredes Cisneros, V. et al. (2014)	Evaluar la eficacia de una intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes.	N= 21 Edad= 11 y 16 años 7 sesiones con 1 por semana y de 1:30 min la sesión Se realizaron 4 aplicaciones el día de antes de la competición.	Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) Es una prueba que evalúa el nivel de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) Formado por 21 reactivos que determinan la severidad en las categorías sintomáticas y conductuales. Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) , formado por 20 reactivos, que se dividen en afecto positivo (AP) y el afecto negativo (AN).	Se presentaron diferencias antes y luego de la intervención en la ansiedad-estado y en las puntuaciones de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza obtenida con el CSAI-2. En cuanto a la ansiedad en dos de las subescalas: la ansiedad cognitiva y en la ansiedad somática fueron significativas en las otras dos no se vieron tanto en la ansiedad-estado y autoconfianza Las variables en el cuestionario (PANAS) no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las variables.
The Effects of Practicing Swimming on the Psychological Tone in Adulthood.	Petrescu, S., et al. (2014)	Efectos de la práctica de natación sobre el tono psicológico en edad adulta	Edad= 29-60 años N=16 H= 7 M= 9	Evaluaron el Tono mental con el cuestionario cualitativo ¿Qué tan optimista eres? Midiendo la Autoestima, tono muscular	La investigación indica que el ejercicio físico dentro del agua mejora tono mental , cardiovascularmente, neuralmente, todo se apoya de la correlación por sexos. Además, las mujeres eran más optimistas

<p><i>Ansiedad pre-competitiva em youngs atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais.</i></p>	<p>Santos, ARM dos., et al. (2013)</p>	<p>Identificar emociones negativas y positivas en jóvenes deportistas de natación sincronizada</p>	<p>N= 19 mujeres Edad= 12 y 19 años</p> <p>Se realizo día de antes del Torneo de Natación sincronizada en 2009.</p>	<p>El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), presenta dos escalas que cuantifica la Ansiedad Rasgo y Estado.</p> <p>El STAI-Trace describan cómo se sienten en general.</p> <p>La escala STAI-State indica cómo se sienten en ese momento concreto.</p>	<p>El estado emocional de los deportistas más jóvenes revelo que la ansiedad puede darse más en el momento de la competición al tener menos experiencia.</p> <p>Sin embargo, dependiendo de la personalidad del deportista, la dificultad de la tarea o el nivel de habilidad, la ansiedad puede presentarse como negativa o positiva.</p>
<p><i>Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel.</i></p>	<p>Sepúlveda-Páez, Gerald, et al. (2019)</p>	<p>Explora sobre posibles efectos diferenciales en el tipo de práctica sobre la ansiedad precompetitiva, las estrategias de afrontamiento y la relación entre ambas.</p>	<p>N= 50 hombres Edad= 12-17</p> <p>Waterpolo: N=28</p> <p>Natación: N=22</p> <p>Minutos antes de una competición oficial.</p>	<p>Es un estudio transversal donde se aplicó Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) tiene como propósito de evaluar tres dimensiones ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.</p> <p>Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1) Este cuestionario mide 5 dimensiones Calma Emocional, Planificación activa/Reestructuración cognitiva, Retraimiento mental, Conductas de riesgo y Búsqueda de apoyo social.</p>	<p>En ambos grupos, se observan que las estrategias de afrontamiento, con las variables de calma emocional y reestructuración cognitiva tiene niveles medio-altos.</p> <p>Los deportistas de este estudio presentan estrés precompetitivo, pero se reduce mediante las técnicas de afrontamiento como pensamiento positivo y una búsqueda de soluciones.</p> <p>Tras analizar la relación de la ansiedad pre-competitiva y las estrategias de afrontamiento, tiene una relación significativa con la autoconfianza.</p> <p>En natación esta relación se ve más significativa en las variables de calma emocional, reestructuración cognitiva y retraimiento mental.</p>

					Y en waterpolo en las estrategias de riesgo. calma emocional, reestructuración cognitiva y retraimiento mental.
<i>Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores.</i>	Souza, M. A. P. de. et al (2012)	La manifestación de la ansiedad competitiva en natación con los factores de género, experiencia y categoría.	N= 51 Edad= 14-24 H= 33 M= 18 Categorías: Infantil con H= 2 y M= 5; Juvenil con H= 8 y M= 6; Junior con H= 13 y M= 6 y por último Senior con H= 10 y M= 1 Se realizaron las pruebas 27-28 de noviembre del 2010	Los cuestionarios utilizados fueron " Sport Competition Anxiety Test (SCAT) " que miden la ansiedad y el otro cuestionario es Competitive State Anxiety Inventory – 2" (CSAI – 2) que miden la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y la autoconfianza.	Los resultados de la investigación aportaron que el sexo femenino en los jóvenes aquellos que tenían menor experiencia competitiva presentaban mayor ansiedad somática, estado y cognitiva . Además, la diferencia venía dependiendo de la categoría, el nivel de experiencia.
<i>The role of mental imagery and stress management training in the performance of female swimmers</i>	Yadolahzadeh, A. (2020).	Estudiar el papel de las imágenes mentales y el estrés.	N= 30 mujeres Edad=12-15 años GE=15 GC=15	La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) con las dimensiones de depresión, ansiedad y estrés . Cuestionario de imágenes de movimiento (MIQ) con las dimensiones de visual y cinestésicas .	Los participantes del GE mejoraron significativamente sus puntuaciones en el DASS-21 y MIQ-R después del programa de intervención mientras los otros fueron menores la mejora. Se mostró que el entrenamiento de habilidades de manejo del estrés reduce

				Es el mismo cuestionario y las mismas dimensiones anteriores MIQ-R (versión corta) .	el estrés en los nadadores esto provoca un efecto en la mejora mental . En conclusión, el entrenamiento en imágenes mentales y manejo del estrés puede mejorar significativamente el rendimiento del nadador.
--	--	--	--	---	--

Leyenda:

Ansiedad competitiva-2 (SAS-2); Ansiedad Estado-Rasgo – STAI; Afecto negativo (AN); Afecto positivo (AP); Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1); Escala TA (ansiedad rasgo); Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21); Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés (FUSIES); GE: Grupo experimental; GC: Grupo control; H= hombres; Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2); *Inventario de Ansiedad de Beck* (BAI); Inventario de Ansiedad del Estado Competitivo (CSAI-2R) (en portugués); N= muestra total; M= mujeres; MIQ: Cuestionario de imágenes de movimiento (9 ítems cada una de las subescalas); MIO-R: Versión corta del anterior (4 ítems cada una subescala visual y cinestésica); SCAT "Sport Competition Anxiety Test"; STAI-Trace: Escala ansiedad Rasgo; STAI-State: Escala ansiedad Estado.

5. Discusión

El principal problema de recaptación de la información fue la búsqueda y el análisis de la literatura ya que había poca información sobre el objetivo nombrado anteriormente.

Por ello, este trabajo tiene la finalidad de saber y describir los diferentes aspectos mentales más importantes en el deporte de la natación, además de observar las distintas estrategias de afrontamientos y las motivaciones que los lleva a realizar dicho deporte tanto a nivel competitivo amateur como experto.

Tras desarrollar un análisis exhaustivo de la literatura, se observó que los factores psicológicos representan un papel importante en el rendimiento. Los niveles de ansiedad somática (SA), cognitiva (CA) y autoconfianza (SC) se veía afectado al nivel de rendimiento, a mayor nivel de experiencia y clasificación competitiva había menos SA, CA y más SC según los autores (Bertuol, L., & Valentini, 2006; Souza, et al. 2012; Paredes Cisneros et al., 2014; Parnabas, et al., 2015). Además, se ha visto que el entrenamiento reduce los efectos de la SA, CA y aumenta en CS en los nadadores (Fortes, 2016). Hay otros autores que indican que las mujeres por tema factores biológicos y hormonales de las diferentes fases de la vida presentaron puntuaciones más altas en CA en los momentos competitivos (Cantallops, et al., 2015 y Souza, et. al, 2012)

Durante en los entrenamientos varios autores comentaron que la ansiedad competitiva en los deportes individuales era menor en comparación con los colectivos ya que al depender de uno mismo para la motivación era un punto clave para ello (Flores Moreno, et al, 2017 y Cantallops, et al, 2015).

Para valorar el estado de ansiedad, estrés y depresión se utilizaron diferentes tests para tener un amplio nivel de efectividad y verificación con **(CSAI-2)** que fue el más utilizado para los diferentes artículos, que evalúa la ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza, según el manejo del estrés de la competición. EL siguiente cuestionario **(FUSIES)** fue diseñado y traducido para utilizarse un artículo en concreto que mide el estrés en distintos niveles y los síntomas y conductas que pueden aparecer en ellos. Estos cuestionarios nombrados en la revisión bibliográfica presente.

Además, tras la revisión se halló que diferentes estrategias de afrontamiento precompetitivo y competitiva como bañarse, ejercitarse, estar solo, tomar tiempo libre, escuchar música, solución de problemas, visualización, respiración somática, imaginación mental, respiración de diafragma y pensar positivo. Estas eran una de las tantas estrategias encontradas. (Haase, 2021; Flores, et al., 2017; Márquez, 2006; Núñez et al. 2021; Paredes et al., 2014; Sepúlveda-Páez et al., 2019)

En cuanto a la motivación en medio acuático, hay poca literatura estudiada, pero en los diferentes estudios se ha visto que generalmente predomina la motivación intrínseca y el clima tarea y tener presente las necesidades básicas del deportista, aunque hay otros factores como los pares, familiares y entrenadores que tiene una base fundamental con el deportista y en su rendimiento. (González Quintana, 2015; Martínez, 2021; Silva et al., 2019).

Con lo comentado en los párrafos anteriores, podemos finalizar el estudio, la forma de controlar nuestras emociones van a verse afectadas al rendimiento deportivo. Sin embargo, en la literatura actual el tratar las variables psicológicas en nadadores es novedosa, aun se necesita investigarse más profundamente ya que hay series partes como en obsesión deportiva para llegar a un punto y la ansiedad competitiva o el estrés emocional de la mujer es mucho mayor que en hombres. Además, de las estrategias que haya aprendido o herramientas tenga para afrontar las competiciones. Para futuras investigaciones, se podría estudiar si la ansiedad, estrés y depresión

(según en que fases este la mujer en el ciclo menstrual se amplifica antes o en competiciones para nadadoras.) y la motivación de ellos y recursos novedosos.

6. Propuesta de intervención

Como se ha observado anteriormente, aparte del **estado físico** del deportista, que es imprescindible en cualquier deporte, la **preparación psicológica** también es un punto muy importante para tener en cuenta en los diferentes deportes, en este caso la natación.

En cuanto al segundo campo mencionado, pocos deportistas o entrenadores suelen entrenarlo para que el día de la competición, tener las habilidades o estrategias y afrontar los desajustes psicológicos que pueden ocurrir. Aparte de detectar los aspectos psicológicos, hay que individualizarlos para cada deportista y trabajar en aquellos que necesite.

Visto de un punto previo a la competición, hay dos situaciones que se pueden diferenciar sobre las otras situaciones. La primera sería la “el día de la competición” donde el nadador realizaría un recordatorio de la visualización realizada el día anterior y posibles cambios al ver el ambiente que se encuentra en ese momento. En el otro caso, es la visualización el día de antes y los puntos clave (brazada o respiración) presentes aparte de las tácticas.

Para mejorar esta habilidad de análisis del ambiente y los factores psicológicos que puedan ocurrir antes de la competición, se recomendaría practicar las siguientes técnicas de afrontamiento como la **respiración, visualización y pensar positivo en uno mismo**. Usar dichas técnicas nos aportara una mejoría en la concentración y atención antes de realizar la competición. Para una especificación de las técnicas nombradas anteriormente, empezaremos por la respiración somática. Esta técnica se aconseja realizarla minutos antes de realizar la prueba ya que, con esto, se ha visto una reducción de la ansiedad precompetitiva y del estrés que lo provoca. La segunda es la **visualización**, es recrear mentalmente escenarios estresantes o adversarios e imaginarlos de qué forma queremos responder a esos escenarios. En esta imaginación tenemos los recursos de los receptores sensoriales como: la **audición** es el ambiente, llamadas de compañeros o del entrenador; la **visión** de la piscina, situaciones tácticas; en el **olfato** como Sudor, olor de la vestimenta; por otra parte, tenemos el **tacto** ejemplo la textura del agua o del bañador y por último la **kinesia** con sensación de movimiento, brazadas, moverse en la salida... Se recomienda realizarla de dos formas, la primera el día de antes visualizando desde cada brazada, ritmo y forma de deslizarse para la mejor carrera. Y la segunda hacer un pequeño recordatorio de la sensación y forma que se quería hacer de la primera visualización.

Por último, tenemos el **pensamiento positivo**, esta direccionado a la motivación del nadador, se realizan diferentes estrategias para evitar o reducir la desmotivación y redireccionarlo a la motivación, además, de centrarse en el proceso mas que el resultado (sin dejarlo por completo). Es normal que las primeras veces que se compite, se aumente el ritmo de carrera o que las brazadas y la respiración este desajustada, por ellos no tenemos que centrarnos en el fracaso, en el error si pero para mejorarlo y a la siguiente prueba tenerlo caro. Además, uno de los puntos clave es el compañerismo que hay en el equipo, no solo con los compañeros, también con el entrenador y padres que son una fuente importante para tener en cuenta al competir.

Por otra parte, tenemos objetivos o retos a corta, media y larga donde a medida que se vaya logrando los pequeños objetivos te acercaran más del objetivo final que tienes.

Una forma de concluir con lo dicho anterior, aconsejamos a la hora de competir es centrarse en el proceso, esto ayudara al nadador a controlar el estrés y la ansiedad, en la competición y utilizar

el diálogo interno (pensamiento positivo) y eliminar aquellos negativos. En el caso de aparezcan estas variables psicológicas, tendrán aparte de las técnicas de afrontamiento habladas en los párrafos anteriores, otras con como la utilización de la música, respiración Jacobson o tirarse un poco de agua para aclimatar tu cuerpo y así relajar voluntariamente tus músculos.

7. Bibliografía

Barbosa-Granados, S., Arenas-Granada, J., Urrea, H., García-Más, A., Reyes-Bossio, M., Herrera-Velásquez, D., Nanez, J., & Aguirre-Loaiza, H. (2022). Ansiedad precompetitiva en nadadores juveniles: análisis desde la percepción del nivel de dificultad competitivo (Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of the perceived competition difficulty). *Retos*, 45, 651–659. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90934>

Bertuol, L., & Valentini, N. C. (2006). Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Journal of Physical Education*, 17(1), 65-74. Recovered from <https://bit.ly/2RgzYbT>

Branden, N. (1983). Los seis pilares de la autoestima. *México: Paidós*.

Cantallops, J., Ponseti, FJ, Vidal, J., Borràs, PA, Muntaner, A., & Palou, P. (2015). ¿Es la ansiedad competitiva independiente del género?: un estudio en los deportes de natación y baloncesto. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8 (1), 24. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.011> (http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462015000100014&lng=es)

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Dosil Diaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Flores Moreno, P. J., Pérez Ruvalcaba, S. L., Salazar C, C. M., Manzo Lozano, E. G., López Gutiérrez, C. J., Barajas Pineda, L. T., & Medina Mendoza, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2),199-209. ISSN: 1132-239X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045027>

Fortes, L. de S., Lira, H. A. A. da S., Lima, R. C. R. de., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016). Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers? *Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(3), 353–361. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n3p353>

Garza, C. Y. P. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Scielo*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823>

González Quintana, J. A. (2015). Estado emocional, mindfulness y rendimiento en natación [Tesis doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria]. <http://hdl.handle.net/10553/21809>

Guillén, Félix; Álvarez-Malé, Maria Luisa. Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 5, núm. 2, julio-diciembre, 2010, pp. 233-252

Haase, Mikaela. (2021). Precompetitive Anxiety and Motivation in Costa Rica Elite Swimmers. *MHSalud*, 18(2), 77-95. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.18-2.6>

- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of sports sciences*, 19(6), 385–395.
<https://doi.org/10.1080/026404101300149348>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. *New York: Springer*.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas. *Nueva York: Martínez Roca*.
- Martínez, M. G. O. (2021). Nivel de ansiedad pre y pos-competencia, enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado de Durango. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 16(2).
- Miguel-Tobal (1990): La Ansiedad. En J. Mayor y J. L. Pinillos (eds.), Tratado de psicología general, vol. *Motivación y emoción*. *Madrid: Alhambra*.
- Murray, C.J.L. & Lopez, A.D. (1996). *The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Márquez, S., (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2),359-378. ISSN: 1697-2600. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>
- Molinero, O.; Salguero del Valle, A.; Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304. Doi:10.5232/ricyde2011.02504. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>
- Núñez Jacome, S.P., Ligna Zambrano, B.X., y Yépez Herrera, E. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores del club de natación 'ESNNAT'. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(277), 76-93. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2956>
- Paredes Cisneros, V., Rodríguez Villa, I. G., & Lira Mandujano, J. (2014). Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1),165-177. ISSN: 0185-1594. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614011>
- Parnabas, V., Parnabas, J., Parnabas, A. M. (2015). The level of somatic anxiety and sport performance among swimmers. *European Academic Research*, 2(10), 14749-14754. Recovered from <https://bit.ly/2XIT50J>
- Petrescu, S., Pițigoi, G., & Păunescu, M. (2014). The Effects of Practicing Swimming on the Psychological Tone in Adulthood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 74-77. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.331>
- Santos, ARM dos., Lofrano-Prado, MC, Moura, PV de., Silva, EAPC da., Leão, ACC, & Freitas, CMSM de. (2013). Ansiedade pre-competitiva em youngs atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista Da Educação Física / UEM*, 24 (2), 207–214. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.2.16024>
(<https://www.scielo.br/j/refuem/a/QdhWHmR9PVyHs3bXgfLNCwP/#ModalHowcite>)
- Sepúlveda-Páez, Gerald, Díaz-Karmelic, Yasna, & Ferrer-Urbina, Rodrigo. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 16. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Sierra, Juan Carlos, Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es.

Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., Nascimento Júnior, J. R. A. do, Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q., & Melo, G. F. de. (2019). Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 41(1), e45475.

<https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.45475>

Souza, M. A. P. de., Teixeira, R. B., & Lobato, P. L. (2012). Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. *Revista Da Educação Física / UEM*, 23(2), 195–203. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.14737>

Sierra, Juan Carlos, Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457. Doi: 10.1080/0264041031000101809

Yadolahzadeh, A. (2020). The role of mental imagery and stress management training in the performance of female swimmers. *Atena Journal of Sports Sciences*, 3, 1.

Recuperado a partir de <https://atenajournals.com/index.php/ajss/article/view/25>