

FACTORES ASOCIADOS AL NÚMERO DE LESIONES POR EL ESTADO PSICOLÓGICO Y NUTRICIONAL DEL
DEPORTISTA

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad Miguel Hernández



CURSO 2023-2024

Autor: Borja Cortázar Jiménez

Tutor: Alejandro Moya Martínez

Cotutor: Juan Francisco Monge Ivars

ÍNDICE

RESUMEN	2
CONTEXTUALIZACIÓN	3
OBJETIVOS	5
METODOLOGÍA	6
VARIABLES	6
ANÁLISIS DE DATOS	8
RESULTADOS	8
LIMITACIONES	12
CONCLUSIONES	12
BIBLIOGRAFÍA	13
ANEXOS	14





RESUMEN

El estudio analiza la relación entre el estado psicológico y nutricional de los deportistas y el número de lesiones que sufren. Se recopiló datos a un total de 134 personas a través de un cuestionario y se encontraron correlaciones significativas entre algunas variables psicológicas y nutricionales con el número de lesiones. Se identificó una correlación inversa entre el consumo de frutas y el número de lesiones, así como diferencias significativas en relación con la ansiedad, la depresión, el feedback del entrenador y la creencia en la afectación del rendimiento. Se destaca la importancia de considerar tanto los aspectos psicológicos como nutricionales en la prevención y gestión de lesiones deportivas. A pesar de identificar limitaciones en el estudio, como la falta de relaciones causales claras y una muestra pequeña, se sugiere ampliar la investigación en este campo para obtener conclusiones más robustas.

PALABRAS CLAVE: Nutrición, Psicología, Lesiones

CONTEXTUALIZACIÓN

En la actualidad, nuestra sociedad experimenta una serie de transformaciones significativas, particularmente en el ámbito nutricional. La introducción masiva y, en muchos casos, inadvertida de alimentos ultra procesados ha permeado de manera profunda, generando un impacto notable en nuestra salud. Este fenómeno se refleja de manera preocupante en la alta prevalencia de problemas como el sobrepeso y la obesidad (Amaguaña Quinlli, Viveros Viracocha, 2021), evidenciando la necesidad urgente de examinar y abordar las implicaciones de estos cambios alimenticios en nuestro bienestar general.

El análisis de los factores asociados al número de lesiones en deportistas es fundamental en la búsqueda de estrategias efectivas para prevenir y gestionar lesiones deportivas. Aunque tradicionalmente se ha enfocado en aspectos biomecánicos y de entrenamiento, cada vez es más evidente la importancia de considerar también variables psicológicas y nutricionales.

En el campo de la psicología, hemos sido testigos en los últimos años de una creciente apertura de la sociedad para abordar los problemas mentales, especialmente a raíz de las experiencias vividas durante la pandemia de Covid-19. Este período ha dado lugar a un notable incremento en la prevalencia de la ansiedad (Leslie. E. Et al., 2021) entre la población, resaltando la urgente necesidad de comprender y abordar estos desafíos psicológicos de manera más amplia y compasiva. Niveles elevados de estrés o ansiedad pueden aumentar la tensión muscular y disminuir la concentración, lo que aumenta el riesgo de lesiones durante la práctica deportiva. Además, la autoestima, la motivación y la capacidad de afrontamiento también juegan un papel crucial en la prevención de lesiones y en la capacidad de recuperación tras sufrirlas (Rosendo Berengüi. Et al., 2013)

En cuanto al aspecto nutricional, la dieta de un deportista desempeña un papel esencial en su rendimiento y en su capacidad para mantener la salud óptima de sus tejidos. Una alimentación adecuada proporciona los nutrientes necesarios para fortalecer los músculos, mejorar la recuperación y reducir el riesgo de lesiones. (Jawardena, et al., 2024) Por otro lado, una dieta desequilibrada o deficiente en ciertos nutrientes puede predisponer al deportista a lesiones debido a una menor resistencia física, una recuperación más lenta o una menor capacidad para reparar tejidos dañados (Fernández Rodríguez, 2023)

Para abordar esta compleja interacción entre los factores psicológicos, nutricionales y el número de lesiones en deportistas, este estudio tiene como objetivo la creación de una base de datos exhaustiva. Esta base de datos recopilará información detallada sobre el estado psicológico y nutricional de los deportistas, así como datos relacionados con las lesiones sufridas durante su práctica deportiva.

La creación de esta base de datos nos permitirá obtener una visión más completa y detallada de la relación entre estos factores, al permitirnos analizar grandes cantidades de datos de manera sistemática. Utilizando técnicas estadísticas avanzadas, podremos identificar patrones, correlaciones y posibles factores de riesgo asociados con el número y gravedad de las lesiones en los deportistas.

Además, la creación de esta base de datos no solo beneficiará a este estudio específico, sino que también proporcionará una herramienta valiosa para investigaciones futuras en este campo. La disponibilidad de datos estructurados y bien documentados facilitará la replicación de estudios, la comparación entre diferentes poblaciones de deportistas y el desarrollo de intervenciones y programas de prevención más efectivos.

En resumen, la creación de esta base de datos representa un paso importante en nuestro esfuerzo por comprender y abordar los factores asociados al número de lesiones en deportistas. Al integrar datos psicológicos, nutricionales y relacionados con lesiones en una sola plataforma, estaremos en una posición única para avanzar en nuestro conocimiento sobre esta compleja interacción y, en última instancia, mejorar la salud y el rendimiento de los deportistas.

Además, es importante destacar que este estudio se llevará a cabo utilizando un diseño transversal. Este enfoque nos permitirá recopilar datos de manera eficiente al observar simultáneamente el estado psicológico, nutricional y las lesiones de los deportistas en un momento específico en el tiempo. A través de este diseño, podremos obtener una instantánea representativa de la relación entre estos factores en un amplio espectro de deportistas.

La muestra de este estudio estará compuesta por deportistas que practican deporte regularmente, ya sea de forma profesional, amateur o recreativa. Esta inclusión de una amplia variedad de deportistas nos permitirá capturar la diversidad en cuanto a niveles de habilidad, tipos de deporte y motivaciones para la práctica deportiva. Esto, a su vez, nos proporcionará una comprensión más completa de cómo estos factores interactúan en diferentes contextos deportivos y con diferentes perfiles de deportistas.

Al seleccionar una muestra diversa y representativa de deportistas, podremos generalizar nuestros hallazgos de manera más efectiva, lo que aumentará la relevancia y aplicabilidad de los resultados obtenidos. Asimismo, nos permitirá identificar posibles diferencias o similitudes entre subgrupos de deportistas, lo que podría tener implicaciones importantes para el posterior diseño de intervenciones específicas dirigidas a diferentes poblaciones deportivas.

Para la creación de la definición de ansiedad en nuestro cuestionario, nos hemos respaldado en el DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales), una referencia ampliamente reconocida en el campo de la psicología y la psiquiatría. Reconociendo la diversidad de manifestaciones de la ansiedad y la ausencia de una definición única de salud, hemos optado por sintetizar los aspectos más relevantes y comunes de la ansiedad en una explicación sencilla y de fácil

comprensión. Nuestro propósito es asegurar que los participantes del cuestionario puedan entender rápidamente los conceptos que estamos evaluando y responder de manera adecuada.

En relación a la definición de depresión que hemos seleccionado, nos hemos basado en la autoridad de la revista "American Psychiatric Association", una fuente respetada en el ámbito de la salud mental. Esta definición describe la depresión como una enfermedad frecuente y de considerable gravedad, que afecta de manera adversa la manera en que una persona experimenta emociones, procesa pensamientos y se comporta en su vida diaria. La elección de esta definición busca capturar la complejidad y el impacto significativo que la depresión puede tener en la vida de quienes la experimentan, ofreciendo así una comprensión más completa para aquellos que participen en nuestro cuestionario.

OBJETIVOS

1. Analizar la relación entre el estado psicológico y nutricional de los deportistas y el número de lesiones que sufren
2. Identificar y examinar las posibles interdependencias entre las distintas variables psicológicas y nutricionales.



METODOLOGÍA

Participantes

La muestra consta de un total de 134 deportistas (Media= 24.4, DE= 5.65, Mediana= 24) cuyas edades oscilan desde los 16 hasta los 53 años, son mujeres (55) y hombres (79) todos ellos deportistas en activo, que entrenan regularmente una modalidad deportiva de forma continua en el tiempo, independientemente de si su nivel deportiva es amateur, profesional o recreativo

Instrumentos

Para la recopilación de la información, se diseñó un cuestionario detallado utilizando la aplicación Google Forms. Este cuestionario fue distribuido de manera individual a los sujetos de la muestra a través de diversas redes sociales, incluyendo plataformas como Facebook, Instagram y WhatsApp. Esta estrategia de distribución garantizó una amplia y diversa participación, permitiendo obtener datos representativos de diferentes grupos demográficos.

Para maximizar la tasa de respuesta, se acompañó cada envío con una explicación clara del propósito del estudio y la importancia de la participación de cada individuo. Además, se aseguraron la confidencialidad y el anonimato de las respuestas para fomentar la honestidad y precisión en las respuestas.

El análisis de la base de datos recopilada se realizó utilizando el software "Jamovi". Este programa, conocido por su facilidad de uso y potente capacidad analítica, permitió un procesamiento y análisis exhaustivo de los datos. Con Jamovi, se realizaron diversas pruebas estadísticas para identificar patrones y relaciones significativas entre las variables psicológicas y nutricionales. El software facilitó la visualización de datos mediante gráficos y tablas, permitiendo una interpretación clara y precisa de los resultados. Este análisis detallado fue fundamental para comprender las interdependencias entre las variables estudiadas y para extraer conclusiones relevantes para el estudio.

VARIABLES

Las variables que se han utilizado en este estudio son unas preguntas formuladas en un cuestionario. Son un total de 18 preguntas de las cuales 4 están destinadas únicamente a nutrición, 6 destinadas a psicología y las 8 restantes son de carácter más general.

Las preguntas en cuestión fueron:

1. Edad
2. Sexo
3. Deporte que practicas
4. ¿ A qué nivel practicas deporte?
5. ¿Cuántas veces te has lesionado a lo largo de tu vida?
6. ¿Cuántos días a lo largo de la semana comes alimentos de origen animal? Pescado, carne, huevos, leche, etc.
7. ¿Cuántos días a lo largo de la semana comes al menos 2 piezas de fruta?
8. ¿Cuántos días a la semana comes alimentos procesados?
9. ¿Cuántos vasos de agua bebes en un día?
10. ¿Te levantas cansado por las mañanas?
11. ¿Cuántas veces te levantas en una noche?
12. Número de horas que duermes durante la noche
13. ¿Sientes ansiedad al ir o al pensar en los entrenamientos?
La **ANSIEDAD** se caracteriza por el miedo y la angustia constante.
14. ¿Tienes ansiedad en tu día a día por temas personales o profesionales?
15. ¿Tienes depresión en tu día a día por temas personales o profesionales?
Se entiende **DEPRESIÓN**: como aquel trastorno en el que la persona se siente deprimida y no tiene motivación ni interés para realizar tareas que antes eran satisfactorias.
16. ¿Crees sentir ansiedad o depresión debido a las competiciones?
17. ¿Percibes un buen feedback positivo de parte de tu entrenador o tu cuerpo técnico?
18. Si no es así, ¿crees que esto puede estar afectando a tu rendimiento en la competición?

En el presente trabajo, las preguntas del cuestionario se referenciarán de acuerdo con las indicaciones especificadas en el Anexo 1.

ANÁLISIS DE DATOS

Para reportar los resultados dependiendo de la tipología de la variable se reportó de forma distinta. Para las variables cualitativas se reportó la frecuencia y el porcentaje de la muestra encuestada. Para la variable cuantitativa se comprobó la normalidad de los datos mediante el test de Shapiro-Wilk. Si seguían una distribución normal, se reporta la media y desviación estándar, en caso contrario la mediana y error estándar. Para la comparación de dos variables cuantitativas que no siguen una distribución normal hemos aplicado el test U de Mann whitney. Para la comparación de dos variables cualitativas se realizó el test de Fisher en el caso de que en al menos una de las frecuencias sea igual o inferior a 5, en caso contrario el test de Chi cuadrado. Para explorar la asociación entre dos variables cuantitativas se realizó la correlación de Spearman.

RESULTADOS

La muestra está compuesta por 134 sujetos, habiendo un total de 50 mujeres (39,1%) y 78 hombres (60,1%) que entrenan un deporte de forma asidua. La media de edad es . El 26.3% practican deporte de forma Recreativo, el 58.6% de forma amateur y el 15% Profesional.

Como hemos comentado anteriormente, se ha dividido los resultados entre las variables nutricionales y las variables psicológicas se podrá apreciar una tabla en el apartado ANEXO.

Variables Nutricionales

Para poder analizar una correlación de Spearman, es importante comprender que este coeficiente varía de -1 a 1. Un valor de -1 indica una correlación inversa perfecta, mientras que un valor de 1 indica una correlación directa perfecta. Un valor de 0 indica que no existe correlación alguna entre las variables. Por ello, en la tabla 2, podemos observar que el único valor significativo es la correlación inversa entre P.5 (número de veces lesionado) y P.7 (días a la semana en que se consume al menos dos piezas de fruta).

Matriz de Correlaciones		P.5	P.6	P.7	P.8	P.9
P.5	Rho de Spearman	—				
	gl	—				
	valor p	—				
P.6	Rho de Spearman	-0.054	—			
	gl	130	—			
	valor p	0.537	—			
P.7	Rho de Spearman	-0.204	-0.023	—		
	gl	128	130	—		
	valor p	0.020	0.792	—		
P.8	Rho de Spearman	0.115	0.138	-0.135	—	
	gl	130	132	130	—	
	valor p	0.188	0.112	0.124	—	
P.9	Rho de Spearman	0.094	-0.163	0.119	0.034	—
	gl	129	131	129	131	—
	valor p	0.287	0.062	0.176	0.697	—

Tabla 2: Matriz de correlación entre variables cuantitativas.



La existencia de una asociación negativa entre el número de veces lesionado y los días en que se consumen al menos dos piezas de fruta, indica que hay una relación inversa entre estas variables. Específicamente, esta asociación es del 20.4%. Esto significa que por cada día adicional en que se consumen al menos dos piezas de fruta, se podría reducir en un 20.4% la probabilidad de aumentar en una unidad el número de veces que una persona se lesiona.

Este hallazgo sugiere que una mayor ingesta de fruta podría estar asociada con una menor frecuencia de lesiones.

Variables Psicológicas

En el cuestionario, obtenemos 6 preguntas orientadas a la psicología de los deportistas. Las variables tratan sobre la creencia de ansiedad o depresión, el feedback del entrenador y la creencia de la afectación de esta última en el entrenamiento.

Como se puede observar en la tabla 3, se explora si existen diferencias significativas en el número de lesiones que tiene un deportista frente a padecer ansiedad o depresión en las competiciones. Los deportistas que tienen ansiedad o depresión tienen como mediana en 4 (0.369) lesiones mientras los deportistas que no padecen ansiedad o depresión en las competiciones tiene una mediana de 2 (0.168) lesiones. Esta comparación es significativa ya que se obtiene un p-valor de 0.033. También se encuentran diferencias significativas en el número de lesiones en relación con el feedback positivo

recibido del entrenador. Los deportistas que no reciben un feedback positivo tienen una mediana de 5 lesiones (0.342), en comparación con una mediana de 2.50 lesiones (0.169) para aquellos que sí reciben feedback positivo. La diferencia encontrada es significativa al 95% ya que encontramos un p-valor igual a 0.004..

Finalmente, se observa nuevamente una diferencia significativa, con un valor de p-valor de 0.03, al comparar las lesiones y la creencia de que la falta de feedback positivo puede afectar el rendimiento del deportista. Los deportistas que creen que la falta de feedback positivo afecta su rendimiento tienen una mediana de 4 lesiones (0.302), frente a una mediana de 2 lesiones (0.214) en aquellos que no creen que esto influya en su rendimiento.

		Pregunta 5	p-valor
Pregunta 16	No	2 (0.168)	0.033
	Si	4 (0.369)	
Pregunta 17	No	5 (0.342)	0.004
	Si	2.5 (0.169)	
Pregunta 18	No	2 (0.214)	0.030
	Si	4 (0.302)	

Tabla 3: Relación variable cuantitativa P.5 con la variable cualitativa P.16, P.17 y P.18

Lo más notable es que estas variables no solo están individualmente correlacionadas con el número de lesiones, sino que también presentan una interdependencias entre ellas, como podemos observar en las tablas 4, 5 y 6.

Esto sugiere que la presencia de una de estas condiciones psicológicas puede desencadenar o exacerbar las otras, creando un efecto acumulativo que incrementa aún más el riesgo de lesiones. Por ejemplo, un deportista que experimenta ansiedad y no recibe suficiente apoyo del entrenador podría desarrollar síntomas de depresión, lo que a su vez podría aumentar su vulnerabilidad a las lesiones.

Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar de manera integral las variables psicológicas en el contexto del deporte. Implementar estrategias de apoyo psicológico y fomentar un entorno de

entrenamiento positivo podría no solo mejorar el bienestar mental de los deportistas, sino también reducir el riesgo de lesiones y promover una recuperación más rápida y efectiva.

Pregunta 13				
		NO	SI	P-Valor
P.10	No	75 (61,5%)	3 (25%)	0,028*
	Si	47 (38,5%)	9 (75%)	
P.14	No	70 (57,9%)	2 (16,7%)	0,012*
	Si	51 (42,1%)	10 (83,3%)	
P.15	No	112 (92,6%)	8 (66,7%)	0,018*
	Si	9 (7,4%)	4 (33,3%)	
P.16	No	105 (88,2%)	5 (41,7%)	<.001*
	Si	14 (11,8%)	7 (58,3%)	
P.17	No	12 (10,3%)	8 (66,7%)	<.001*
	Si	104 (89,7%)	4 (33,3%)	
P.18	No	62 (74,7%)	4 (33,3%)	0,007*
	Si	21 (25,3%)	8 (66,7%)	

Tabla 4: Ansiedad en los entrenamientos frente a variables de generales y psicológicas.

Pregunta 14				
		NO	SI	P-Valor
P.2	Femenino	22 (30,6%)	33 (54,1%)	0,006*
	Masculino	50 (69,4%)	28 (45,9%)	
P.10	No	50 (69,4%)	28 (45,9%)	0,006*
	Si	22 (30,6%)	33 (54,1%)	
P.13	No	70 (97,2%)	51 (83,6%)	0,012*
	Si	2 (2,8%)	10 (16,4%)	
P.16	No	64 (90,1%)	46 (76,7%)	0,036*
	Si	7 (9,9%)	14 (23,3%)	
P.17	No	6 (8,6%)	14 (24,6%)	0,014*
	Si	64 (91,4%)	43 (75,4%)	
P.18	No	42 (79,2%)	23 (56,1%)	0,016*
	Si	11 (20,8%)	18 (43,9%)	

Tabla 5: Ansiedad día a día frente a variables de generales y psicológicas.

Pregunta 15				
		NO	SI	P-Valor
P.14	No	70 (57,9%)	2 (16,7%)	0,012*
	Si	51 (42,1%)	10 (83,3%)	
P.15	No	112 (92,6%)	8 (66,7%)	0,018*
	Si	9 (7,4%)	4 (33,3%)	
P.16	No	105 (88,2%)	5 (41,7%)	<.001*
	Si	14 (11,8%)	7 (58,3%)	
P.17	No	12 (10,3%)	8 (66,7%)	<.001*
	Si	104 (89,7%)	4 (33,3%)	
P.18	No	62 (74,7%)	4 (33,3%)	0,007*
	Si	21 (25,3%)	8 (66,7%)	

Tabla 6: Depresión día a día frente a variables de generales y psicológicas.

LIMITACIONES

- Al ser un estudio transversal no se pueden establecer relaciones causales entre las variables estudiadas, limitando la capacidad de inferir conclusiones definitivas sobre la influencia de los factores psicológicos y nutricionales en las lesiones deportivas
- La muestra recogida en este estudio es relativamente pequeña, lo que limita la generalización de los resultados. Para obtener conclusiones más robustas y representativas, es necesario ampliar la distribución del cuestionario y alcanzar a un mayor número de participantes. Además, este estudio debería ser complementado con investigaciones futuras que exploren estas variables en diferentes contextos y con muestras más amplias. La acumulación de datos de estudios adicionales permitirá una comprensión más completa y precisa de las relaciones entre las variables psicológicas y nutricionales examinadas.
- Aunque para la creación de las variables nos hemos basado en el DSM (para las variables psicológicas) y en una amplia variedad de artículos científicos (principalmente para las variables nutricionales), no hemos encontrado estudios previos que combinen estas dos áreas de investigación de manera integral. Este hecho resalta la novedad y la relevancia de nuestro estudio, ya que aborda una intersección de factores psicológicos y nutricionales que hasta ahora no ha sido explorada en profundidad. Esta investigación puede servir como base para futuras investigaciones que busquen comprender mejor las complejas interrelaciones entre la salud mental y los hábitos alimentarios. Además de crear un cuestionario validado para las futuras investigaciones.
- Los sesgos de selección son una limitación debido a la muestra de deportistas incluida, que podría no ser representativa de la población general de deportistas. Además la dependencia de la autodeclaración de los deportistas para recopilar información sobre su estado psicológico y nutricional, lo que podría introducir sesgos de percepción o memoria

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en este estudio revelan hallazgos significativos que resaltan la importancia de considerar tanto los aspectos psicológicos como nutricionales en la salud y el rendimiento de los deportistas. La correlación inversa encontrada entre el consumo de frutas y el número de lesiones sugiere que una alimentación saludable puede desempeñar un papel crucial en la prevención de lesiones en deportistas. Por lo tanto, promover el consumo regular de frutas podría ser una estrategia efectiva para reducir la incidencia de lesiones en la población estudiada. Esta conclusión es relevante para el desarrollo de programas de prevención de lesiones y para fomentar hábitos alimentarios saludables

Además, las diferencias significativas en el número de lesiones en relación con la ansiedad, la depresión, el feedback del entrenador y la creencia en la afectación del rendimiento resaltan la influencia de los factores psicológicos en la salud y el rendimiento deportivo. Estos hallazgos sugieren que abordar las variables psicológicas en el contexto del deporte es fundamental para prevenir lesiones y promover el bienestar integral de los deportistas.

Como conclusión final, los hallazgos de este estudio subrayan la importancia de considerar no sólo los aspectos biomecánicos y de entrenamiento, sino también los factores psicológicos y nutricionales en la prevención y gestión de lesiones deportivas. Promover una alimentación saludable, brindar apoyo psicológico adecuado y fomentar un ambiente deportivo positivo pueden contribuir a reducir la incidencia de lesiones y mejorar el bienestar general de los deportistas. Estos resultados respaldan la relevancia de abordar de manera integral la salud de los deportistas, considerando tanto su estado físico como emocional y nutricional para optimizar su rendimiento y prevenir lesiones a largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar-Sigüeñas, L. E., Cruz-Vásquez, Y. K., & Villarreal-Zegarra, D. (2021). Secuelas post-COVID en salud mental: una revisión narrativa. *Revista Médica Vallejiana*, 10(2), 105-118. <https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejiana.v10i2.08>

Ángel, S. B. (2017, 22 junio). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. <https://hdl.handle.net/11000/3823>

Berengüí-Gil, R., De los Fayos, E. J. G., & Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de Psicología*, 29(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175811>

De, M. S. B., De La, C. M. S., & De Valladolid Facultad de Medicina, U. (2021). Conocimientos sobre alimentación y nutrición en deportistas universitarios. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/48173>

Doherty, R., Madigan, S. M., Warrington, G. D., & Ellis, J. (2019). Sleep and Nutrition Interactions: Implications for Athletes. *Nutrients*, 11(4), 822. <https://doi.org/10.3390/nu11040822>

Dolores, C. A. M. (2020). Diseño y validación de un cuestionario de cribado nutricional para deportistas. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=289287>

Figueroa-Solórzano, M. A., Patiño-Bautista, K. V., Arteaga-Cisneros, K. F., Ñaña-Cordova, A. M., Torres-Zegarra, B. C., Benavente-Chalco, X. C., & Runzer-Colmenares, F. M. (2023). Síndrome de burnout y frecuencia de lesiones deportivas en futbolistas de clubes profesionales del Perú. *Anales de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 84(3), 370-371. <https://doi.org/10.15381/anales.v84i3.25698>

Jayawardena, R., Weerasinghe, K., Madhujith, T., Hills, A. P., & Kalupahana, N. (2024). Perceptions of the importance of sports nutrition knowledge and barriers in implementing them: a qualitative study among track and field stakeholders in Sri Lanka. *BMC Nutrition*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-023-00817-7>

Néstor, V. S., & Enrique, R. C. (2015, 14 septiembre). Estrategias dietético-nutricionales en el fútbol de élite: estudio sobre parámetros circulantes, antropométricos e incidencias lesionales. <https://hdl.handle.net/11000/2035>

Normandi, B. C. B., & Comunitaria, N. y. S. (2021, 12 octubre). Consumo de alimentos ultraprocesados y estado nutricional de los pacientes que acuden a consulta de nutrición del Centro de Salud N° 1 - Ibarra, 2021. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11616>

Rodríguez, G. F. (2023). La alimentación como instrumento para la prevención de lesiones deportivas. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8952154>

Ruiz, L. M., & Graupera, J. L. (2005). Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte: desarrollo y validación del cuestionario cetd de estilo de decisión en el deporte. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220886007>

Solórzano, M. A. F., & Bautista, K. V. P. (2023). Asociación entre síndrome de Burnout y la frecuencia de lesiones deportivas en futbolistas de divisiones inferiores de clubes profesionales del Perú. <https://doi.org/10.21142/tl.2021.1760>

Teresa, F. M. E. (2017b, junio 20). Tratamiento fisioterapéutico en lesiones del deporte escolar y su relación con la salud nutricional. Revisión bibliográfica. <https://hdl.handle.net/11000/3955>

Turnagöl, H. H., Koşar, Ş. N., Güzel, Y., Aktitiz, S., & Atakan, M. M. (2021). Nutritional Considerations for Injury Prevention and Recovery in Combat Sports. *Nutrients*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.3390/nu14010053>

ANEXOS

P.1	Edad
P.2	Sexo
P.3	Deporte que practicas
P.4	¿A qué nivel practicas deporte?
P.5	¿Cuántas veces te has lesionado a lo largo de tu vida?
Variables Nutricionales	
P.6	¿Cuántos días a lo largo de la semana comes alimentos de origen animal?
P.7	¿Cuántos días a lo largo de la semana comes al menos 2 piezas de fruta?
P.8	¿Cuántos días a la semana comes alimentos procesados?
P.9	¿Cuántos vasos de agua bebes en un día?
Variables de Generales	
P.10	¿Te levantas cansado por la mañana?
P.11	¿Cuántas veces te levantas en una noche?
P.12	nº de horas que duermes durante la noche
Variables Psicológica	
P.13	¿Sientes ansiedad al ir o al pensar en los entrenamientos?

P.14	¿Tienes ansiedad en tu día a día por temas personales o profesionales?
P.15	¿Tienes depresión en tu día a día por temas personales o profesionales?
P.16	¿Crees sentir ansiedad o depresión debido a las competiciones?
P.17	¿Percibes un buen feedback positivo de parte de tu entrenador o tu cuerpo técnico?
P.18	Si no es así, ¿crees que esto puede estar afectando a tu rendimiento en la competición?

Tabla anexo 1: Acrónimos de las variables y las preguntas del formulario.

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)		
	W	p
P.5	0.888	< .001
P.6	0.325	< .001
P.7	0.885	< .001
P.8	0.932	< .001
P.9	0.594	< .001

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Tabla anexo 2: Comprobación de la normalidad de las variables cuantitativas.

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	p
P.5	U de Mann-Whitney	806	0.033

Nota. $H_a \mu_{No} \neq \mu_{Si}$

Supuestos

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

	W	p
P.5	0.907	< .001

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
P.5	No	108	2.67	2.00	1.75	0.168
	Si	21	3.57	4.00	1.69	0.369

Tabla anexo 3: Prueba T, comprobación de la normalidad y descriptivas entre la relación de P.5 y P16

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	p
P.5	U de Mann-Whitney	639	0.004

Nota. $H_a \mu_{No} \neq \mu_{Si}$

Supuestos

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

	W	p
P.5	0.901	< .001

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
P.5	No	20	3.85	5.00	1.53	0.342
	Si	106	2.65	2.50	1.74	0.169

Tabla anexo 4: Prueba T, comprobación de la normalidad y descriptivas entre la relación de P.5 y P17

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	p
P.5	U de Mann-Whitney	656	0.030

Nota. $H_a \mu_{No} \neq \mu_{Si}$

Supuestos

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

	W	p
P.5	0.919	< .001

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
P.5	No	65	2.66	2.00	1.73	0.214
	Si	28	3.50	4.00	1.60	0.302

Tabla anexo 3: Prueba T, comprobación de la normalidad y descriptivas entre la relación de P.5 y P16

