

TRABAJO FINAL DE GRADO

INSTRUMENTOS PARA LA MEDICIÓN DE ANSIEDAD Y ESTADO DE ÁNIMO EN DEPORTISTAS



**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE**

Curso Académico: 2024 – 2025

Alumno: Alicia Sánchez Hernández

Tutor Académico: Eva María León Zarceño

ÍNDICE

	Página
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
2. METODOLOGÍA.....	5
3. DESARROLLO.....	7
4. DISCUSIÓN.....	18
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	20
6. BIBLIOGRAFÍA.....	21



CONTEXTUALIZACIÓN

El objetivo principal de los deportistas de alto rendimiento es utilizar al máximo sus capacidades. El rendimiento deportivo tiene mucha relación con el deporte de competición, y abarca como precedentes la preparación física, táctica, técnica y psicológica (Prats y Mas, 2017). La monitorización de las respuestas de los deportistas al proceso de entrenamiento es muy importante, tanto para el rendimiento como para el bienestar del deportista. Cuando un entrenamiento es demasiado crítico, aparece una caída del rendimiento deportivo y con ello problemas vinculados al bienestar del deportista (Nässi et al., 2017).

Esto puede producir la fatiga crónica y también el Síndrome de Sobreentrenamiento Deportivo, que puede tener síntomas muy variados entre deportistas. Estos síntomas son: generales (cansancio, insomnio, dolores musculares, pérdida del apetito, etc.), psicológicos, bioquímicos, hormonales en la sangre, fisiológicos, músculo esqueléticos, aspectos técnicos y cambios en el rendimiento. Los síntomas más destacados son la reducción del bienestar y la calidad del sueño por un entrenamiento excesivo (Nässi et al., 2017; Sandoval, 2003).

En cuanto a la preparación psicológica en el rendimiento deportivo intervienen distintas variables que no son sólo físicas, la motivación, el estrés, el estado de ánimo, la ansiedad, la concentración o la confianza en uno mismo son ejemplos de variables a evaluar, ya que pueden determinar diversos aspectos en los que mejorar para así alcanzar mayores resultados deportivos (Molina et al., 2014).

Los factores emocionales ocupan una gran parte dentro del rendimiento deportivo, éstos se enfocan mucho en la importancia de la ansiedad, qué con el aumento de un diagnóstico fiable y preciso ha originado escalas, definiciones y teorías sobre ella. La ansiedad y la práctica deportiva tienen mucha relación entre sí ya que durante muchas décadas se han estudiado los efectos de la ansiedad en el rendimiento deportivo, la profesionalización de los deportes conlleva que el nivel de exigencia sea mayor aplicando así un análisis en cualquier factor que pueda repercutir en el rendimiento de la competición. A diferencia del estrés, la ansiedad se refiere más a lo cognitivo y el estrés a lo físico, aunque entre estos dos conceptos haya muchos síntomas físicos similares. La ansiedad surge como la anticipación a una situación que podría generar estrés y el estrés se suele relacionar con una situación concreta (Santiesteban et al., 2017; Tomczak et al., 2022).

Actualmente, en el campo de la Psicología del Deporte, el interés por desarrollar herramientas para evaluar el estado emocional de los deportistas en el contexto competitivo ha cobrado relevancia, ya que las respuestas emocionales pueden aumentar o reducir el rendimiento deportivo. Estas respuestas también pueden ser distintas entre los deportistas y disciplinas deportivas y, además, las respuestas que para unos pueden ser negativas, a otros les puede beneficiar. Por ejemplo, la ira moderada en atletas de jiu-jitsu en el momento de la competición se considera positiva porque altera la percepción corporal, retrasando la fatiga, manteniendo la agilidad y la concentración. Esto contribuye a un rendimiento deportivo superior durante la competición, lo cual resulta especialmente relevante por ser un deporte de combate que implica un alto nivel de contacto físico. Por otro lado, la ira puede disminuir los niveles de atención, siendo perjudicial para otros deportistas. El deportista que está bien preparado psicológicamente para cada situación tiene mayores probabilidades de conseguir mejores resultados en una competición (Leite et al., 2023; Brandt et al., 2015).

En consecuencia, es importante implantar herramientas que midan respuestas subjetivas y objetivas. Las respuestas objetivas pueden ser monitorizadas por factores fisiológicos y marcadores bioquímicos, en cambio, las respuestas subjetivas se monitorizan a través de un autoinforme, que se pueden clasificar según el área en la que se centren. Las herramientas centradas a medir respuestas subjetivas pueden evaluar el estado de ánimo, el estrés percibido y la recuperación, los síntomas físicos y conductuales, o bien una combinación de estos aspectos.

Diversas investigaciones han revelado que las respuestas psicológicas son más sensibles a las cargas de entrenamiento que las fisiológicas y que aparecen antes. Además, la manera de monitorizar las respuestas psicológicas mediante los cuestionarios es mucho más práctico y fácil para un grupo grande sin parar el entrenamiento que las respuestas fisiológicas, que necesitan pruebas en laboratorio y es más costoso (Nässi et al., 2017).

La importancia de las variables ansiedad y estado de ánimo en el rendimiento deportivo pone de manifiesto la necesaria evaluación y seguimiento de éstas. El objetivo de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica de las herramientas que existen para analizar la ansiedad y el estado de ánimo de los deportistas en situaciones concretas, en periodos de entrenamiento y en la preparación para las competiciones, además de informar sobre instrumentos presentes en la literatura científica aplicados a los deportistas que analizan factores psicológicos importantes en el rendimiento deportivo.



METODOLOGÍA

Criterios de elegibilidad

Para el presente trabajo se establecieron una serie de criterios previos que permitían seleccionar la información de manera intencional. En concreto, los criterios definidos fueron los siguientes:

Criterios de inclusión

1. Artículos con fecha de publicación comprendida entre el año 2015 y el año 2025, ambos inclusive.
2. Que los participantes de los estudios fueran deportistas.
3. Que los estudios fueran artículos.

Criterios de exclusión

1. Los artículos realizados con deportistas lesionados.
2. Que los artículos fueran capítulos de libros.

Fuentes de información

La búsqueda se realizó en el mes de abril de 2025 en las bases de datos de Scopus, SPORTDiscus y PsycINFO.

Estrategia de búsqueda

Se formularon las siguientes palabras clave para la búsqueda; “anxiety”, “questionnaire”, “instrument”, “sport” y “mood”. La búsqueda inicial constó de dos fases: una en la que se buscaron todas las palabras clave utilizando el operador booleano “AND”:

- “Anxiety” AND “questionnaire” AND “instrument” AND “sport” AND “mood”.

Y otra fase eliminando la palabra “anxiety”, quedando de tal forma:

- “Questionnaire” AND “instrument” AND “sport” AND “mood”.

A continuación, para que la búsqueda fuera más precisa, se filtró por fecha de publicación en cada base de datos, delimitándolo desde el año 2015 hasta 2025, ambos inclusive.

Proceso de selección de los estudios

Durante la búsqueda inicial en Scopus se encontraron 50 artículos, en SPORTDiscus se hallaron 26 artículos y en PsycINFO fueron 65 los artículos encontrados. Tras la búsqueda, se eliminaron manualmente los artículos que estaban duplicados.

A continuación, se realizó un análisis detallado donde se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión, delimitando los años de publicación y comprobando que los participantes fueran deportistas. Por último, se revisaron los 20 artículos restantes de las tres bases de datos. Esta revisión empezó con la lectura de los títulos y resumen de cada uno comprobando cuáles estaban relacionados con la medición de variables psicológicas en deportistas. Como resultado de este procedimiento, se incluyeron 11 artículos en la revisión.

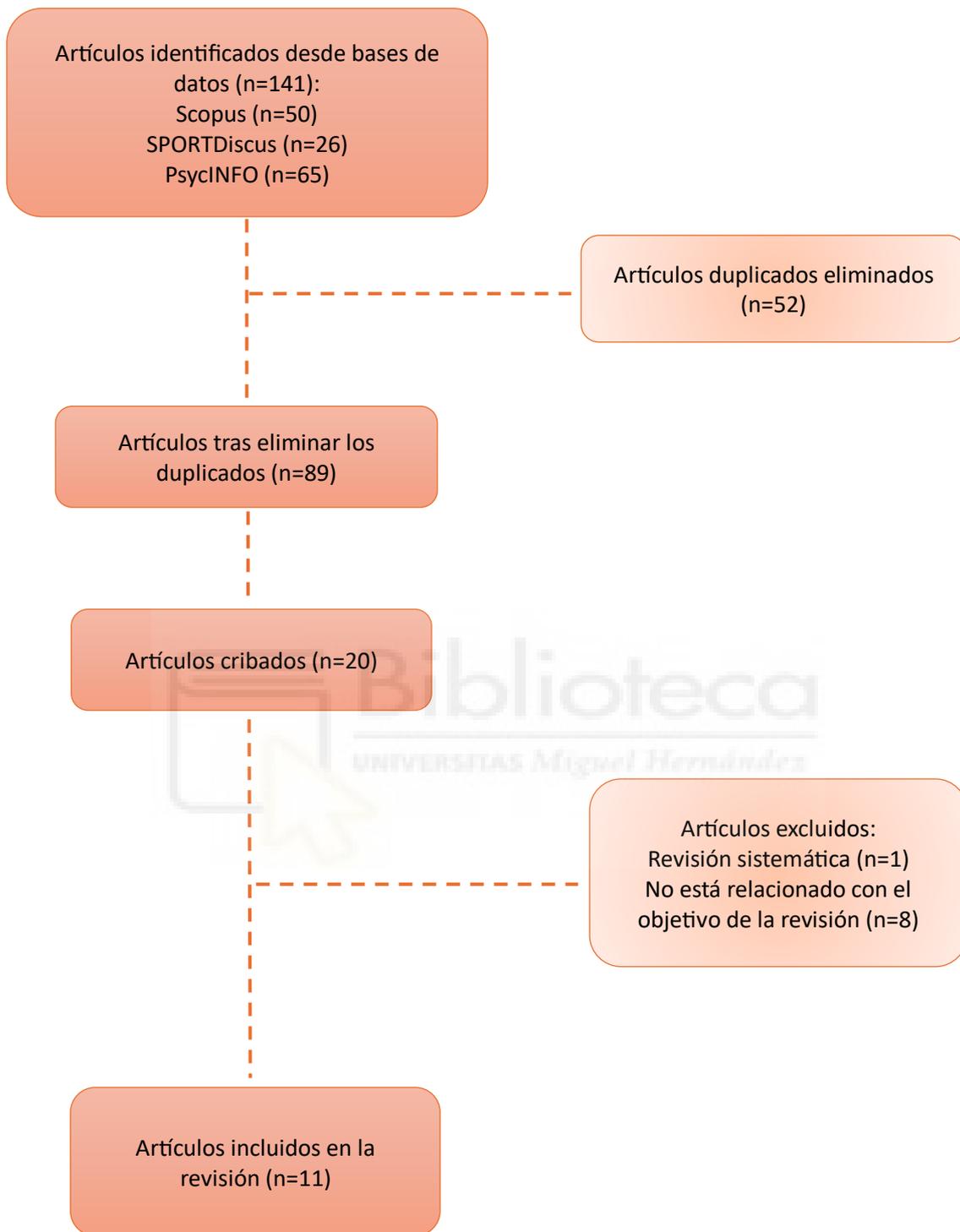


Figura 1. Diagrama de flujo para la selección de artículos.

DESARROLLO

Tabla 1. Características de los estudios incluidos en la revisión.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Leguizamo et al., 2021)	310 deportistas (141 mujeres y 169 hombres) de deportes individuales y colectivos.	Estudio transversal.	Analizar la relación entre el perfeccionismo y la ansiedad rasgo con indicadores de salud mental en deportistas de alto rendimiento durante el confinamiento debido a la pandemia de COVID-19.	Se utilizaron 6 instrumentos para medir perfeccionismo, ansiedad rasgo, estado de ánimo, estrés, depresión, estrategias de afrontamiento y sueño mediante la herramienta en línea Formularios de Google. Los deportistas de la muestra respondieron al protocolo psicológico durante abril de 2020.	<ul style="list-style-type: none">- Escala Multidimensional del Perfeccionismo (FMPS).- Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI-T).- Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21).- Perfil Estado de Ánimo (POMS).- Cuestionario de Afrontamiento Deportivo (ACSQ-1).- Cuestionario Sueño Deportivo (CSD).	El perfeccionismo desadaptativo se relacionó con todos los indicadores de salud mental de los atletas.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Battaglini et al., 2022)	59 jugadores de baloncesto agrupados en un grupo control (GC, n = 30) y un grupo de intervención (GI, n = 29).	Estudio longitudinal.	Evaluar los efectos de un programa de relajación muscular progresiva sobre variables psicológicas y fisiológicas.	Los participantes fueron evaluados el día anterior al inicio de la intervención y el día después de finalizar las 12 sesiones de relajación muscular. Los deportistas del GC fueron evaluados de forma similar a los del GI, pero sin relajación. La presión arterial y la frecuencia cardíaca se midió en los deportistas antes y después de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> - Inventario de Ansiedad del Estado Competitivo-2 (CSAI-2). - Escala de Estado de Ánimo de Brunel (BRUMS). - Cuestionario de Recuperación y Estrés para Atletas (RESTQ-Sport). - Cuestionario de Agotamiento del Atleta (ABQ). - Tensiómetro digital automatizado (Omron HEM-7122, JAP). 	Los resultados obtenidos mostraron una mejora significativa en la ansiedad cognitiva, una diferencia estadísticamente relevante entre el GI y el GC solo en el dominio de Estrés Específico y unos valores de frecuencia cardíaca significativamente más bajos en el GI tras la intervención. Estos resultados corroboraron que la relajación era una técnica eficaz para reducir la ansiedad cognitiva, la frecuencia cardíaca, y el estrés deportivo en atletas.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Květon et al., 2020)	246 participantes de diversos deportes.	Estudio transversal.	Desarrollar la adaptación checa de la Escala de Estado de Ánimo de Brunel (BRUMS) y verificar sus propiedades psicométricas en deportistas adolescentes.	La recogida de datos se realizó mediante la batería completa de cuestionarios en papel y bolígrafo. Se utilizó un análisis factorial confirmatorio para evaluar la estructura original de 6 dimensiones. La dimensión de depresión y tensión no mostraron entre ellas una distinción clara en los datos, por lo tanto, propusieron y verificaron un modelo alternativo de 5 factores con estos 2 factores colapsados. Se evaluó también la invarianza de medición entre géneros usando un modelo MIMIC (Modelo de Múltiples Indicadores y Múltiples Causas).	- Escala de Estado de Ánimo de Brunel (BRUMS).	El modelo propuesto proporciona una versión adaptada al checo del BRUMS adecuada para deportistas adolescentes, con una estructura de cinco factores y propiedades psicométricas satisfactorias, válida tanto para hombres como mujeres.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Zanini et al., 2018)	32 nadadores de ambos sexos.	Estudio longitudinal.	Monitorizar los estados de ánimo y la percepción subjetiva del esfuerzo, así como la percepción del estrés y la recuperación, en diferentes momentos de una fase de entrenamiento y un periodo de competición de un equipo de natación.	Los participantes fueron evaluados en diferentes momentos, como al inicio de la preparación competitiva, durante la competición y al final de la temporada.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de recuperación y estrés para deportistas (RESTQ 76 Sport). - Escala del estado de ánimo de Brunel (BRUMS). - Percepción subjetiva del esfuerzo (PSE). 	Durante el período de entrenamiento, cuando se aproximaban a las competiciones, se produjo un aumento del estrés con una reducción de la recuperación, unos valores menores de vigor y mayores en las demás variables, y además, el esfuerzo por parte de los deportistas se percibía como submáximo durante las fases finales de los campeonatos. Este resultado revela la importancia de monitorear a los atletas a lo largo de la temporada competitiva.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Gil et al., 2015)	227 luchadores (165 hombres y 62 mujeres) de Lucha Olímpica.	Estudio transversal.	Analizar la relación entre el optimismo, el estado de ánimo y el burnout en deportistas en situaciones de competición.	Los cuestionarios se administraron durante el Campeonato de España de Lucha Olímpica, en las categorías Cadete y Sénior.	<ul style="list-style-type: none"> - Test de Orientación Vital (LOT-R). - Inventario de Burnout para Deportistas (IBD). - Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). 	Muestran una relación entre el optimismo y algunas dimensiones del síndrome de burnout, como el agotamiento emocional y la despersonalización, así como con estados de ánimo como la depresión, la fatiga y la ira. La evaluación del optimismo puede ser relevante para predecir el rendimiento del deportista y además tiene una clara influencia en la salud.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Reynoso-Sánchez et al., 2021)	461 deportistas de las siguientes disciplinas deportivas: atletismo, fútbol, balonmano, ráquetbol, taekwondo y waterpolo.	Estudio transversal.	Analizar las diferencias según el tipo de deporte y el sexo en los niveles de recuperación y estrés, así como en el estado de ánimo de jóvenes atletas mexicanos durante un período competitivo. Como objetivo secundario, se analizaron las propiedades psicométricas de la versión mexicana del Cuestionario Recuperación y Estrés para atletas (RESTQ – Sport).	El procedimiento del estudio se llevó a cabo en dos fases principales, adaptar el RESTQ-Sport a las características contextuales del idioma español en México y la aplicación de los cuestionarios simultáneamente durante el Campeonato Nacional. Se analizaron las diferencias por sexo y modalidad deportiva y se realizó un análisis factorial confirmatorio del RESTQ-Sport tras la estructura teórica de estrés y recuperación de dos dimensiones de estrés (general y deportiva) y dos de recuperación (general y deportiva). Finalmente, se realizó la validación concurrente con el POMS.	- Cuestionario de recuperación y estrés para deportistas (RESTQ 76 Sport). - Perfil de los Estados de Ánimo (POMS).	Se encontraron diferencias significativas por sexo en dimensiones del RESTQ-Sport, así como en el factor de Vigor del POMS, siendo mayor en los hombres. También se mostraron diferencias según el tipo de deporte en el RESTQ-Sport como en el POMS, estando menor recuperados y más estresados los deportistas de modalidades individuales. Se recomienda prestar especial atención a las mujeres y a los deportistas individuales. Además, la adaptación al contexto mexicano proporciona un instrumento psicométrico adecuado.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Valero-Valenzuela et al., 2024)	50 atletas (23 hombres y 27 mujeres) de media y larga distancia divididos en un grupo control (GC, n = 9) y un grupo experimental (GE, n = 41).	Estudio longitudinal.	Analizar los efectos de la implementación de un enfoque basado en el juego (PBA) en atletas federados a nivel regional sobre diferentes variables psicológicas.	Se trata de un diseño cuasi – experimental dividido en un grupo con una intervención lúdica y otro grupo con un entrenamiento tradicional. Se aplicaron cuestionarios validados sobre motivación, clima y otras variables antes y después de la aplicación del programa para verificar la efectividad del mismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Apoyo a la Autonomía (ASS). - Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas en el Ejercicio (PNSE). - Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Deporte (BRSQ). - Cuestionario de Medición de la intención de ser físicamente activo (MIPA). - Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (ISSQ). 	El grupo experimental mostró mejoras significativas en comparación con el grupo control, además de un mayor disfrute. Se sugiere que los entrenadores consideren emplear estrategias pedagógicas lúdicas (como la PBA) en los entrenamientos, dada su capacidad para fomentar un estilo motivacional que aumente la autonomía del atleta, la motivación y la intención de continuar practicando en el futuro.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Santurio y Fernández-Río, 2019)	1 <i>kickboxer</i> masculino profesional.	Estudio longitudinal.	Analizar los efectos del entrenamiento y la dieta sobre los estados de ánimo y la autoimagen de un <i>kickboxer</i> élite en su preparación para el Campeonato de Europa.	Durante las 10 semanas previas al campeonato después de los entrenamientos se registraba su percepción del esfuerzo (RPE) y el día de descanso semanal (el domingo), el competidor se pesaba, rellenaba los cuestionarios y era entrevistado.	<ul style="list-style-type: none"> - Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). - Cuestionario de Hábitos Alimentarios del Deportista (CHAD) - Percepción subjetiva de esfuerzo (RPE) - Báscula - Entrevistas semiestructuradas. 	Los aumentos de la carga de entrenamiento hicieron que el estado de ánimo del deportista cambie y, además, la dieta tuvo un alto impacto sobre la autoimagen y el estado de ánimo, destacando la cólera y la depresión. Estos resultados reflejan que, a lo largo del periodo analizado, diferentes elementos como los estados de ánimo o la imagen que el deportista tiene de sí mismo tienen importante repercusión en su desempeño deportivo.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Brandt et al., 2015)	84 deportistas masculinos de jiu-jitsu.	Estudio transversal.	Evaluar el estado de ánimo de los atletas de Jiu-Jitsu brasileño, buscando promover el conocimiento sobre los factores emocionales en los deportes de combate.	Los datos fueron recolectados individualmente durante el Campeonato Sudamericano de Jiu-Jitsu.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de caracterización general para los deportistas. - Escala del estado de ánimo de Brunel (BRUMS). 	Los resultados muestran que la confusión, la depresión, la ira y la fatiga entre los atletas fueron bajas, y la tensión y el vigor altos. La autoevaluación de la salud y la satisfacción con el peso se asociaron con la confusión, los atletas satisfechos o que desean perder peso mostraron mayor confusión. La calidad del descanso se asoció con la confusión, la ira, la depresión y el vigor; y la calidad del sueño se asoció con la confusión, el vigor y la depresión.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(De Oliveira et al., 2021)	21 atletas (10 hombres y 11 mujeres), que participaron en deportes individuales y de equipos de los Juegos Regionales en Brasil.	Estudio transversal.	Comparar los niveles de ánimo de los atletas en deportes de equipo e individuales.	Los cuestionarios se entregaron a los deportistas el primer día de los Juegos Regionales y se respondieron individualmente.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de caracterización sociodemográfica. - Escala del estado de ánimo de Brunel (BRUMS). 	El deporte practicado no influyó en el estado de ánimo. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos para ninguna subescala, todos tuvieron puntuaciones más altas en la subescala de vigor, formando un perfil iceberg que la literatura considera óptimo para el rendimiento deportivo.

Estudio	Muestra	Tipo de estudio	Objetivo	Método	Instrumentos	Resultados
(Donohue et al., 2018)	74 atletas universitarios.	Estudio longitudinal.	Evaluar de forma controlada la eficacia del programa TOPPS (Programa de Rendimiento Óptimo en el Deporte) para mejorar la salud mental y el rendimiento deportivo de atletas universitarios, en comparación con los servicios de apoyo psicológicos habituales (SAU).	El estudio se realizó utilizando la metodología de un ensayo clínico controlado con dos grupos de intervención a lo largo de cuatro meses (TOPPS, SAU), tres evaluaciones realizadas al inicio, 4 meses después de la aleatorización y 8 meses después de la aleatorización.	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de Rendimiento Óptimo en el Deporte (TOPPS). - Servicios de apoyo psicológicos habituales (SAU). 	Los participantes del programa TOPPS mostró mejoras consistentes y superiores frente a SAU. Esto demostró que el programa TOPPS es más eficaz que el asesoramiento psicológico para mejorar la salud mental y el rendimiento deportivo en atletas universitarios, especialmente en aquellos con mayor gravedad diagnóstica.

DISCUSIÓN

Tras analizar los once artículos que conforman esta revisión y resumir los datos más significativos de cada uno de ellos en la tabla anterior, es posible afirmar que se ha conseguido el objetivo del estudio el cual se trata de hallar en la literatura científica instrumentos que midan variables como son la ansiedad y el estado de ánimo en deportistas y que afectan al rendimiento. A continuación, se hará un detalle de cada uno de los instrumentos que con más recurrencia han aparecido en los estudios seleccionados y que además evalúan las dos variables principales del objetivo de esta revisión.

En primer lugar, el instrumento “*Brunel Mood States (BRUMS)*” creado por Terry et al. (1999) se utiliza para evaluar estados de ánimo transitorios y diferenciados. Está formado por 24 ítems distribuidos en 6 dimensiones: confusión, depresión, fatiga, tensión, vigor e ira, y el formato de respuesta consta de 5 puntos (0 = nada, 1 = un poco, 2 = moderadamente, 3 = bastante, 4 = extremadamente). La subescala de vigor es importante para determinar el estado de ánimo, ya que si ésta es más elevada que el resto de subescalas se forma el perfil iceberg definido por la literatura como el perfil de estado de ánimo óptimo para el rendimiento. Este instrumento se trata de una nueva versión del “*Profile of Mood States (POMS)*” diseñada en un principio para su uso especialmente en jóvenes atletas y escolares llamada “*Profile of Mood States for Adolescents (POMS-A)*” que más tarde Terry, Lane y Fogarty (2003) evidenciaron su posible aplicación a la población adulta resultando ser favorable y renombrándose como “*Brunel Mood Scale (BRUMS; Terry & Lane, 2003)*” (Květon et al., 2020; De Oliveira et al., 2021).

La escala “*Profile of Mood States (POMS; McNair et al., 1971)*” se usa para realizar una evaluación multidimensional de los estados de ánimo mediante adjetivos relacionados con distintos factores. Esta escala trata de un cuestionario de 65 ítems que mide 6 escalas, unas que conforman el afecto negativo: tensión, depresión, ira, fatiga y confusión, y otra que conforma el afecto positivo: vigor. Además, para localizar posibles síntomas del Síndrome de Sobreentrenamiento Deportivo y monitorizar respuestas al entrenamiento es una de las mejores herramientas que se han estudiado (Reynoso-Sánchez et al., 2021; Nässi et al., 2017).

El siguiente instrumento utilizado llamado “*State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T)*” valora la ansiedad competitiva mediante 20 ítems que valoran la ansiedad rasgo y otros 20 que valoran la ansiedad estado en una escala de cuatro puntos que va de 0 (casi nunca) a 3 (casi siempre). Conforme la puntuación es más alta, indica mayor nivel de ansiedad (Leguizamo et al., 2021).

La herramienta “*Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ-1)*” determina la reiteración con la que los deportistas emplean estrategias de afrontamiento frente al estrés y la ansiedad en momentos competitivos y consta de 28 ítems que se responden en formato Likert, de 1 (nunca) a 5 (siempre). Evalúan cinco dimensiones de afrontamiento diferentes: la calma emocional, la planificación activa/reestructuración cognitiva, el retraimiento mental, la búsqueda de apoyo social y el riesgo conductual (Leguizamo et al., 2021).

Para concluir esta lista de herramientas que evalúan la ansiedad y estado de ánimo en los deportistas, se ha localizado el instrumento “*Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-II)*” que mide la ansiedad estado precompetitiva, en otras palabras, el nivel de ansiedad en una situación concreta como es el momento previo a la competición. Está formado por 27 preguntas divididas en tres subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, las cuales se contestan mediante una escala Likert que va de 1 (nada) a 4 (completamente) (Battaglini et al., 2022).

Tras analizar cuestionarios tan relevantes para nuestra revisión como es el “*Brunel Mood States (BRUMS)*”, “*Profile of Mood States (POMS)*”, “*State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T)*”, “*Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ-1)*” y “*Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-II)*” se encuentra que el estrés es una variable ligada a la ansiedad y el estado de ánimo habiendo sido

muy recurrida para las conclusiones de los estudios, por lo que se ha considerado incluir el cuestionario *“Stress and Recovery Questionnaire for Athletes (RESTQ- Sport)”* entre los más relevantes.

El *“Stress and Recovery Questionnaire for Athletes (RESTQ- Sport)”* diseñado por Kellmann y Kallus (2001) determina la relación que hay entre el estrés y la recuperación del deportista y consiste en una serie de afirmaciones que informan del estado mental y emocional además del bienestar físico de los deportistas. Las respuestas a las afirmaciones se llevan a cabo mediante una escala tipo Likert de siete puntos desde 0 (nunca) a 6 (siempre) (Reynoso et al., 2021; Battaglini et al., 2022).

Se han encontrado en la literatura otros instrumentos de evaluación que abordan constructos psicológicos relacionados pero no integran en su totalidad las variables consideradas y presentan una desviación conceptual respecto al objetivo de este estudio, como son: *“Rating of Perceived Exertion (RPE)”*, *“The Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)”*, *“Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21)”*, *“Life Orientation Test (LOT-R)”*, *“Autonomy Support Scale (ASS)”*, *“Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (PNSE)”*, *“Behavior Regulation in Sports Questionnaire (BRSQ)”* y *“Measurement of intention to be physically active (MIPA)”*. Además, se ha hallado el cuestionario *“Sports Sleep Questionnaire (CSD)”*, un cuestionario que mide la calidad del sueño de deportistas, derivado de un único estudio sin precedentes sólidos para las variables a considerar. Por esta razón, no se incorporó en la compilación de estudios significativos para la revisión. Así mismo, se detectaron otros dos instrumentos para la evaluación del síndrome de *“burnout”*, *“Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)”* y *“Inventário de Burnout para Esportistas (IBD)”* que tampoco han sido incluidos por evaluar variables que se alejan del objetivo principal.

En conclusión, la literatura científica relaciona las variables psicológicas con el rendimiento deportivo y pone énfasis en la importancia de medir estas variables mientras se está en un proceso de entrenamiento para asegurar el bienestar del deportista. Para ello, se establecen unos instrumentos de medida que permiten informar del estado mental y emocional y así conseguir el máximo rendimiento deportivo. Como resultado, son seis los instrumentos hallados en la literatura científica que cumplen con el objetivo principal de la revisión. Para medir el estado de ansiedad, se pueden utilizar instrumentos como: *“State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T)”*, *“Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ-1)”* y *“Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-II)”*. Para medir el estado de ánimo de forma directa se pueden usar los dos siguientes instrumentos: *“Brunel Mood States (BRUMS)”* y *“Profile of Mood States (POMS)”*. Además, existe otro como es el *“Stress and Recovery Questionnaire for Athletes (RESTQ- Sport)”* que no mide de forma directa el estado de ánimo, pero sus resultados sí que informan del bienestar y estado emocional del deportista.

Cabe mencionar las limitaciones y dificultades que se han encontrado a la hora de realizar la presente revisión. Una de ellas ha sido la cumplimentación de los criterios de inclusión y exclusión prescritos porque no se encontró un número elevado de artículos entre los años 2015-2025 en las bases de datos determinadas. A pesar de esto, para tener una revisión con información actual y vigente se ha decidido filtrar la información en estas fechas mencionadas obteniendo finalmente un total de 11 publicaciones científicas que forman esta revisión. Otra de las limitaciones ha sido la falta de un mayor número de deportistas profesionales y la heterogeneidad en la muestra de algunos de los trabajos dificultando la generalización de los hallazgos. Por tanto, en futuras investigaciones es recomendable que se intenten superar estas limitaciones, utilizando muestras homogéneas y con un mayor número de personas a un nivel deportivo profesional.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Los problemas de salud mental en deportistas son más comunes de lo que se cree y en uno de los estudios revisados se puede comprobar este suceso. De acuerdo con Donohue et al. (2018), una gran proporción de deportistas que forman parte de programas de alto rendimiento enfrentan problemas de salud mental. En este estudio se creó un programa de optimización en atletas universitarios con el objetivo de conseguir un avance metodológico en la ayuda psicológica de los deportistas, comparándolo con servicios de apoyo psicológicos habituales. Este programa llamado TOPPS (Programa de Rendimiento Óptimo en el Deporte) está formado por doce sesiones de rendimiento en un plazo de cuatro meses incluyendo personas significativas de los deportistas donde se enseñan herramientas útiles para el desarrollo del deportista, como son: habilidades cognitivas y conductuales, habilidades de comunicación, proposición de objetivos e inspiración para cumplirlos y habilidades para la búsqueda de empleo y gestión financiera propia. El programa se comparó con servicios de apoyo psicológicos habituales y demostró ser más eficiente.

De acuerdo con lo anteriormente señalado en esta revisión, evaluar el estado psicológico del deportista es importante para su bienestar y rendimiento deportivo. En esta revisión se propone implementar programas como el mencionado, durante el periodo base del atleta como podría ser durante su etapa académica para que pueda obtener una variedad de herramientas a su alcance y compaginar sus estudios, su vida social y su carrera deportiva. De esta manera, se pueden abordar estas variables que son importantes en el deporte de élite.

Preparar y ayudar al joven deportista desde su etapa base hacia el alto rendimiento es crucial y le permitirá lidiar con situaciones de una manera sencilla y favorable para ellos. Por este motivo, desde este trabajo también se propone que en los clubes donde haya un buen rendimiento o deportistas que compiten a nivel de élite se pudiera contar con especialistas en la salud mental, además del cuerpo técnico necesario (entrenador, preparador físico, fisioterapeuta, nutricionista). En definitiva, un equipo multidisciplinar es óptimo para el bienestar y el rendimiento del deportista.

BIBLIOGRAFÍA

- Battaglini, M. P., Filho, D. M. P., Calais, S. L., Miyazaki, M. C. O. S., Neiva, C. M., Espada, M. C., De Moraes, M. G., & Verardi, C. E. L. (2022). Analysis of Progressive Muscle Relaxation on Psychophysiological Variables in Basketball Athletes. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(24), 17065. <https://doi.org/10.3390/ijerph192417065>
- Brandt, R., Hobold, E., Da Silveira Viana, M., Dominski, F. H., Bevilacqua, G. G., & Turczyn, B. (2015). Humor pré-competitivo em atletas brasileiros de jiu-jitsu. *Caderno de Educação Física E Esporte*, 13(1), 21-30. <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2015.v13.n1.p21>
- De Oliveira, F. A., Dorneles, S. P., Xavier, G. H. C., Santos, D. M. D., De Oliveira, V., & Tertuliano, I. W. (2021). COMPARAÇÃO DO ESTADO DE HUMOR ENTRE ATLETAS DE ESPORTES COLETIVOS e INDIVIDUAIS. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 29(1). <https://doi.org/10.3150j1/rbcm.v29i1.11295>
- Zanini, G. D. S., Filho, D. M. P., Neiva, C. M., Da Silva, D. P., Ciolac, E. G., Verardi, C. E. L. (2018). Stress and mood states monitoring in a swimming team during a competitive period. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2466-2471. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04369>
- Donohue, B., Gavrilova, Y., Galante, M., Gavrilova, E., Loughran, T., Scott, J., Chow, G., Plant, C. P., & Allen, D. N. (2018). Controlled Evaluation of an Optimization Approach to Mental Health and Sport Performance. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 12(2), 234-267. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0054>
- Gil, R. B., Montero, F. O., De los Fayos, E. J. G., Gullón, J. M. L., & Pinto, A. (2015). Optimismo, burnout e estados de humor em desportos de competição. *Análise Psicológica*, 33(2), 221-233. <https://doi.org/10.14417/ap.1019>
- Květon, P., Jelínek, M., Burešová, I., & Bartošová, K. (2020). Czech adaptation of the Brunel Mood States for adolescent athletes. *Studia Sportiva*, 14(1), 47-57. <https://doi.org/10.5817/sts2020-1-6>
- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdaguer, F. J. P., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R., & Garcia-Mas, A. (2021). Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic. *Frontiers In Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>
- Leite, C. D., Da Silva Soares Júnior, R., Fukuda, C. C., Caixeta, F. V., De Melo, G. F., Fontes, E. B., & Ramos, I. A. (2023). Características psicométricas da versão brasileira do Sport Emotion Questionnaire (SEQ-BR). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(2), 90-105. <https://doi.org/10.6018/cpd.493191>
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100006>
- Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2017). Psychological tools used for monitoring training responses of athletes. *Performance Enhancement & Health*, 5(4), 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2017.05.001>
- Prats, A. N., & Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Reynoso-Sánchez, L. F., Pérez-Verduzco, G., Celestino-Sánchez, M. Á., López-Walle, J. M., Zamarripa, J., Rangel-Colmenero, B. R., Muñoz-Helú, H., & Hernández-Cruz, G. (2021). Competitive Recovery–Stress and Mood States in Mexican Youth Athletes. *Frontiers In Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.627828>

Sandoval, A. E. P. (2003). Diagnóstico y prevención de la fatiga crónica o del síndrome de sobreentrenamiento en el deporte de alto rendimiento. Una propuesta de mecanismos de recuperación biológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(1). <http://hdl.handle.net/10201/30624>

Santesteban, J. R. G., Cruz, M. G., Plaza, M. Z., Álvarez, J. S., Campoverde, D. G., & Frómeta, E. R. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext

Santurio, J. I. M., & Fernández-Río, J. (2019). Estudio longitudinal de un kickboxer de élite durante su preparación para los campeonatos de Europa (Longitudinal study of an elite kickboxer during his preparation for the European Championship). *Retos*, 35, 20-24. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62318>

Tomczak, M., Kleka, P., Walczak, A., Bojkowski, Ł., Gracz, J., & Walczak, M. (2022). Validation of Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) among Polish athletes and the relationship between anxiety and goal orientation in sport. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-16418-6>

Valero-Valenzuela, A., Cuartas, L. A. H., Heredia-León, D. A., & León-Guereño, P. (2024). Effects of a play-based approach on psychosocial variables in federated long- and middle-distance athletes. *Frontiers In Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1481417>

