

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE**

**IDENTIFICACIÓN DE BURNOUT EN
ADOLESCENTES COSTARRICENSES
DEPORTISTAS EN DISCIPLINAS
COLECTIVAS E INDIVIDUALES**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de
Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con
énfasis en Salud

Elena Alvarado Ulate

Campus Presbítero Benjamín Nuñez, Heredia, Costa Rica

2004

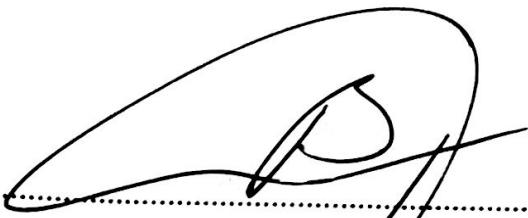


**IDENTIFICACIÓN DE BURNOUT EN ADOLESCENTES COSTARRICENSES
DEPORTISTAS EN DISCIPLINAS COLECTIVAS E INDIVIDUALES**

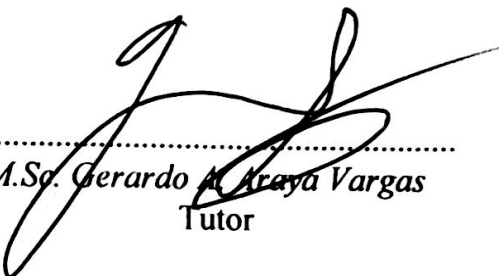
ELENA ALVARADO ULATE

**Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de
Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con
énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad
Nacional. Heredia, Costa Rica.**

Miembros del Tribunal Examinador




.....
Dr. Pedro Ureña Bonilla
Decano de Facultad de Ciencias de la Salud



.....
M.Sc. Gerardo A. Araya Vargas
Tutor



.....
M.Sc. Antonieta Ozols Rosales
Lectora



.....
M.Sc. Pedro Rojas Arce
Lector



.....
Elena Alvarado Ulate
Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

Resumen

El propósito del estudio fue identificar los niveles de síntomas de burnout que pueden existir en jóvenes deportistas costarricenses de disciplinas colectivas e individuales, según género, edad y tipo de disciplina. Participaron 100 jóvenes con edades entre los 14 y 19 años, (77 jóvenes con edades de 14 a 16 años y 23 de 17 a 19 años) residentes del área metropolitana, todos pertenecientes a asociaciones deportivas. Los sujetos se encontraban en el período de pretemporada así mismo, todos eran participantes de selecciones de juegos deportivos nacionales y con un nivel socioeconómico similar. Todos los sujetos tenían al menos dos años de experiencia deportiva, en el momento de realizarse el estudio. Se les aplicó una vez, en condiciones estables, la escala de burnout elaborada por Bump (1989), la cual está compuesta por 10 ítems para identificar el nivel de riesgo de deportistas de desarrollar el síndrome de burnout. Se calculó el coeficiente alfa de Cronbach y se encontró una alta consistencia interna (0,837) para los 10 ítems del instrumento aplicado a los 100 sujetos valorados. Los resultados mostraron al comparar el porcentaje de burnout en las seis disciplinas, que no se encontró diferencias significativas ($F: 1.741; p > 0.05$). Eso quiere decir que las seis disciplinas mostraron niveles similares en general en burnout. No se encontró diferencia en los puntajes de burnout reportados por edad ($F: 0.584; p > 0.05$) ni por sexo ($F: 0.005; p > 0.05$) ni se encontró interacción significativa ($F: 0.054; p > 0.05$). Tampoco se encontró diferencias en los puntajes de burnout por edad ($F: 1.373; p > 0.05$) ni por disciplina ($F: 1.451; p > 0.05$) ni interacción entre edad y disciplina ($F: 0.174; p > 0.05$). Tampoco se detectó diferencias en los puntajes de burnout por sexo ($F: 0.245; p > 0.05$) ni por disciplina ($F: 1.665; p > 0.05$) ni interacción de sexo por disciplina ($F: 0.612; p > 0.05$). Los deportistas de disciplinas individuales entrevistados estaban ubicados en el nivel de alerta mientras que los sujetos de las disciplinas colectivas estaban en la categoría en que se encuentran bien. Tanto varones y mujeres de disciplinas colectivas e individuales se encuentran dentro de la categoría de alerta la cual según la categorización de la escala de Bump (1989), indica que estos sujetos deberán estar alertas ante posibles cambios en su nivel de entrenamiento o en sus hábitos cotidianos que podrían llevarlos a ser candidatos fuertes al burnout. El mismo patrón se observa con respecto a la edad ya que tanto los sujetos de 14 a 16 años como los de 17 a 19 años se ubican en la zona de alerta. Por otro lado, los sujetos que practicaban voleibol y los que practican fútbol, en promedio, podrían ubicarse en el nivel de menor riesgo (“bien”) mientras que en las demás disciplinas como natación, atletismo, halterofilia y especialmente baloncesto tendrían un mayor riesgo. Sin embargo esto es solo una tendencia ya que cabe recordar que no se encontró diferencias significativas en esos promedios por tanto los sujetos en general se encontraban en el nivel de alerta. En futuras investigaciones, principalmente con atletas infantiles y juveniles, se debería prestar especial atención a los factores estresores (entrenadores, padres, madres, ambiente de entrenamiento, otros) y a la forma de controlarlos.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios ante todo por permitirme concluir con esta etapa de mi carrera y por dejarme llegar hasta donde he llegado.

Agradezco a mis profesores Gerardo Araya, Pedro Rojas y a Antonieta Ozols por el tiempo, apoyo, atención y ayuda que en todo momento me brindaron para poder concluir con este trabajo.

Agradezco a mis amigos, en especial a Jorge Arias por la cantidad de horas dedicadas para la conclusión de este trabajo y por todo el apoyo brindado.

DEDICATORIA

A ti madre que has sido incondicional y que me has apoyado en toda circunstancia, a mi hijo Benjamín que es todo para mí, a mi padre que está en los cielos y a Dios por permitirme llegar hasta donde he llegado.

ÍNDICE GENERAL

Miembros del Tribunal Examinador	iii
Resumen	iv
Agradecimiento	v
Dedicatoria	vi
Índice general	vii
Índice general de tablas	ix
Descriptores	x
Capítulo I INTRODUCCIÓN	
Planteamiento del problema	1
Justificación	1
Objetivos	10
Definición de términos	11
Capítulo II; MARCO CONCEPTUAL	
El deporte y la respuesta psicológica	13
La ansiedad y el estrés	13
El deporte y los niveles de ansiedad y estrés	14
La actividad deportiva y el sobreentrenamiento	16
El síndrome del burnout	17
Determinación del burnout	18
Determinación del síndrome del burnout en no atletas	19
El burnout en entrenadores y atletas	20
El burnout en atletas	21
El entrenamiento deportivo en jóvenes	21
La ansiedad y el estrés en los jóvenes	23
Los determinantes de estrés en jóvenes	26
El burnout en niños y adolescentes atletas	27

Capítulo III; METODOLOGÍA	
Sujetos	32
Instrumentos y materiales	32
Procedimiento	32
Análisis estadístico	33
Capítulo IV; RESULTADOS	34
Capítulo V; DISCUSIÓN	
Discusión de los resultados	38
Capítulo VI; CONCLUSIONES	
Conclusiones	41
Capítulo VII; RECOMENDACIONES	
Recomendaciones	42
BIBLIOGRAFIA	43
ANEXOS	
Anexo N° 1; Escala burnout (Bump, 1989)	49
Anexo N° 2; Escala de clasificación	50
Anexo N° 3; Carta de consentimiento de causa	51

ÍNDICE GENERAL DE TABLAS

Tabla 1. Promedio y desviaciones estándar de los niveles de burnout según la escala de Bump (1989), detectados en deportistas adolescentes costarricenses entre 14 y 19 años de edad (n=100).	34
Tabla 2. Promedios y desviaciones estándar de los puntajes de burnout de la escala de Bump (1989) aplicada a deportistas adolescentes costarricenses de seis disciplinas.	35
Tabla 3. . Promedios y desviaciones estándar de los puntajes de la escala burnout de Bump (1989), con las edades y el sexo de los jóvenes deportistas costarricenses.	35
Tabla 4. Promedios y desviaciones estándar de los puntajes de la escala burnout de Bump (1989), según el grupo de edad y la disciplina deportiva de los jóvenes deportistas costarricenses.	36
Tabla 5. Promedios y desviaciones estándar de los puntajes de la escala burnout de Bump (1989), según el sexo y la disciplina deportiva de los jóvenes deportistas costarricenses.	36

DESCRIPTORES

Burnout, adolescentes, género, deporte, deporte individual, deporte grupal

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema:

La actividad deportiva se caracteriza porque genera intensos estados emocionales, los cuales ejercen influencia positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta humana. Sesiones de entrenamiento demasiado intensas y prolongadas favorecen la aparición del sobreentrenamiento, el cual se traduce en una disminución ulterior del rendimiento. El fenómeno del burnout se presenta debido a la unión de un sobreentrenamiento con la excesiva vivencia del estrés. El burnout consiste en una respuesta psicofisiológica exhaustiva exhibida como resultado de esfuerzos frecuentes, a veces extremos pero en general ineficaces, que tienen por objeto satisfacer las demandas competitivas y del entrenamiento excesivo, provocando como secuela la retirada psicológica, emocional y a veces física de una actividad, en respuesta a la insatisfacción y al estrés excesivo.

En Costa Rica la estructura de Juegos Deportivos Escolares y Juegos Deportivos Nacionales, más la organización a nivel de Federaciones Deportivas, cuenta con una gran población de atletas a nivel infantil y juvenil, los cuales debido a los objetivos de rendimiento se podrían ver afectados por el síndrome del burnout, es por lo anterior que se podría cuestionar, si existen síntomas de burnout en adolescentes practicantes de disciplinas colectivas e individuales en Costa Rica, y de ser así, en qué grado se presentan.

Justificación:

La adolescencia es un período de desarrollo caracterizado por algunos desaciertos orgánicos, desvíos sociales y desencuentros psicológicos. Existe en esta etapa evolutiva una elevación del tono emocional, cuya intensidad y rapidez guarda una estrecha relación de proporcionalidad con el estrés, determinado por los cambios y la magnitud de las

presiones del entorno. Esta emoción puede ser una fuerza altamente positiva o puede transformarse en un factor destructivo y desintegrador (Cavalcanti, 1998).

Hoy en día, existe una literatura significativa que apunta hacia la eficiencia del ejercicio y del deporte como medio para la reducción de la ansiedad y mejorar el humor en el ser humano (Bécker, 1995). Una sesión de ejercicios aeróbicos, por ejemplo, es suficiente para la disminución de la ansiedad y para producir un efecto tranquilizante, lo cual logra el ejercicio rítmico, como la caminata, la carrera, el saltar sobre obstáculos, o andar en bicicleta, con una duración desde 5 hasta 30 minutos entre 30% a 60% de la intensidad máxima permitida para el sujeto (De Vries, 1981). Este efecto es más evidente después de 20 a 30 minutos del inicio de la sesión (Mihevic, 1982), pudiendo mantenerse después de la misma actividad desde 2 a 5 horas (Petruzello, Landers, Hatfield, Kubitz, y Salazar, 1991).

La influencia del ejercicio sobre los síntomas de ansiedad y depresión, ha contribuido para que varios psicoterapeutas hayan tomado como punto de comparación al ejercicio con respecto a distintos tipos de psicoterapias tradicionales, verificándose que tanto el ejercicio aeróbico, como el ejercicio anaeróbico, tienen presente el mismo valor psicoterapéutico que cualquier forma de psicoterapia (Bécker, 1995). Sin embargo la práctica deportiva puede llevar a puntos extremos de intensidad y exigencia física y mental que pueden desencadenar trastornos. La vivencia de estrés puede ocurrir, cuando el individuo percibe un desbalance entre las demandas que le son impuestas y sus habilidades para resolver tales exigencias (Bauman, 1993; Sonnenschein, 1993; Bump, 1989; Martens, 1987). Un buen entrenador es un buen motivador y para ello, es necesario entender como funciona la motivación (Bauman, 1993; Syer, 1991). Thomas (1982), se basa en que el concepto motivación se utiliza para describir el estado de disposición psíquica del deportista, en relación con una tarea específica, se puede hablar de estados intermedios, bajos y altos de disposición.

La actividad deportiva se caracteriza porque genera intensos estados emocionales, los cuales ejercen influencia positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta

humana. De acuerdo con Rudik (1982), algunas emociones relacionadas con las actividades deportivas son: la euforia, producida por la elevación de la actividad muscular y el agotamiento físico-mental, así como el desgano, en los casos de sobreentrenamiento. El sobreentrenamiento se refiere al efecto producido por sesiones de entrenamiento demasiado intensas y prolongadas para que las personas puedan adaptarse a ellas, lo que se traduce en una disminución ulterior del rendimiento (Murphy, Fleck, Dudley y Callister, 1990). En esencia, el sobreentrenamiento es una extensión anómala del proceso de entrenamiento que culmina en un estado de cansancio (Morgan et al; 1987^a). Entre algunos síntomas habituales del sobreentrenamiento se incluyen la fatiga física, la extenuación mental, el malhumor, la depresión, la apatía y los trastornos del sueño. Entre las causas de exceso de entrenamiento mencionadas con mayor frecuencia por los deportistas se incluyen la presión y estrés excesivos, el demasiado entrenamiento físico, extenuación física y el dolor general, aburrimento debido a repetición excesiva, el descanso deficiente y dificultades para dormir bien (Raglin y Morgan, 1989).

Los deportistas que experimentan sobreentrenamiento o agotamiento corren el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo que pueden dar como resultado una disminución de los niveles de ejecución y el abandono de la actividad (Murphy et al; 1990). Smith (1986), propuso un modelo en donde la situación incluye el modo en que interactúan demandas y recursos. Cuando las exigencias de una situación pesan más que los recursos potenciales, aparece el estrés, que con el tiempo puede ocasionar agotamiento. Por ejemplo, en los jóvenes deportistas, factores como las demandas de tiempo y energía, el aburrimento, las destrezas insuficientes, los problemas con los entrenadores o las exigencias de la competición pueden constituir fuentes de estrés. Rudik, (1982), expresó que un elevado nivel de perfeccionamiento en la realización de ejercicios físicos técnicamente complicados, refleja una gran capacidad de trabajo y las emociones que se desarrollan en la lucha deportiva tienen siempre un carácter muy tenso, que se reflejan en los grandes esfuerzos para triunfar o para lograr mejores marcas así como su intensidad, los cuales superan los estados de ánimo de una actividad cotidiana.

Flippin (1981), afirmó que el agotamiento se aplica generalmente a un deportista que abandona, se hunde o pierde impulso competitivo antes de haber alcanzado el pleno desarrollo deportivo. A pesar del interés intrínseco en el agotamiento entre los deportistas, sólo se han llevado a cabo unos pocos estudios empíricos y sistemáticos (por ejemplo Feigley, 1984; Fender, 1989; Greenspan, 1983). Sin embargo, un notable estudio de Silva (1990), puso de manifiesto que los deportistas universitarios experimentaban agotamiento aproximadamente una o dos veces durante su carrera, casi siempre al final de la temporada, y entre las causas señaladas se incluían la dureza del entrenamiento, la fatiga física extrema, el tiempo insuficiente para recuperarse del estrés competitivo, la incapacidad para afrontar las dificultades y la frustración a la hora de intentar satisfacer a todo el mundo.

En el deporte, la personalidad y la motivación moderan la reacción al estrés. Una persona se agotará mientras que otra afrontará la situación y proseguirá con la actividad (Smith, 1986). Por ejemplo, un estudio observó que los entrenadores que tenían un estilo de liderazgo orientado a la relación exhibían mayores grados de agotamiento que aquellos cuyo estilo estaba orientado a la tarea (Dale y Weinberg, 1990). Con frecuencia, la personalidad y la motivación de una persona determinan si ésta se agotará o podrá afrontar la situación. El cansancio se define como el resultado o consecuencia final del exceso de entrenamiento. Es un estado en el cual el deportista tiene dificultados en mantener los regímenes normales de entrenamiento y ya no puede alcanzar los niveles de ejecución anteriores. Se puede considerar el sobreentrenamiento como un estímulo, y el cansancio como una respuesta (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987^a).

El agotamiento (burnout), ha recibido más atención que el sobreentrenamiento o el cansancio (Duda, 1990; Smith, 1986). Es un concepto complejo y consiste en una respuesta psicofisiológica exhaustiva exhibida como resultado de esfuerzos frecuentes, a veces extremos pero en general ineficaces, que tienen por objeto satisfacer las demandas competitivas y del entrenamiento excesivo. El agotamiento incluye la retirada psicológica, emocional y a veces físicas de una actividad, en respuesta a la insatisfacción al estrés excesivo (Smith, 1986). El fenómeno del burnout se presenta debido a la unión de un sobreentrenamiento, con la excesiva vivencia del estrés. Bump (1989), diseñó una escala

de burnout, la cual ofrece una serie de afirmaciones que podrían describir la forma de sentir, pensar y reaccionar de una persona reflejando conductas típicas de burnout (Ureña, 1999). Otros ejemplos de investigadores que han diseñado instrumentos para identificar estas conductas son: Maslach y Jackson (1981), quienes crearon el instrumento más ampliamente utilizado y aceptado "Inventario de Agotamiento de Maslach", que mide tanto la frecuencia como la intensidad de las sensaciones de agotamiento. Partiendo de sus investigaciones, Maslach y Jackson (1981), identificaron tres componentes del mismo: extenuación emocional que evalúa sensaciones de aumento emocional excesivo y extenuación, la despersonalización que mide la respuesta insensible e impersonal hacia otras personas que se hallen en su entorno, y el logro personal que mide la sensación de competencia y logro satisfactorio en el trabajo que se lleva a cabo con otras personas. El Inventario de Agotamiento se ha utilizado con profesionales en una gran variedad de ocupaciones potencialmente estresantes, entre las que se incluyen enfermeras, abogados, asistentes sociales, médicos.

Por lo general, los entrenadores y los deportistas se enfrentan a factores estresantes similares en la competición: largas sesiones de entrenamiento, elevado gasto de energía física y mental, y presiones sobre el rendimiento a la hora de competir. Sin embargo, sólo recientemente la investigación empírica ha centrado su atención en el deporte competitivo, espoleada por el modelo de Smith (1986), del agotamiento en el deporte. Parte de esta investigación ha adaptado al deporte el Inventario de Agotamiento de Maslach (Weinberg y Richardson, 1990). Gieck, Brown y Shank (1982) fueron los primeros en estudiar el modo en que el agotamiento afecta a los preparadores físicos, y demostraron que éstos experimentan un gran estrés a causa de su trabajo. Pocas personas son conscientes del gran número de horas que los preparadores dedican a su trabajo antes y después de la competición y durante los entrenamientos. Los árbitros también se enfrentan a un fuerte estrés, el miedo al fracaso es el elemento que predice con mayor fiabilidad el agotamiento de los árbitros deportivos (Taylor, Daniel, Leith y Burke, 1990). Estos informan que pitar faltas y hacer amonestaciones son grandes estresores relacionados con el agotamiento percibido, y que los jugadores, entrenadores y espectadores tienden a evaluarlos más de forma negativa que positiva. Los entrenadores son los principales candidatos para el

agotamiento (Kroll y Gundersheim, 1982), comentaron que los entrenadores se encuentran sometidos a la presión para ganar, interferencias e indiferencias administrativas y parentales, problemas disciplinarios, papeles múltiples a desempeñar, largos viajes e intensa implicación personal. Algunos trabajos informan de niveles superiores de agotamiento en los hombres (Dale y Weinberg, 1989). Cada vez hay más entrenadores que sienten la presión experimentada por sus homólogos masculinos durante años. En algunos estudios (Caccese y Mayerberg, 1984; Haggerty, 1982), se ha observado que las mujeres tienen niveles de percepción de agotamiento mayores que los hombres, mientras que en otros no se ha hallado diferencia alguna (Wilson, Haggerty y Bird, 1986). Hay estudios en donde se ha observado que los entrenadores más jóvenes exhiben niveles de percepción de agotamiento mayores que los de más edad (Dale y Weinberg, 1989; Taylor et al; 1990). Por supuesto, los entrenadores que sienten niveles de estrés y de agotamiento muy elevados probablemente abandonan pronto la actividad, por lo que los de mayor edad que siguen seguramente presentan buenas destrezas de afrontamiento de los elementos estresantes del entorno.

Un estudio reciente basado en el burnout experimentado por atletas y entrenadores y particularmente sobre como la percepción de los atletas sobre el comportamiento y estilo de comunicación de sus entrenadores pueden tener relación con los niveles de burnout y ansiedad experimentada por los atletas. Una versión modificada del Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson, 1981), fue usada para medir el burnout en entrenadores y el Eades Athletic Burnout Inventory, fue usado para medir el burnout en atletas. El burnout de entrenador fue significativamente relacionado al comportamiento o estilo percibido de entrenador y este comportamiento fue predictivo en los atletas burnout, además de una significativa relación entre los atletas burnout y los atletas ansiosos. Interesantemente el comportamiento o estilo no fue un factor significante en los atletas ansiosos. El foco de este estudio estuvo basado en el burnout experimentado por atletas y entrenadores y particularmente en como la percepción de los atletas sobre el comportamiento de los entrenadores esta relacionada con el burnout y la ansiedad experimentada por ellos.

Un informe de deportistas universitarios de la Conferencia de la Costa Atlántica, sobre sus experiencias relativas al estrés derivado del entrenamiento puso de manifiesto que el 66 % de ellos habían sentido el exceso del mismo, y la mitad indicaban que habían sido una mala experiencia (Silva,1990). Otras investigaciones desvelaron que el 60% de las mujeres y el 64% de los hombres habían tenido al menos un episodio de cansancio en su actividad como corredores (Morgan, O'Connor, Sparling y Pate, 1987b; Morgan, O'Connor, Ellickson y Bradley, 1988). Y este cansancio no se limita a los deportistas de élite, como erróneamente se da por supuesto. Algunas interesantes investigaciones de Raglin y Morgan (1989), descubrieron que los nadadores estudiantes de primer año, el 91% experimentaban cansancio en una o más temporadas posteriores, aunque solo el 30% de quienes no tuvieron dicha experiencia en el primer año desarrollaron el trastorno en temporadas subsiguientes: al parecer si se experimenta una vez, parece más probable que se repita en lo sucesivo.

Muchos niños están fuertemente implicados en los deportes organizados. Por término medio, durante una temporada de 18 semanas dedican a su deporte específico 11 horas semanales (Gould y Martens, 1979). El deporte es una de las pocas áreas de la vida del niño en la que éste puede participar intensamente en una actividad que tiene consecuencias significativas para el mismo, sus compañeros, su familia y su propia comunidad (Coleman, 1984). La práctica de deportes organizados no es algo que beneficie a los niños de manera automática (Martens, 1978). La participación deportiva de los niños alcanza su máximo entre los 10 y los 13 años, y partir de ahí disminuye constantemente hasta los 18, cuando un porcentaje de jóvenes relativamente pequeño sigue implicado en el deporte organizado (Ewing y Seefeldt, 1989; Estado de Michigan, 1976). Además las tasas de abandono de programas deportivos juveniles organizados llegan a una media del 35% anual (Gould y Petlichkoff, 1988), por lo que de cada diez niños que empiezan una temporada deportiva, tres o cuatro se retiran de la misma antes de que acabe.

En un estudio a fondo de cincuenta nadadores con edades entre los diez y dieciocho años que abandonaron la práctica deportiva, con razones alegadas para la interrupción de la actividad "otras cosas que hacer" o "un cambio de intereses" (Gould, Feltz, Horn y Weiss,

1982). El 40% de la muestra consideraba importantes el aburrimiento, aumento de tensión, rechazo al entrenador, largas jornadas de entrenamiento y poco estimulantes. La mayoría de nadadores no abandonaron el deporte al exceso de presión, sino más bien por interés en otras actividades, no obstante, no menos del 28 % de los nadadores citaron factores negativos como influencias importantes en su decisión de abandonar.

Maureen Weiss, una de las principales investigadoras de esta disciplina, llegó a la conclusión de que los jóvenes participantes en el deporte se diferencian de los no participantes y de los que abandonan en su nivel de percepción de competencia (Weiss y Chaumeton, 1992). Es decir los niños que presentan percepciones de baja capacidad para aprender y ejecutar destrezas deportivas no participan (o abandonan), mientras que los que persisten exhiben niveles superiores de percepción de competencia.

El estrés y el agotamiento están entre las cuestiones más controvertidas del deporte competitivo infantil y juvenil. Los críticos sostienen que el deporte competitivo transmite niveles demasiado elevados de estrés a los jóvenes, quienes con frecuencia sufren agotamiento por esa causa. Los defensores afirman que los deportistas jóvenes no experimentan una competición excesiva, y que ésta les enseña estrategias de afrontamiento que pueden transferir a otros aspectos de su vida (Gould y Petlichkoff, 1988). Estudios recientes han contribuido a nuestra comprensión del agotamiento como caso especial de retirada por el que un deportista joven interrumpe o reduce su implicación deportiva en respuesta al estrés crónico o a largo plazo (Smith, 1986). Una actividad que antes era divertida deja de serlo a causa del estrés que provoca, los jóvenes abandonan el deporte también por otras razones distintas del agotamiento. Coackley, (1992) observó que los adolescentes que sufrían agotamiento en el deporte normalmente tenían autodefiniciones unidimensionales, considerándose así mismos solo como deportistas y no en sus otros posibles papeles como estudiantes, músicos o líderes de otras actividades escolares. Así mismo, los deportistas jóvenes que se agotaban tenían un control realmente muy limitado sobre sus propios destinos, tanto dentro como fuera del deporte. Sus padres y sus entrenadores tomaban decisiones sin tenerles en cuenta, con escasa o nula información procedente de los auténticos afectados.

Para Gould (1993), existen diversos factores importantes relacionados con el agotamiento en los jóvenes, como el perfeccionismo, excesivas demandas de tiempo, lesiones por exceso de entrenamiento, lesión parental, expectativas muy elevadas y exceso de entrenamiento. El burnout es un síndrome que se da como producto de una exposición permanente a la vivencia de tensión, de estrés (Weinberg y Gould, 1995; Feigin, Ephratz y Ben-Sira, 1995; Hoehn, 1983). El burnout se relaciona con problemas como pérdida del deseo de participar, falta de esmero, trastornos del sueño, agotamiento físico y mental, disminución de la autoestima, dolores de cabeza, cambios en el estado de ánimo, abuso de sustancias, cambios en creencias y valores, aislamiento emocional y aumento de la ansiedad (Hackney, Perlman y Nowacki, 1990). El burnout es “un estado de agotamiento emocional causado por demandas psicológicas y emocionales excesivas en personas que se dedicaban a dar soporte o ayuda a otras” (Jackson y Marsh, 1996).

Aunque la investigación en el burnout del atleta tiene un reciente desarrollo, ha sido un tema de mucha discusión en los medios de comunicación durante los últimos 20 años, como ejemplo atletas muy visibles (ejemplo: Tracy Austin, Bjorn Borg, Michael Jordan) quienes se han dejado caer fuera de su deporte en la cima de sus carreras. Smith (1986) por su parte definió el burnout del atleta en los deportes como un retiro psicológico, emocional y físico del deporte agradable como resultado de una tensión crónica excesiva. El burnout del atleta es la manifestación o consecuencia de circunstancias cognoscitivas, fisiológicas y componentes del comportamiento de tensión excesiva. El burnout del atleta no se ve solamente como un componente de la personalidad. Se piensa que es el resultado de una interacción recíproca de factores personales y circunstanciales.

Smith (1986), extiende la noción de burnout a atletas, el burnout es el punto culminante de un proceso de deterioro progresivo donde se ha venido desgastando la energía física y mental del sujeto, limitando su deseo de seguir adelante en la práctica deportiva y llevándole al abandono de la actividad. Pero hay una serie de trastornos psicósomáticos que pueden estar asociados con este fenómeno, por ejemplo lo encontrado por Rojas (2003), quien determinó la presencia de signos y síntomas compatibles dentro

del diagnóstico de los trastornos somatoformes y de depresión en preadolescentes varones y mujeres costarricenses de 10 a 12 años de edad que participaban en competencias individuales de alto rendimiento en atletismo. En este estudio se encontró que estos sujetos presentaban significativamente más signos y síntomas de trastornos somatoformes y depresivos que otros niños y niñas que no realizaban deporte competitivo. Este es un antecedente claro de que puede existir problemas a nivel psicosomático en niños y niñas deportistas y que este fenómeno debe estudiarse más a fondo, dadas sus implicaciones para la salud. De ahí la relevancia del presente estudio que se plantea los siguientes objetivos.

Objetivo general:

Identificar los niveles de síntomas de burnout en jóvenes deportistas costarricenses de disciplinas colectivas e individuales.

Objetivos específicos:

Determinar diferencias en los promedios de puntajes de síntomas de burnout según los niveles de riesgo.

Comparar el puntaje promedio de burnout por disciplina deportiva.

Identificar diferencias en el puntaje promedio de burnout según el grupo de edad y el sexo de los sujetos.

Comparar el puntaje promedio de burnout según el grupo de edad y la disciplina (colectiva e individual).

Determinar diferencias en el puntaje promedio de burnout según el sexo y la disciplina (colectiva e individual).

Definición de términos:

Actividad Física: El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992), define la actividad física como la designación de habilidades motrices como la marcha, la carrera, el levantar, empujar, etc., en su relación instrumental con el entorno. Es esta relación situacional y objetiva la que define la forma de ejecución de la habilidad en cuestión (forma de movimiento), pero al mismo tiempo remite también, sobre la base de su aspecto funcional, a su articulación estructural. Al contrario que la acción, con sus raíces motivacionales, la actividad se considera solamente desde un punto de vista funcional y estructural. Cuando las actividades se estructuran mediante una relación motivo - objetivo, aparecen como elementos de acción. En las sistemáticas de las actividades físicas - deportivas, las disposiciones para la actividad se llaman elementos de actividad jugar, realizar actuaciones, luchar, competir, organizar.

Salud: Es el estado físico, social y emocional que presenta un sujeto al hacer frente al estrés, originado por las demandas internas y externas que se le presenten en relación con el ambiente, lo cual dependerá de las estrategias de enfrentamiento que utilice para afrontar el estrés, el apoyo social que perciba y el sentido de coherencia que posea (Diccionario de las Ciencias del Deporte, 1992).

Exceso de actividad física: Se define como la secuencia de una carga de entrenamiento demasiado elevada. Sus síntomas son; reducción de la capacidad de reacción, alteraciones del sueño, sensación de ansiedad, irritación, agotamiento, aumento de la frecuencia cardíaca en reposo. Frente a esta forma de exceso en la actividad física, que se asemeja a un hipertiroidismo, existe una forma más rara de actividad física en exceso, que es análoga a los síntomas de hipotiroidismo. Estos son a pesar de un buen nivel de entrenamiento; una fuerte reducción posterior de la frecuencia cardíaca en reposo, una falta de motivación, indiferencia, una capacidad reducida de reacción, etc. (Diccionario de las Ciencias del Deporte, 1992).

Estrés: Es un proceso de desbalance que ocurre entre una demanda del ambiente y la capacidad de respuesta del individuo para reaccionar a estas demandas en condiciones donde las mismas tienen consecuencias importantes (Mc. Grath, 1970).

Ansiedad: Para Ruano (1991), la ansiedad es una combinación de manifestaciones cognoscitivas y orgánicas (somáticas), al experimentar el individuo una amenaza emocional o física. Hay deportistas que exhiben la ansiedad orgánica con gran intensidad, pero que mentalmente parecen calmados y seguros. Por otro lado, hay quienes parecen físicamente en control de sí mismos y mentalmente están distraídos, confundidos y desconcentrados.

Burnout: Síndrome que se da como producto de una exposición permanente a la vivencia de tensión y de estrés (Weinberg y Gould, 1996; Feigin, Ephratz y Ben-Sira, 1995; Hoehn, 1983).

15 NOV 2004

6000
H410

CD 1436

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

15-11-04

Este capítulo presenta aspectos relacionados con la influencia psicológica del deporte, la relación del sobreentrenamiento con el síndrome del burnout e investigaciones que se han realizado en relación con estos componentes.



El deporte y la respuesta psicológica:

La adolescencia es un período de desarrollo caracterizado por algunos ~~desajustes~~ orgánicos, desvíos sociales y desencuentros psicológicos. Existe en esta etapa evolutiva una elevación del tono emocional, cuya intensidad y rapidez guarda una estrecha relación de proporcionalidad con el estrés, determinado por los cambios y la magnitud de las presiones del entorno. Esta emoción puede ser una fuerza altamente positiva o puede transformarse en un factor destructivo y desintegrador (Cavalcanti, 1998).

La ansiedad y el estrés:

Spielberg (1966), formuló la distinción entre la ansiedad de estado y la ansiedad característica. La ansiedad de estado se identifica por ser un estado inmediato y transitorio que produce síntomas de aprensión y tensión, mientras que la ansiedad característica es una predisposición de la personalidad a percibir situaciones como amenazantes y en las cuales el individuo tiende a responder a éstas con variados niveles de ansiedad de estado. El estrés se ha definido como el estado de tensión excesivo resultante de una acción brusca o continuada para el organismo, de igual manera, como una gran sollicitación psíquica y/o física, vivida como una carga y que conduce a reacciones de defensa específicas para dominar la situación amenazante (Rivolier, 1999). El estrés psicológico puede ser visto como un proceso que empieza cuando una persona se encuentra con una demanda situacional, esta demanda puede ser una tarea, una oportunidad o alguna cosa que también requiera de una acción o ajuste por parte del individuo, a continuación la persona valora la situación y los recursos disponibles apropiados para esa demanda. Algunas personas juzgarán la situación como amenazante en algún aspecto (Sarason, 1980).

El estrés se desencadena ante cualquier tipo de alteración en las rutinas cotidianas, el estrés no se refiere a la demanda ambiental como parecería desprenderse de su origen en la física, sino que se refiere a sus consecuencias. Se trata de un proceso en origen adaptativo que pone en marcha una serie de mecanismos de emergencia necesarios para la supervivencia y solo bajo determinadas condiciones sus consecuencias se toman negativas y perjudiciales para la salud; con esto se puede definir estrés como un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente a la cual este no tiene información para darle una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo dar una respuesta adecuada a la demanda (Fernández-Abascal, 1994).

El deporte y los niveles de ansiedad y estrés:

Hoy en día, existe una literatura significativa que apunta hacia la eficiencia del ejercicio y del deporte como medio para la reducción de la ansiedad y mejorar el humor en el ser humano (Bécker, 1995). Una sesión de ejercicios aeróbicos, por ejemplo, es suficiente para la disminución de la ansiedad y para producir un efecto tranquilizante, lo cual logra el ejercicio rítmico, como la caminata, la carrera o andar en bicicleta, con una duración desde 5 hasta 30 minutos entre 30% a 60% de la intensidad máxima permitida para el sujeto. Este efecto es más evidente después de 20 a 30 minutos del inicio de la sesión, pudiendo mantenerse después de la misma actividad desde 2 a 5 horas (Petruzello y col. 1991; Mihevic, 1982; De Vries, 1981). La influencia del ejercicio sobre los síntomas de ansiedad y depresión, ha contribuido para que varios psicoterapeutas hayan tomado como punto de comparación al ejercicio con respecto a distintos tipos de psicoterapias tradicionales, verificándose que tanto el ejercicio aeróbico, como el ejercicio anaeróbico, tienen presente el mismo valor psicoterapéutico que cualquier forma de psicoterapia (Bécker, 1995).

La práctica deportiva puede llevar a puntos extremos de intensidad y exigencia física y mental que pueden desencadenar trastornos. La vivencia de estrés puede ocurrir, cuando el individuo percibe un desbalance entre las demandas que le son impuestas y sus

habilidades para resolver tales exigencias. La ansiedad altera el comportamiento de la persona, perturba sus vivencias, roba la armonía consigo mismo y con los demás, puede originar incluso graves trastornos psicosomáticos; pero su peor secuela es que provoca tal estado de insatisfacción, de descontento, de alejamiento de la plenitud y de la integración, que la vida se va consumiendo desde el desagrado, sin ningún tipo de bienestar real interior (Bauman, 1993; Sonnenschein, 1993; Bump, 1989; Martens, 1987).

La importancia de la percepción es la forma en que diferentes individuos reaccionan ante el estrés lo cual varía considerablemente, sin embargo, la causa en todas las ocasiones es esencialmente las mismas. El estrés no es causado por el medio, ni por la situación ni por persona alguna. Es causado por la percepción que hagamos de la situación (Sonnenschein, 1993, 1989; Busing, 1988; Nitsch, 1986). Es muy importante que en el repertorio psicológico de los deportistas existan destrezas que permitan disminuir los niveles de estrés adecuadamente (Baumann, 1993; Eberspacher, 1990; Sonnenschein, 1993; Suinn, 1989; Syer y Conolly, 1986; Hanin, 1980; Hall y Purvis, 1980; Smith, 1984; Scanlan, 1984; Nideffer, 1980). Algunas de las percepciones claves que determinan la vivencia de estrés (Bump, 1989), podrían ser la incertidumbre acerca de la situación, el sentir que nuestra habilidad no es suficiente para resolver la situación y la importancia de la situación. Buceta (1992), destaca como factores importantes que favorecen la vivencia del estrés como la escasa seguridad del deportista, las dificultades propias del ambiente deportivo, los errores característicos de los métodos de entrenamiento, la amenaza del fracaso, la impredecibilidad de los resultados, la falta de control sobre el propio rendimiento, el curso de la competición y los eventos adversos que puedan presentarse, la vivencia de experiencias frustrantes y ajeno al entorno deportivo, muchas circunstancias de la vida privada.

Las reacciones que produce la vivencia de estrés causada por esas percepciones pueden tomar diferentes formas (Sonnenschein, 1993). Martens (1987), comentó una serie de cambios comúnmente asociados con la vivencia de estrés, como cambios fisiológicos se pueden mencionar el aumento de presión sanguínea, el aumento de actividad cerebral, aumento de la frecuencia respiratoria, aumento de la tensión muscular y el aumento de la

concentración de adrenalina; como cambios psicológicos encontró el aburrimiento, la saturación, sentimiento de confusión, incapacidad de concentración y la reducción de la atención; como cambios conductuales se expone el hablar rápido, temblor muscular, el ceño fruncido, aumento del parpadeo y la bostezadera.

La actividad deportiva y el sobreentrenamiento:

La actividad deportiva se caracteriza porque genera intensos estados emocionales, los cuales ejercen influencia positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta humana. De acuerdo con Rudik (1982), algunas emociones relacionadas con las actividades deportivas son: la euforia, producida por la elevación de la actividad muscular y el agotamiento físico-mental, así como el desgano, en los casos de sobreentrenamiento. El sobreentrenamiento se refiere al efecto producido por sesiones de entrenamiento demasiado intensas y prolongadas para que las personas puedan adaptarse a ellas, lo que se traduce en una disminución ulterior del rendimiento (Murphy, Fleck, Dudley y Callister, 1990). En esencia, el sobreentrenamiento es una extensión anómala del proceso de entrenamiento que culmina en un estado de cansancio (Morgan et al; 1987^a).

Entre algunos síntomas habituales del sobreentrenamiento se incluyen la fatiga física, la extenuación mental, el malhumor, la depresión, la apatía y los trastornos del sueño. Entre las causas de exceso de entrenamiento mencionadas con mayor frecuencia por los deportistas se incluyen la presión y estrés excesivos, el demasiado entrenamiento físico, extenuación física y el dolor general, aburrimiento debido a repetición excesiva, el descanso deficiente y dificultades para dormir bien (Raglin y Morgan, 1987). El cansancio se define como el resultado o consecuencia final del exceso de entrenamiento. Es un estado en el cual el deportista tiene dificultades en mantener los regímenes normales de entrenamiento y ya no puede alcanzar los niveles de ejecución anteriores. Se puede considerar el sobreentrenamiento como un estímulo, y el cansancio como una respuesta (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987^a).

Los deportistas que experimentan sobreentrenamiento o agotamiento corren el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo que pueden dar como resultado una

disminución de los niveles de ejecución y el abandono de la actividad (Murphy et al; 1990). Smith (1986), propuso un modelo en donde la situación incluye el modo en que interactúan demandas y recursos. Cuando las exigencias de una situación pesan más que los recursos potenciales, aparece el estrés, que con el tiempo puede ocasionar agotamiento. Por ejemplo, en los jóvenes deportistas, factores como las demandas de tiempo y energía, el aburrimiento, las destrezas insuficientes, los problemas con los entrenadores o las exigencias de la competición pueden constituir fuentes de estrés. Rudik, (1982), expresó que un elevado nivel de perfeccionamiento en la realización de ejercicios físicos técnicamente complicados, refleja una gran capacidad de trabajo y las emociones que se desarrollan en la lucha deportiva tienen siempre un carácter muy tenso, que se reflejan en los grandes esfuerzos para triunfar o para lograr mejores marcas así como su intensidad, los cuales superan los estados de ánimo de una actividad cotidiana.

Flippin (1981), afirmó que el agotamiento se aplica generalmente a un deportista que abandona, se hunde o pierde impulso competitivo antes de haber alcanzado el pleno desarrollo deportivo. A pesar del interés intrínseco en el agotamiento entre los deportistas, sólo se han llevado a cabo unos pocos estudios empíricos y sistemáticos (por ejemplo Feigley, 1984; Fender, 1989; Greenspan, 1983). Sin embargo, un notable estudio de Silva (1990), puso de manifiesto que los deportistas universitarios experimentaban agotamiento aproximadamente una o dos veces durante su carrera, casi siempre al final de la temporada, y entre las causas señaladas se incluían la dureza del entrenamiento, la fatiga física extrema, el tiempo insuficiente para recuperarse del estrés competitivo, la incapacidad para afrontar las dificultades y la frustración a la hora de intentar satisfacer a todo el mundo.

El síndrome del burnout:

Cuando el estrés se vuelve constante y excesivo durante un tiempo prolongado, va a originar al llamado agotamiento extremo burnout y que se define como un estado de cansancio mental, emocional y físico generado por una dedicación persistente hacia un objetivo, cuyo logro resulta opuesto a las expectativas de la persona. Esta situación suele dar lugar inevitablemente a un bajo rendimiento físico y mental (Freudenberger y Richelson, 1981).

Flippin (1981) está considerado como el primer autor en hablar del Burnout en contextos deportivos. Maslach y Jackson (1981), consideraron el síndrome como la conjunción de tres dimensiones claramente diferenciadas: Agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Considerando estos aspectos Fender (1989), entendió el burnout como una reacción de factores causantes de estrés en la competición deportiva, caracterizada por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo. Este fenómeno que acabamos de comentar ha pasado de estar localizado en el deporte de alto rendimiento a extenderse al deporte competitivo juvenil, de forma muy amplia, abarcando cada día a un mayor número de niños y jóvenes.

El burnout es un concepto complejo y consiste en una respuesta psicofisiológica exhaustiva exhibida como resultado de esfuerzos frecuentes, a veces extremos pero en general ineficaces, que tienen por objeto satisfacer las demandas competitivas y del entrenamiento excesivo. El agotamiento incluye la retirada psicológica, emocional y a veces físicas de una actividad, en respuesta a la insatisfacción al estrés excesivo (Smith, 1986). El fenómeno del burnout se presenta debido a la unión de un sobreentrenamiento, con la excesiva vivencia del estrés.

Determinación del burnout:

Bump (1989), diseñó una escala de burnout, la cual ofrece una serie de afirmaciones que podrían describir la forma de sentir, pensar y reaccionar de una persona reflejando conductas típicas de burnout (Ureña, 1999). Otros ejemplos de investigadores que han diseñado instrumentos para identificar estas conductas son: Maslach y Jackson (1981), quienes crearon el instrumento más ampliamente utilizado y aceptado “Inventario de Agotamiento de Maslach”, que mide tanto la frecuencia como la intensidad de las sensaciones de agotamiento. Partiendo de sus investigaciones, Maslach y Jackson (1981), identificaron tres componentes del mismo: extenuación emocional que evalúa sensaciones de aumento emocional excesivo y extenuación, la despersonalización que mide la respuesta insensible e impersonal hacia otras personas que se hallen en su entorno, y el

logro personal que mide la sensación de competencia y logro satisfactorio en el trabajo que se lleva a cabo con otras personas. El Inventario de Agotamiento se ha utilizado con profesionales en una gran variedad de ocupaciones potencialmente estresantes, entre las que se incluyen enfermeras, abogados, asistentes sociales, médicos.

Determinación del síndrome del burnout en no atletas:

Gieck, Brown y Shank (1982) fueron los primeros en estudiar el modo en que el agotamiento afecta a los preparadores físicos, y demostraron que éstos experimentan un gran estrés a causa de su trabajo. Pocas personas son conscientes del gran número de horas que los preparadores dedican a su trabajo antes y después de la competición y durante los entrenamientos.

Los árbitros también se enfrentan a un fuerte estrés, el miedo al fracaso es el elemento que predice con mayor fiabilidad el agotamiento de los árbitros deportivos (Taylor, Daniel, Leith y Burke, 1990). Estos informan que pitar faltas y hacer amonestaciones son grandes estresores relacionados con el agotamiento percibido, y que los jugadores, entrenadores y espectadores tienden a evaluarlos más de forma negativa que positiva.

Los entrenadores son los principales candidatos para el agotamiento (Kroll y Gundersheim, 1982), comentaron que los entrenadores se encuentran sometidos a la presión para ganar, interferencias e indiferencias administrativas y parentales, problemas disciplinarios, papeles múltiples a desempeñar, largos viajes e intensa implicación personal.

Algunos trabajos informan de niveles superiores de agotamiento en los hombres (Dale y Weinberg, 1990). Cada vez hay más entrenadores que sienten la presión experimentada por sus homólogos masculinos durante años. En algunos estudios (Caccese y Mayerberg, 1984; Haggerty, 1982), se ha observado que las mujeres tienen niveles de percepción de agotamiento mayores que los hombres, mientras que en otros no se ha hallado diferencia alguna (Wilson, Haggerty y Bird, 1986). Hay estudios en donde se ha

observado que los entrenadores más jóvenes exhiben niveles de percepción de agotamiento mayores que los de más edad (Dale y Weinberg, 1989; Taylor et al; 1990). Por supuesto, los entrenadores que sienten niveles de estrés y de agotamiento muy elevados probablemente abandonan pronto la actividad, por lo que los de mayor edad que siguen seguramente presentan buenas destrezas de afrontamiento de los elementos estresantes del entorno.

El burnout en entrenadores y atletas:

Por lo general, los entrenadores y los deportistas se enfrentan a factores estresantes similares en la competición: largas sesiones de entrenamiento, elevado gasto de energía física y mental, y presiones sobre el rendimiento a la hora de competir. Sin embargo, sólo recientemente la investigación empírica ha centrado su atención en el deporte competitivo, espoleada por el modelo de Smith (1986), del agotamiento en el deporte. Parte de esta investigación ha adaptado al deporte el Inventario de Agotamiento de Maslach (Weinberg y Richardson, 1990).

Un estudio basado en el burnout experimentado por atletas y entrenadores y particularmente sobre como la percepción de los atletas sobre el comportamiento y estilo de comunicación de sus entrenadores pueden tener relación con los niveles de burnout y ansiedad experimentada por los atletas. Una versión modificada del Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson, 1981), fue usada para medir el burnout en entrenadores y el Eades Athletic Burnout Inventory, fue usado para medir el burnout en atletas. El burnout de entrenador fue significativamente relacionado al comportamiento o estilo percibido de entrenador y este comportamiento fue predictivo en los atletas burnout, además de una significativa relación entre los atletas burnout y los atletas ansiosos. Interesantemente el comportamiento o estilo no fue un factor significativo en los atletas ansiosos. El foco de este estudio estuvo basado en el burnout experimentado por atletas y entrenadores y particularmente en como la percepción de los atletas sobre el comportamiento de los entrenadores esta relacionada con el burnout y la ansiedad experimentada por ellos (Vealey, Armstrong, Comar y Greenleaf, 1998).

El burnout en atletas:

Un informe de deportistas universitarios de la Conferencia de la Costa Atlántica, sobre sus experiencias relativas al estrés derivado del entrenamiento puso de manifiesto que el 66 % de ellos habían sentido el exceso del mismo, y la mitad indicaban que habían sido una mala experiencia (Silva, 1990). Otras investigaciones desvelaron que el 60% de las mujeres y el 64% de los hombres habían tenido al menos un episodio de cansancio en su actividad como corredores (Morgan, O'Connor, Sparling y Pate, 1987b; Morgan, O'Connor, Ellickson y Bradley, 1988), y este cansancio no se limita a los deportistas de élite, como erróneamente se da por supuesto. Algunas interesantes investigaciones de Raglin y Morgan (1989), descubrieron que los nadadores estudiantes de primer año, el 91% experimentaban cansancio en una o más temporadas posteriores, aunque solo el 30%, de quienes no tuvieron dicha experiencia en el primer año desarrollaron el trastorno en temporadas subsiguientes: al parecer si se experimenta una vez, parece más probable que se repita en lo sucesivo.

Slusher (1967), comparó deportistas y no deportistas, hallando numerosas diferencias entre los dos grupos y entre los deportes varios. Los deportistas resultaron ser más hipocondríacos que los no deportistas. Los jugadores de baloncesto presentaban puntuaciones altas en depresión. Los futbolistas denunciaban mayores reacciones psicopáticas en las situaciones de estrés. Los nadadores parecían ser el grupo con puntuaciones más elevadas en estabilidad emotiva. Los jugadores de baloncesto, además, constituían el grupo más proclive a la hipomanía, en la que según el autor, conmutaban la tensión y la ansiedad.

El entrenamiento deportivo en jóvenes:

Juba (1986), mencionó que la parte más importante del deporte es el entrenamiento, sin embargo es una parte que ha sido algo desvalorizada, a pesar de que posiblemente sea una de las partes más relevantes tanto cuantitativa como cualitativamente. Cualquier persona relacionada con el deporte sabe perfectamente que la competición es sólo la punta del iceberg, mientras que el entrenamiento es la parte a la que dedica entre otras cosas más tiempo. En este sentido y dependiendo del deporte, se estima que la competición sólo

representa entre el 1 y el 10% del tiempo dedicado a la práctica deportiva, mientras que el 90% o más restante está dedicado a los entrenamientos; se cree necesario resaltar y recalcar la importancia del entrenamiento y el mismo como fuente generadora de ansiedad por múltiples causas; puede provocar ansiedad la situación de entrenamiento cuando la misma resulta pesada, provoca frustración su práctica, se producen cambios ocupacionales o en las tareas, el ambiente físico resulta inadecuado o las relaciones interpersonales son pobres; en cuanto a las características del entrenamiento, se encontró que la sobrecarga en los mismos genera estrés que es también provocado por el hecho de que muchos entrenadores y técnicos deportivos a fin de mejorar el rendimiento a corto plazo, aumentan la cantidad de los entrenamientos, a través del número de horas, del número de sesiones semanales, así como la intensidad de los mismos. También ocurre que afecta no sólo la cantidad de entrenamiento realizado sino la calidad del mismo, en cuanto son aburridos y monótonos.

En muchas ocasiones los modelos de entrenamiento de los entrenadores de deporte infantil, se asemejan cada día más a los de los entrenadores de élite, no considerando que no se pueda extrapolar estos entrenamientos desde el deporte de competición al de base, ya que entre otras cuestiones, las edades de los sujetos son totalmente distintas. Esto ha dado lugar a que los entrenamientos en muchos casos se conviertan en un verdadero suplicio para los niños, en el que no encuentran diversión, ya que se ha pasado de ser algo alegre a ser algo aburrido y sacrificado. También se ha podido apreciar que muchos entrenadores consideran de forma claramente errónea que los entrenamientos alegres y divertidos son sinónimos de “malos entrenamientos”, ya que según ellos un buen entrenamiento es en el que el deportista sufre.

Tierney (1988), incide en la sobrecarga de entrenamientos, lo mismo que Smith (1986), al referirse al excesivo tiempo dedicado a esa práctica deportiva. Juba (1986), con respecto a los entrenamientos señala dos aspectos que provocan el estrés: la excesiva cantidad de entrenamiento y la naturaleza repetitiva del deporte (y evidentemente de los entrenamientos como parte esencial del deporte) Una cuestión que se ha podido estudiar y es claramente apreciada es la edad de iniciación a los deportes que es cada vez más temprana, para ello no se tiene más que dirigir la vista a deportes como la gimnasia o la

natación, por ser los más evidentes, aunque este fenómeno ocurre cada vez más en otras muchas disciplinas a pesar de no existir datos que muestren claramente que la práctica deportiva precoz correlacione de manera positiva con rendimiento y adherencia a esa práctica. Este último aspecto se relaciona con las actividades a realizar durante la práctica deportiva y que en ciertas ocasiones no se corresponden con el desarrollo evolutivo de los niños, exigiéndoles habilidades o conductas no acordes con su nivel de maduración física o mental.

La ansiedad y el estrés en los jóvenes:

Otro tema relativamente estudiado es la frustración provocada por la práctica deportiva. En ocasiones se encuentran jóvenes que perciben que tienen poca habilidad lo cual provoca un mayor nivel de ansiedad estado (Scanlan, 1986; Gould, 1993). En este mismo sentido se manifestaron Scanlan y Passer (1979) al indicar que los niños que tienen experiencias positivas (éxito) tienen menor ansiedad estado que los niños que tienen experiencias negativas (fracaso). Otro aspecto menos estudiado se refiere a estrés producido por cambios ocupacionales o en las tareas. Todos hemos “sufrido en nuestras carnes” la ansiedad que provoca cambiar de tarea, de profesión, de casa, etc. Lo mismo ocurre en el deporte, el cambio de tarea a la que están acostumbrados los deportistas les crea incertidumbre y, normalmente, ansiedad (por ejemplo, estar acostumbrado a jugar de delantero y pasar a hacerlo de defensa) o cambiar de entrenador (no saben como será el nuevo entrenador, si les exigirá mal y establecerán buena relación con él) o cambiar la forma de entrenar o jugar (Orlick, 1973 y 1974).

Los deportistas en muchas ocasiones se sienten presionados por las personas que les rodean. Las personas que rodean al deportista y que más le influyen, tanto por su cercanía como por la importancia que tienen para él, son el entrenador, los padres y los amigos o compañeros. Tierney (1988) encontró que el estrés es consecuencia entre otras razones de las expectativas de otras personas y de las expectativas auto impuestas por el propio joven, como vemos la influencia de los demás va a ejercer una gran presión al joven. Posiblemente sean las actitudes y comportamientos de los padres una de las causas de estrés, en este sentido se manifiestan Juba (1986), al señalar sin duda alguna a los

padres como una de las principales fuentes de estrés. En el mismo sentido, se manifiestan Scanlan y Lewthwaite (1984) al sugerir que el incremento de la presión familiar para que los niños participen en programas deportivos está asociado con niveles altos de ansiedad estado.

Para Pooley (1980), otro agente generador de estrés en atletas son los entrenadores, a través de su interrelación inadecuada hacia jóvenes o sus mismos compañeros. No se debe olvidar que en un lugar destacado de las causas de abandono señaladas por los jóvenes se encuentra la mala relación con el entrenador o, como se indica en algunos estudios, que el entrenador sea el causante de ese abandono. Esto nos hace suponer que los deportistas encuentran esta situación, como problemática. Pooley (1980) encontró que el 25% de los niños abandonaban el deporte porque no recibían elogios de sus entrenadores, 20% por que no recibieron ningún tipo de corrección de sus faltas o errores cometidos, 20% porque no proporcionaban información sobre sus progresos y 25% porque los ignoraban siempre. Gordillo (1992) afirma que en muchos aspectos del entrenador, si está bien formado y orientado psicológicamente, puede evitar que haya abandono y falta de motivación e interés. Para conseguir que la motivación no decaiga y evitar que el sujeto abandone, según este mismo autor, se ha intentado que en el aprendizaje de las habilidades básicas, éstas se adapten a las características del grupo o que les permita disfrutar de la actividad como “juego” más que como “deporte”, ya que de no conseguirlo va a ser muy difícil que mantengan su motivación y lo más fácil es que lleguen a abandonar este deporte o la práctica deportiva en general. También ocurre que la necesidad de los niños de obtener evaluaciones positivas de los adultos y más concretamente de los entrenadores, les provoque ese estado, al no recibir la respuesta deseada. Estas valoraciones en ciertas ocasiones provienen, no sólo de los niños, sino incluso los padres, al referirse estos a las prácticas de los entrenadores como las causantes de esos estados de ansiedad (Smith, 1986)

En cuanto a los determinantes personales, parece claro que la ansiedad se relaciona con ciertos factores del sujeto como la auto estima y la orientación hacia el resultado. En este sentido, se ha encontrado que los resultados indican que los niños con baja auto estima muestran más ansiedad antes y durante la competición aunque no después de la misma.

Otro hallazgo ha sido que los niños que están orientados al dominio muestran menos ansiedad que los que están orientados al resultado (importancia atribuida a la victoria y el fracaso) (Roberts, 1986). Igualmente, ciertas investigaciones señalan que antes de la competición los niños con bajas expectativas de éxito muestran más ansiedad estado que los niños con altas expectativas de éxito ante ese evento (Scanlan y Passer, 1978 y 1979, Scanlan y Lewthwaite, 1984). También se ha relacionado la ansiedad con alegría y diversión. En este sentido se ha encontrado que las personas que participan y ven el partido o competición como algo alegre y divertido muestran menos ansiedad. Algunos autores como Gould (1993), concluyen que el perfeccionismo, la necesidad de aceptación por parte de los demás, la no actividad y la autoconceptualización sólo a través del deporte, son factores que provocan estrés.

Otra manera de profundizar en este tema ha sido estudiando como la ansiedad rasgo hacia la competición provoca una serie de consecuencias en los jóvenes. En este sentido se manifiesta Scanlan (1986), al señalar que los deportistas en edades juveniles con alta ansiedad rasgo competitiva muestran una baja auto estima, unos bajos niveles de alegría, bajas expectativas de ejecución personal, se muestran preocupados por el fracaso, y por la evaluación que realizan de ellos los adultos, se muestran incapaces de obtener satisfacción con la práctica y se preocupan de forma considerable por la evaluación social. En definitiva, considera que la alta ansiedad rasgo predispone para percibir la evaluación y el ambiente deportivo como amenazantes. Por su parte, Passer (1982), añadió que los resultados de las investigaciones revelan que los niños con altos niveles de ansiedad rasgo se muestran preocupados más frecuentemente por perder, no jugar bien, por la evaluación del entrenador y de los compañeros. Percibiendo la evaluación y el fracaso como más amenazantes que los deportistas con baja ansiedad rasgo.

Los resultados del estudio realizado por Brustad y Weiss (1987) revelan que estos niños se caracterizan por tener más bajos niveles de autoestima y mayores problemas para la ejecución, que el resto de los niños. Por esta razón Brustad (1988), señala que estos jóvenes deportistas perciben el fracaso y la evaluación negativa como emocionalmente muy adversivos. Por ello se aconseja que los líderes adultos debieran reducir el grado en

que estos niños son evaluados abiertamente, el tiempo que deberían procurar asegurar sus éxitos y realzar su autoestima.

Los determinantes de estrés en jóvenes:

Passer (1982), indicó una serie de determinantes del estrés en jóvenes deportistas, referidos a la competición tanto antes, durante como después de la misma, así como a determinantes personales y situaciones generales. Estas situaciones generales que provocan estrés, son todas aquellas en las que existe incertidumbre (por ejemplo, resultado de la competición, etc.), en las situaciones de nuevas y de cambio (por ejemplo, cambio de demarcación, nueva categoría, etc.), las que resultan apremiantes (por ejemplo, cercanía del torneo, necesidad de clasificarse, etc.), en las que existe falta de información (por ejemplo, categoría del adversario, etc.), en las que hay una sobrecarga de información (por ejemplo, información al mismo tiempo del entrenador, padres, compañeros, etc.), y en las que faltan conductas para hacer frente y manejar la situación (por ejemplo, una situación límite, una tarea crítica como lanzamientos de penaltis, etc.)

Como determinantes propios de la actividad deportiva nos encontraríamos, fundamentalmente, los que se crean en las situaciones de entrenamiento. Entre estos determinantes nos encontramos las situaciones donde existe un entrenamiento pesado (por ejemplo, entrenamientos aburridos, etc.), existe frustración en el deporte (por ejemplo, no se consiguen los resultados esperados, etc.), hay un cambio ocupacional o de tarea (por ejemplo, cambio de entrenador, etc.), el ambiente físico es inadecuado (por ejemplo, entrenar con material obsoleto, entrenar muchas personas en poco espacio, etc.) y relaciones interpersonales pobres (por ejemplo, existe escasa comunicación por parte del entrenador, la relación con los otros miembros de equipo es mala, etc.) (Passer 1982).

Como determinantes situacionales de la pre competición se señala el tipo de deporte que practica el joven, el tiempo previo a la competición, importancia de la misma. En cuanto al tipo de deporte, varios estudios parecen indicar que los deportes individuales generan más estrés que los deportes de equipo (Griffin, 1972; Simon y Martens, 1979)

Parece claro que cuando se pertenece a un grupo la responsabilidad queda diluida entre los miembros de ese grupo, mientras que cuando el sujeto afronta él solo una situación determinada la responsabilidad asumida es mayor. Otro determinante sería el tiempo previo a la competición, ya que se ha detectado que a medida que se acerca el momento de la competición aumenta la ansiedad de los deportistas (Gould, Horn y Spreeman, 1983; Gould, Petlichkoff y Weinbers, 1984). Un tercer determinante se refiere a la importancia de la competición, en este sentido se señala que cuanto más importante sea la competición mayor será el grado de ansiedad que manifiesten los deportistas (Lowe y McGrath, 1971; Feltz y Albrecht, 1986). Resulta evidente que en la medida en que un acontecimiento, de cualquier tipo, sea relevante, provocará unos niveles más elevados de ansiedad que si ese acontecimiento no lo fuera.

Diversas investigaciones señalan que determinados sucesos del momento de la competición generan más ansiedad. En este sentido, Hanson (1967) y Lowe y McGrath (1971), resaltan como determinantes durante el transcurso de la competición, lo crítico o complicado del juego o deporte, las situaciones críticas particulares de un momento del juego, una tarea específica o una actividad que se está ejecutando, o el puesto o función que está desempeñando. Todos estos aspectos parecen incrementar los niveles de ansiedad de los deportistas. Sin duda el resultado de una competición o cualquier otra actividad se convierte en un aspecto clave generador de ansiedad, siempre que los resultados sean negativos o no sean los apetecidos. En dicha línea, encontramos que los resultados negativos de la competición dan lugar a una mayor ansiedad, mostrándose de forma consistente en que los perdedores muestran un mayor nivel de estrés (Scanlan y Passer, 1978, 1979; Scanlan y Lewthwaite, 1984; Martens y Gill, 1976; Gill y Martens, 1977).

El burnout en niños y adolescentes atletas:

Gilbert (1988), comentó que el burnout (agotamiento) es la razón para que el 80-90% de los niños abandonen el deporte organizado antes de los 15 años, Garcés de los Fayos (1994), señaló que el 40% de los niños y jóvenes que sufren de este síndrome de estrés acaban abandonando la práctica deportiva. En el mismo sentido se manifiestan Gould (1987), Gould y Petlichkoff (1988) y Weiss (1993), al señalar que muchos niños

no siguen la práctica deportiva por el excesivo estrés competitivo. El estrés competitivo de los jóvenes puede deberse a un sinfín de aspectos, en cualquier caso este estrés puede estar provocado por desencadenantes generales o propios de la actividad deportiva; por desencadenantes que aparecen antes, durante y/o después de la competición. Igualmente esos aspectos pueden estar originados por cuestiones situacionales de la práctica deportiva y/o características personales de los deportistas (Garcés de los Fayos, 1994). Para Coackley (1992), quizás no sea el deporte en sí mismo quién genere el estrés sino la estructura social del deporte competitivo. Teniendo que los factores que predisponen al estrés pueden ser múltiples en el plano deportivo (competiciones, horas de entrenamiento, disciplina del mismo, etc.), mantener con el entrenador una relación negativa, practicar deportes individuales, no dar tanta importancia al deporte en sus vidas y soportar mal las relaciones sociales que se establecen en el deporte.

Muchos niños están fuertemente implicados en los deportes organizados. Por término medio, durante una temporada de 18 semanas dedican a su deporte específico 11 horas semanales (Gould y Martens, 1979). El deporte es una de las pocas áreas de la vida del niño en la que éste puede participar intensamente en una actividad que tiene consecuencias significativas para el mismo, sus compañeros, su familia y su propia comunidad (Coleman, 1974). La práctica de deportes organizados no es algo que beneficie a los niños de manera automática (Martens, 1978). La participación deportiva de los niños alcanza su máximo entre los 10 y los 13 años, y partir de ahí disminuye constantemente hasta los 18, cuando un porcentaje de jóvenes relativamente pequeño sigue implicado en el deporte organizado (Ewing y Seefeldt, 1989; Estado de Michigan, 1976). Además las tasas de abandono de programas deportivos juveniles organizados llegan a una media del 35% anual (Gould y Petlichkoff, 1988), por lo que de cada diez niños que empiezan una temporada deportiva, tres o cuatro se retiran de la misma antes de que acabe.

En un estudio a fondo de cincuenta nadadores con edades entre los diez y dieciocho años que abandonaron la práctica deportiva, con razones alegadas para la interrupción de la actividad “otras cosas que hacer” o “un cambio de intereses” (Gould, Feltz, Horn y Weiss, 1982). El 40% de la muestra consideraba importantes el aburrimiento, aumento de tensión,

rechazo al entrenador, largas jornadas de entrenamiento y poco estimulantes. La mayoría de nadadores no abandonaron el deporte al exceso de presión, sino más bien por interés en otras actividades, no obstante, no menos del 28 % de los nadadores citaron factores negativos como influencias importantes en su decisión de abandonar.

El estrés y el agotamiento están entre las cuestiones más controvertidas del deporte competitivo infantil y juvenil. Los críticos sostienen que el deporte competitivo transmite niveles demasiado elevados de estrés a los jóvenes, quienes con frecuencia sufren agotamiento por esa causa. Los defensores afirman que los deportistas jóvenes no experimentan una competición excesiva, y que ésta les enseña estrategias de afrontamiento que pueden transferir a otros aspectos de su vida (Gould y Petlichkoff, 1988). Estudios recientes han contribuido a nuestra comprensión del agotamiento como caso especial de retirada por el que un deportista joven interrumpe o reduce su implicación deportiva en respuesta al estrés crónico o a largo plazo (Smith, 1986). Una actividad que antes era divertida deja de serlo a causa del estrés que provoca, los jóvenes abandonan el deporte también por otras razones distintas del agotamiento. Coakley, (1992) observó que los adolescentes que sufrían agotamiento en el deporte normalmente tenían autodefiniciones unidimensionales, considerándose así mismos solo como deportistas y no en sus otros posibles papeles como estudiantes, músicos o líderes de otras actividades escolares. Así mismo, los deportistas jóvenes que se agotaban tenían un control realmente muy limitado sobre sus propios destinos, tanto dentro como fuera del deporte. Sus padres y sus entrenadores tomaban decisiones sin tenerles en cuenta, con escasa o nula información procedente de los auténticos afectados.

Para Gould (1993), existen diversos factores importantes relacionados con el agotamiento en los jóvenes, como el perfeccionismo, excesivas demandas de tiempo, lesiones por exceso de entrenamiento, lesión parental, expectativas muy elevadas y exceso de entrenamiento. El burnout es un síndrome que se da como producto de una exposición permanente a la vivencia de tensión, de estrés (Weinberg y Gould, 1995; Feigin, Ephratz y Ben-Sira, 1995; Hoehn, 1983). El burnout se relaciona con problemas como pérdida del deseo de participar, falta de esmero, trastornos del sueño, agotamiento físico y mental,

disminución de la autoestima, dolores de cabeza, cambios en el estado de ánimo, abuso de sustancias, cambios en creencias y valores, aislamiento emocional y aumento de la ansiedad (Hackney, Perlman y Nowacki, 1990). El burnout es “un estado de agotamiento emocional causado por demandas psicológicas y emocionales excesivas en personas que se dedicaban a dar soporte o ayuda a otras” (Jackson y Marsh, 1996).

El abandono deportivo se convierte en el principal fenómeno producido por el estrés, alcanzando cifras preocupantes y que aumentan día a día. Al margen de ese abandono encontramos que ese estrés queda también reflejado en el bajo rendimiento deportivo. Otras manifestaciones del estrés deportivo de los jóvenes se hace patente cuando los jóvenes (o sus padres) señalan pérdida de sueño o apetito, además de manifestar de forma consistente una reducción en los niveles de satisfacción por esa práctica o la carencia de alegría e incluso aumento de las lesiones físicas. Estudios de autores como Gould, Feltz, Horn, y Weiss, (1982), revelan que el 42% del abandono de los niños se debe a que los niños hacen otras cosas, 28% porque no se divertían, el 24% por hacer otros deportes, 24% porque no eran buenos en ese deporte, 20% les disgustaba el entrenador, 16% por la presión a la que estaban sometidos, 16% por aburrimiento y el 16% por dificultades para entrenarse. Orlick (1973 y 1974), encontró un balance de motivos o causas por los cuales los jóvenes abandonan el deporte, el cual da resultados como un 67% de abandono por el excesivo énfasis en la competición, el 31% por conflicto de intereses con otras actividades; incluso un 2% se refiere a las lesiones, también concluye en su segundo estudio que la escasez o ausencia de tiempo que juega (estar en el banquillo), el énfasis competitivo del programa deportivo y el disgusto con el entrenador son también causas importantes para su abandono.

Smith (1986), sin embargo, quien extiende la noción de burnout a atletas. Aunque la investigación en el burnout del atleta tiene un reciente desarrollo, ha sido un tema de mucha discusión en los medios de comunicación durante los últimos 20 años, como ejemplo atletas muy visibles (ejemplo: Tracy Austin, Bjorn Borg, Michael Jordan) quienes se han dejado caer fuera de su deporte en la cima de sus carreras. Smith (1986) por su parte definió el burnout del atleta en los deportes como un retiro psicológico, emocional y

físico del deporte agradable como resultado de una tensión crónica excesiva. El burnout del atleta es la manifestación o consecuencia de circunstancias, cognoscitivas, fisiológicas y componentes del behavioral de tensión excesiva. El burnout del atleta no se ve solamente como un componente de la personalidad. Se piensa que es el resultado de una interacción recíproca de factores personales y circunstanciales.

En una revisión de investigaciones existentes hasta esa fecha y realizada por Gould y Horn (1984) estos autores concluyen que los motivos para abandonar el deporte son múltiples y variados destacando los conflictos de intereses, falta de tiempo, falta de éxito y de habilidades, el estrés competitivo, la falta de diversión, el disgusto con el entrenador, el aburrimiento y las lesiones. Guillén (1990) y García Ferrando (1996), en otro contexto geográfico, concluyen de modo semejante al señalar que las principales causas de abandono se dan cuando la actividad del joven deportista se encuentra muy orientada a la competición y a los resultados deportivos o bien cuando la forma de entrenar la actividad no era suficientemente divertida y resultaba aburrida, al igual que la forma en que son tratados los niños, fundamentalmente, por los padres y entrenadores. Respecto a este último punto se encontró una revisión (Guillén, 1999) de las repercusiones a niveles de accidentes deportivos, lesiones traumatológicas, muerte súbita, etc., en jóvenes deportistas todo ello relacionado con el estrés.

Capítulo III

METODOLOGÍA

Sujetos:

Los sujetos de este estudio eran cien jóvenes con edades entre los 14 y 19 años, (77 jóvenes con edades de 14 a 16 años y 23 de 17 a 19 años), en donde (40 mujeres y 60 hombres), residentes del área metropolitana, todos pertenecientes a asociaciones deportivas. Los sujetos se encontraban en el período de pretemporada así mismo, todos eran participantes de selecciones de juegos deportivos nacionales y con un nivel socioeconómico similar. Todos los sujetos contaban con al menos dos años de experiencia deportiva, en el momento de realizarse el estudio.

Instrumentos:

Se utilizó la escala de burnout elaborada por Bump (1989), la cual está compuesta por 10 ítems para identificar el nivel de riesgo de deportistas; los ítems están íntimamente relacionados con la vivencia del estrés (ver anexo 1). La escala se aplicó de forma individual y sólo una persona la controló. Cada ítem se valora con una escala tipo Likert de cinco puntos; al final se suman los puntajes de los ítems para obtener el resultado y luego se revisa la ubicación correspondiente dentro de la escala de clasificación (ver anexo 2), como conceptos a medir se encuentran: saturado, quemado, sobresaturado y fundido; estos se dan como producto de una exposición permanente a la vivencia de tensión y estrés. Se calculó el coeficiente alfa de Cronbach y se encontró una alta consistencia interna (0,837) para los 10 ítems del instrumento aplicado a los 100 sujetos valorados.

Procedimientos:

Se procedió a visitar a las asociaciones deportivas para que permitieran la aplicación de las entrevistas para la realización del estudio. A los jóvenes se les hizo saber el motivo por el cual se les pide su participación y se les hizo entrega de la carta de consentimiento para la participación en dicho estudio (ver anexo 3). Dichas aplicaciones

fueron entregadas a los encuestados bajo las mismas condiciones, durante uno de sus entrenamientos.

Análisis estadístico:

Se calculó el promedio y la desviación estándar como estadística descriptiva, además se aplicó el análisis de varianza (ANOVA) de una vía y de dos vías y el análisis post hoc de Tukey, cuando fue necesario.

Capítulo IV

RESULTADOS

El presente capítulo presenta los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento. Los resultados son presentados por medio de tablas con su respectiva interpretación.

Tabla #1. Promedio y desviaciones estándar de los niveles de burnout según la escala de Bump (1989), detectados en deportistas adolescentes costarricenses entre 14 y 19 años de edad (n=100)

Nivel de burnout	Promedio y DS	Muestra
Bien	15.9286 ± 2.8595	56
Alerta	25.1111 ± 2.9264	27
Candidato fuerte	34.2857 ± 3.3611	14
Experimenta	41.6667 ± 0.5774	3
TOTAL	21.75 ± 8.0483	100

Se realizó un ANOVA de una vía para determinar si existían diferencias en los promedios de puntajes de Burnout de cada uno de los niveles, con el fin de determinar, si estos niveles discriminan realmente a los sujetos según su puntaje. Se encontró que si existen diferencias significativas entre las categorías (F: 218, 283; $p < 0.01$). El análisis post hoc de Tukey mostró diferencias entre todas las categorías entre sí ($p < 0.05$). Esto indica que las categorías de riesgo, permiten discriminar entre los sujetos, según su puntaje.

Se realizó un ANOVA de una vía para comparar el porcentaje de burnout en las seis disciplinas. No se encontró diferencias significativas (F:1.741; $p > 0.05$) Eso quiere decir que las seis disciplinas mostraron niveles similares en general en burnout. Aspecto que se representa en la tabla siguiente.

Tabla #2. Promedios y desviaciones estándar de los puntajes de burnout de la escala de Bump (1989) aplicada a deportistas adolescentes costarricenses de seis disciplinas

Disciplina	Promedio y DS	Muestra
Natación	22.55 ± 8.459	18
Atletismo	22.8 ± 8.692	31
Fútbol	19.69 ± 6.7	13
Baloncesto	24.14 ± 8.008	21
Voleibol	17 ± 5.491	14
Halterofilia	20.33 ± 9.291	3
TOTAL	21.75 ± 8.048	100

Tabla #3. Promedios y desviaciones estándar de los puntajes de la escala burnout de Bump (1989), con las edades y el sexo de los jóvenes deportistas costarricenses

Edad	Sexo	Promedio y DS	Muestra
14 a 16 años	Masculino	22.357 ± 7.925	42
	Femenino	22 ± 8.12	35
	Total	22.1948 ± 7.963	77
17 a 19 años	Masculino	20.1111 ± 9.015	18
	Femenino	20.8 ± 5.974	5
	Total	20.2609 ± 8.329	23
TOTAL	Masculino	21.6833 ± 8.255	60
	Femenino	21.85 ± 7.83	40
	Total	21.75 ± 8.048	100

Se realizó un ANOVA de dos vías (sexo por edad) y no se encontró diferencia en los puntajes de burnout reportados por edad (F: 0.584; $p > 0.05$) ni por sexo (F: 0.005; $p > 0.05$) ni se encontró interacción significativa (F: 0.054; $p > 0.05$).

Se procedió a clasificar las disciplinas en colectivas e individuales, procediéndose a realizar los siguientes análisis de varianza. Se aplicó un ANOVA de dos

vías (edad por disciplina) y no se encontró diferencias en los puntajes de burnout por edad (F: 1.373; $p>0.05$) ni por disciplina (F: 1.451; $p>0.05$) ni interacción entre edad y disciplina (F: 0.174; $p>0.05$)

Tabla #4. Promedios y desviaciones estándar de los puntajes de la escala burnout de Bump (1989), según el grupo de edad y la disciplina deportiva de los jóvenes deportistas costarricenses

Edad	Disciplina	Promedio y DS	Muestra
14 a 16 años	Colectivo	21.4359 ± 7.7961	39
	Individual	22.9737 ± 8.1622	38
	Total	22.1948 ± 7.9638	77
17 a 19 años	Colectivo	18.333 ± 5.9791	9
	Individual	21.5 ± 9.5495	14
	Total	20.2609 ± 8.3297	23
TOTAL	Colectivo	20.8542 ± 7.5315	48
	Individual	22.5769 ± 8.4861	52
	Total	21.75 ± 8.04 83	100

Tabla #5. Promedios y desviaciones estándar de los puntajes de la escala burnout de Bump (1989), según el sexo y la disciplina deportiva de los jóvenes deportistas costarricenses

Sexo	Disciplina	Promedio y DS	Muestra
Masculino	Colectivo	21.3421 ± 8.0144	38
	Individual	22.2727 ± 8.8166	22
	Total	21.6833 ± 8.2554	60
Femenino	Colectivo	19 ± 5.2281	10
	Individual	22.8 ± 8.3806	30
	Total	21.85 ± 7.8301	40
TOTAL	Colectivo	20.8542 ± 7.5315	48
	Individual	22.5769 ± 8.4861	52
	Total	21.75 ± 8.04 83	100

El ANOVA de dos vías (sexo por disciplina), no detectó diferencias en los puntajes de burnout por sexo ($F: 0.245; p>0.05$) ni por disciplina ($F: 1.665; p>0.05$) ni interacción de sexo por disciplina ($F: 0.612; p>0.05$).

Capítulo V

DISCUSIÓN

Considerando la tabla #5 en promedio los deportistas de disciplinas individuales entrevistados estaban ubicados en el nivel de alerta (promedio, 22.5769) mientras que los sujetos de las disciplinas colectivas estarían en la categoría en que se encuentran bien (promedio 20.8542). Según esta misma tabla tanto los varones (promedio 21.6833) como las mujeres (promedio 21.85) tienden a ubicarse en el nivel de alerta. Cabe recordar que no se encontró diferencias significativas entre esos promedios lo cual indica que tanto varones y mujeres de disciplinas colectivas e individuales se encuentran dentro de la categoría de alerta la cual según la categorización de la escala de Bump (1989), indica que estos sujetos deberán estar alertas ante posibles cambios en su nivel de entrenamiento o en sus hábitos cotidianos que podrían llevarlos a ser candidatos fuertes al burnout.

El mismo patrón se observa con respecto a la edad ya que tanto los sujetos de 14 a 16 años como los de 17 a 19 años se ubican en la zona de alerta. Por otro lado, según la tabla #2 se puede ver una tendencia a que existan diferencias en el riesgo de sufrir burnout según el tipo de disciplina deportiva. Los sujetos que practicaban voleibol y los que practican fútbol, en promedio, podrían ubicarse en el nivel de menor riesgo (“bien”) mientras que en las demás disciplinas como natación, atletismo, halterofilia y especialmente baloncesto tendrían un mayor riesgo. Sin embargo esto es solo una tendencia ya que cabe recordar que no se encontró diferencias significativas en esos promedios por tanto los sujetos en general se encontraban en el nivel de alerta.

Hay que tomar en cuenta que para efectos de este estudio todos los sujetos se encontraban en el período de pretemporada así mismo el nivel de experiencia competitiva de los sujetos era similar en cada disciplina (al menos dos años de competición) y todos eran sujetos participantes de selecciones de juegos deportivos nacionales y residentes en un área geográfica próxima y con un nivel socioeconómico similar. Todo esto indica que los resultados obtenidos en la escala de burnout de Bump

(1989) obedecen principalmente a las circunstancias a que los sujetos estaban viviendo en su fase de pretemporada. Otro factor que se debe notar es que ya en este nivel de preparación los sujetos se encontraban en un nivel en que debían de estar alertas ante la posibilidad de riesgo de burnout se incrementase y esto estaba ocurriendo justo antes de iniciar la etapa de competencia, en donde la exigencia va a aumentar tanto física como mentalmente y esto permite suponer que esos sujetos podrían aumentar su riesgo de burnout una vez iniciada la etapa de competencia y que de hecho, ya presentan una cierta sobre carga de procesos de entrenamiento anteriores, que en ese punto, podría afectar significativamente la motivación para entrenar o competir o provocar mayor posibilidad de sufrir fatiga, mayor riesgo de lesión, posible disminución de la capacidad de rendir y eventualmente, abandono de la actividad.

Considerando la tabla #1, tres sujetos obtuvieron puntajes que se ubican dentro del nivel de mayor riesgo de experimentar burnout (un hombre en la disciplina de natación, un hombre en baloncesto y una mujer en atletismo), estos sujetos corresponden al 3% de la muestra. El 14% de los sujetos se categoriza como candidatos fuertes de padecer el burnout mientras que un 27% se categoriza como alerta. La mayor parte de los sujetos, es decir el 56% se encuentra bien, es decir dentro del nivel de menor riesgo, sin tomar en cuenta el sexo, disciplina y la edad. En la disciplina de la natación se hallaron dos sujetos (hombre y mujer) dentro del nivel de alerta. En atletismo se hallaron dos hombres y tres mujeres dentro del nivel de alerta. En fútbol se halló un hombre dentro del nivel de alerta. En baloncesto se hallaron cinco hombres dentro del nivel de alerta. En halterofilia se halló una mujer dentro del nivel de alerta. En voleibol no se hallaron sujetos dentro del nivel de alerta.

Un componente importante de la definición de Smith es que no todos los que discontinúan una práctica en los deportes es debido al burnout. De hecho, la investigación extensa en la motivación de la participación de niños para muestras de desenvolvimiento de deportes, muestra que la inmensa mayoría de atletas jóvenes que discontinúan su desarrollo deportivo, lo hacen debido a un cambio de intereses, choques de intenciones, falta de diversión, y - o percepciones bajas de competencia (Weiss y

Chaumeton, 1992), la interrupción debido al burnout, sin embargo, se teoriza para ser manejado por la percepción de tensión excesiva, por parte del atleta. Los atletas, entonces dejan su participación deportiva por cualquier número de razones (ejemplo: conflictos de los deportes con otra actividad como música, uno practicaría otro deporte más exitoso), pero aquellos a los que el burnout afecta es debido a la tensión excesiva a largo plazo (Gould, 1993). Así no todos los que dejan las prácticas deportivas, padecen burnout necesariamente, sólo aquellos que discontinúan como resultado de tensión prolongada.

Según Silva (1990) la investigación existente, muestra limitada información acerca del número de atletas que experimentan burnout y si a menudo se padece. Es importante saber si el burnout ocurre en una proporción igual en todos los deportes y en todos los tipos de atletas, o como Coackley (1992) ha sugerido, que debe ser más prevalente en los deportistas individuales que en aquellos que forman equipos y en las clases altas / medias que en las clases bajas socio-económicas. Según Gould et al. (1984), el modelo de tensión de burnout indica que, las tensiones de burnout son más prevalentes en algunos deportes físicos (ejemplo: nadadores, pista y campo, velocidad) y en otros donde se requiere un alto manejo de tensiones (ejemplo: tenis, tiradores). Silva (1990) ha mostrado un modelo de síndrome de tensión de necesidades del burnout para ser probado, verificando el continuo proceso de deterioro que lleva al sobreentrenamiento que a su vez lleva al burnout longitudinalmente. Esos enfoques, deberían profundizarse más en futuras investigaciones, principalmente con atletas infantiles y juveniles, prestando especial atención a los factores estresores (entrenadores, padres, madres, ambiente de entrenamiento, otros) y a la forma de controlarlos.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

Existen diferencias significativas en los promedios de puntajes de síntomas de burnout entre todos los niveles de riesgo, lo cual indica que las categorías de riesgo aplicadas, permiten discriminar entre los sujetos.

No se encontró diferencias significativas en el puntaje promedio de burnout por disciplina deportiva. Eso quiere decir que las seis disciplinas mostraron niveles similares en general en burnout.

No se encontró diferencia en los puntajes de burnout reportados por edad ni por sexo ni se encontró interacción significativa.

No se encontró diferencias en los puntajes de burnout por edad ni por disciplina ni interacción entre edad y disciplina.

No se encontró diferencias en los puntajes de burnout por sexo ni por disciplina ni interacción de sexo por disciplina.

Los adolescentes evaluados, tanto varones y mujeres de disciplinas colectivas e individuales, se encuentran dentro de la categoría de alerta, la cual indica que estos sujetos deberán estar alertas ante posibles cambios en su nivel de entrenamiento o en sus hábitos cotidianos que podrían llevarlos a ser candidatos fuertes al burnout.

Existen diferencias en el riesgo de sufrir burnout según el tipo de disciplina deportiva. Los sujetos que practicaban voleibol y los de fútbol, en promedio, podrían ubicarse en el nivel de menor riesgo (“bien”) mientras que en las demás disciplinas como natación, atletismo, halterofilia y especialmente baloncesto tendrían un mayor riesgo.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

1. Que los entrenadores tengan un mayor control del estrés que presentan los atletas durante el desarrollo del deporte, para no llegar al síndrome del burnout y evitar así el abandono deportivo.
2. Aplicar la prueba a jóvenes en edades tempranas y así detectar el síndrome si lo presenta y poder combatirlo o evitarlo.
3. Aplicar la prueba en el período competitivo de los atletas para observar si se presentan signos o síntomas del burnout.
4. Aplicar la prueba en los tres períodos de temporada para determinar si existen síntomas o signos que indiquen la probabilidad de desarrollar el síndrome de burnout.
5. Concientizar a los padres de familia sobre el esfuerzo que realizan sus hijos al formar parte de una disciplina deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Baekeland, F. (1970). Exercise deprivation: sleep and psychological reactions. Archives of General Psychiatry, 22, 365-369.
- Baumann, S. (1993). Psychologie in Sport. Aachen: Meyer & Meyer.
- Becker Jr., B. (1985). Comparison of state anxiety levels of runners and sedentaries. VI World Congress in Sport Psychology (Proceeding). Copenhagen: ISSP.
- Bécker Jr, B. (1995). Influencia de la Educación Física y del Deporte en los niveles de ansiedad y de agresividad de alumnos adolescentes. Revista Cs de la actividad física, 3(6): 77-88.
- Brown, J. & Siegel, J. (1988). Exercise as a buffer of life stress: a prospective study of adolescent health. Health Psychology, 7, 341-353.
- Brustad, R.J. (1988) Affective outcomes in competitive youth sport: the influence of intrapersonal and socialization factors. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14, 59-77.
- Brustad, R.J. y Weiss, M.R. (1987) Competence perceptions and sources of worry in high, medium and low competitive trait anxious young athletes. Journal of Sport Psychology, 9, 97-105.
- Buceta, J. M. (1992 a). Intervención Psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. VI Jornadas IAD sobre rendimiento deportivo. Apuntes No. 237.
- Buceta, J. M. (1992 b). Características psicológicas de los deportistas de alta competición. VI Jornadas IAD sobre rendimiento deportivo. Apuntes No. 210.
- Buceta, J. M. (1992 c). Estrés y rendimiento deportivo: relación entre ambas y alternativas terapéuticas. VI Jornadas IAD sobre rendimiento deportivo. Apuntes No. 210.
- Bump, L. (1989). Sport Psychology. Study Guide. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Busing, R.(1988). Stress – vor dem Wettkampf: Analyse und Bewältigung. Essen: Beleke.
- Caccese, T. M. Y Mayerberg, C. K. (1984): "Gender differences in perceived burnout of college coaches", Journal of Sport Psychology, 6, 279-288.
- Cavalcanti, R. (1998) Adolescencia. In N. Vitiello et al. (Ed) Adolescencia hoje. Sao Paulo: Roca.
- Coackley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? Sociology of Sport Journal, 9, 271-285.
- Coleman, J. s. (1984). Youth: Transition to adulthood. Chicago, IL, University of Chicago Press.
- Dale, J. y Weinberg, R.S. (1990): "Burnout in Sport: A review and critique", Journal of Applied Sport Psychology, 2, 67-83.
- Dale, H. (1970). Health related fitness. Belmont: Wadsworth Publ.
- De Coverleyveale, D. & Lefèvre, K. (1988). Aerobic exercise in the adjunctive treatment of depression: a randomized controlled trial. Sport, Health, Psychology and Exercise Symposium (Proceeding). London: The Sports Council/Health Education Authority.

- De Vries, H. A. (1981) Tranquilizer effects of exercise. A critical review. Physician and Sports Medicine, 46-55.
- Diccionario de las Ciencias del Deporte. (1992) España. UNISPORT.
- Diccionario Terminológico de las Ciencias de las Médicas (1980) Madrid: Salvat.
- Diccionario de las Ciencias del Deporte (1994) Málaga: Unisport.
- Doyne, E. Et al. (1987). URNG versus weight-lifting in the treatment of depresión. Journal of Consulting and clinical Psychology, 55, 748-754.
- Duda, J. L. (ed.) (1990) (número especial): Journal Sport Psychology, 2(1).
- Dunn, A. & Dishman, R. (1992). Exercise and the neurobiology of depression. Exercise and Sports Sciences, December.
- Eberspacher, H. (1190). Mentale Trainingsformen in der Praxis. Wollgensmuller: Sportinform.
- Ewing, M. E. y Seefeldt, V. (1989). Participation and attrition patterns in American agency-sponsored and interscholastic sports: An executive summary. Informe final, Sporting Goods Manufacturer's Association, North Palm Beach, FL.
- Feigin, F.; Ephratz, R. y Ben-Sira, H. (1995) The experience of arousal. A new basis for studying arousal effects in sport. Journal of sport and sciences. 3, 169-179.
- Feigley, D.A. (1984): "Psychological burnout in high-level athletes", The Physician y Sportsmedicine, 12, 109-119.
- Feltz, D.L. y Albrecht, R. R. (1986) Psychological implications of competitive running. En M.R. Weiss y D. Gould (Eds.), Sports for children and youth (pp. 225-230). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fender, L. (1989): "Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies", The Sport Psychologist, 3, 63-71.
- Fenker, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention on strategies. The Sport Psychology, 3, 63-71.
- Fernández – Abascal, E. G. (1994): Intervención comportamental en los trastornos cardiovasculares, Madrid, Fundación universidad Empresa.
- Flippin, R. (Julio 1981): "Burnout out", The Runner, 77-83.
- Freudenberger, H.J. t Richelson, G. (1981). Burnout: How to beat the high cost of success. New York: Bantam Books.
- Garcés de los Fayos, E. (1994) Burnout: Un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos. Tesis de Licenciatura inédita. Murcia: Universidad de Murcia.
- García Ferrando, M. (1996) Las Prácticas Deportivas de la Población Española (1976-1996) Madrid: Aeisad.
- Gieck, J., Brown, R. S. y Shank, R. H. (agosto 1982). The burnout syndrome among athletic trainers, Athletic Training, 36-41.
- Gilbert, R. (1988) Player Burnout: How to prevent it. Soccer Journal, 33(3), 32.2.

- Gill, D. y Martens, R. (1977). The role of task type and success-failure in-group competition. International Journal of Sport Psychology, 8, 160-177.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. Revista de Psicología del Deporte, 1, 27-36.
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. En D. Gould y M. Weiss (Eds.), Advances in pediatric sport sciences-Behavioral issues (pp. 61-85). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout. En B.R. Cahill y A.J. Pearl (Eds.), Intensive participation in children's sports (pp. 19-38). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D; Feltz, D; Horn, T. y Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. Journal of Sport Behavior, 8, 155-165.
- Gould, D; Horn, T. (1984). Participation motivation in young athletes. En J.M. Silva III y R.S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport (pp. 359-370). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D; Horn, T. y Spreeman, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. Journal of Sport Psychology, 5, 58-71.
- Gould, D. y Martens, R. (1979). Attitudes of volunteer coaches toward significant youth sport issues. Research Quarterly, 50(3), 369-380.
- Gould, D. y Petlichkoff, L. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. En F. Smoll, R. Magill y M. Ash (Eds.), Children in Sport (3ª ed; pp. 161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D; Petlichkoff, L y Weinbers, R. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 subcomponents. Journal of Sport Psychology, 6, 289-304.
- Greenspan, E. (1983). Some athletes feel a burning desire to reach the top. Others fell burnout, Women's Sport, 5, 50-53, 74.
- Griffin, M.R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sports competition at different age levels. Foil, Spring, 58-64.
- Guillén, F. (1990). Motivos de participación y abandono deportivo. Comunicación presentada al II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos. Valencia: COP.
- Guillén, M. (1999). El estrés fisiológico motivado por actitudes físico - competitivas en la edad escolar. Sevilla: Wanceulen.
- Hackney, A. C., Perlman, S. N. y Nowacki, J. M. (1990). Psychological profiles of overtrained and stale athletes: A review, Journal of Applied Sport Psychology, 2, 21-33.
- Haggerty, T. (1982). An assessment of the degree of burnout on Canadian University coaches: A national survey. Tesis de licenciatura no publicada, Tork University.
- Hall, E. & Purvis, G. (1980). The relationship of trait anxiety and state anxiety to competitive Bowling. In W. Straub (Ed.), Sport psychology: An analysis of athlete behavior. Ithaca: Movement Publication.

- Hanin, Y. (1980). A study of anxiety in sports. In W. Straub (Ed.), Sport psychology: An analysis of athlete behavior. Ithaca: Movement Publication.
- Hanson, D.L. (1967). Cardiac response to participation in little league baseball competition as determined by telemetry. Research Quarterly, 38, 384-388.
- Hoehn, R. (1983). Solving Coaching Problems: Strategies for successful team Development. Boston: Allyn and Bacon.
- Jackson, S. & Marsh, H.(1996). Development and Validation of a Scale to measure optimal experience: the Flow State Scale. Journal of Sport & Exercise Psychology. 18, 17-35.
- Juba, N. (1986). The requirements of competitive swimming-the effect on children: A coach's perspective. En G. Gleeson (Ed.), The growing child in competitive sport (pp. 173-178). London: Hodder and Stoughton.
- Klint, K. A. y Weiss, M. R. (1986): "Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts", Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 11, 106-114.
- Kroll, W. y Gundersheim, J. (1982). Stress factors in coaching, Coaching Science Update, 47-49.
- Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw Hill.
- Lowe, R. y McGrath, J.E. (1971). Stress, arousal and performance: Some finding calling for a new theory. Report No. AF, 1161-1167.
- Martens, R. (1978). Joy and sadness in children's sports. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Martens, R.(1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R, y Gill, D. (1976) State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. Research Quarterly, 47, 698-708.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). MBI: Maslach Burnout inventory. Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113.
- Mc. Grath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. Mc Grath (Ed.). Social and psychological factors in stress. (pp. 19-49). New York: Holt Rinechart y Winston.
- Mihevic, P. M. (1982). Anxiety, depression and exercise. Quest, 33, 140-153
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J.S., O'Connor, P. J. y Ellickson, K. A. (1987a). Psychological monitoring of overtraining and staleness. British Journal of Sport Medicine, 21 (3), 107-114.
- Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Ellickson, K. A. y Bradley. P. W. (1988). Personality structure, mood states, and performance in elite distance runners. International Journal of Sport Psychology, 19, 247-269.
- Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Sparling, P. B. y Pate, R. R, (1987b). Psychologic characterization of the elite female distance runner. International Journal of Sports Medicine, 8, 124-131.
- Murphy, S. M., Fleck, S. J., Dudley, G. y Callister, R. (1990): Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes", Journal of Applied Sport Psychology, 2, 34-50.

- Nideffer, R. (1980). The relationship of attention and anxiety to performance. In W. Straub (Ed.), Sport psychology: An analysis of athlete behavior. Ithaca: Movement Publication.
- Nitsch, J. R. (1986). Zur Handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie (teil 1). Schorndorf: Hoffmann.
- Orlick, T. (1973). Children's sport. A revolution is coming. Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation Journal, 1, 12-14.
- Orlick, T. (1974). The athletic drop out: A high price for inefficiency. Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation Journal, 6, 21-27.
- Passer, M.W. (1982). Children in sport: Participation motives and psychological stress. Quest, 33, 231-244.
- Petruzello, S. J.; Landers, D.M.; Hatfield, B. D.; Kubitz, K. A. y Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety reduction effects of acute and chronic exercise: outcomes and mechanism. Sports Medicine, 11, 143-192.
- Pooley, J.C. (1980). Dropouts. Coaching Review, 3, 36-38.
- Raglin, J. S. y Morgan, W. P. (1987): Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. Medicine and Science in Sports and Exercise, 19, 436-463.
- Raglin, J. S. y Morgan, W. P. (1989): "Development of a scale to measure training induced distress", Medicine and Science in Sport and Exercise, 21 (suplemento), 60.
- Rivolier, J. (1999) El estrés: datos biológicos y cognitivos. En C. Le Scuff y J. Bertsch (Dir.). Estrés y rendimiento. Barcelona: Inde.
- Roberts, G. (1986). The perception of stress: A potential source and its development. En M.R. Weiss y D. Gould (Eds.), Sport for children and youths (pp. 119-126). Champaign, IL: Human kinetics.
- Rojas, N. (2003). Determinación de la presencia de signos y síntomas compatibles dentro del diagnóstico de los trastornos depresivos y somatoformes en preadolescentes varones y mujeres entre 10 y 12 años de edad, que practicaban en competencias deportivas individuales de alto rendimiento, en composición con preadolescentes que no practicaban deporte. Heredia, C. R. : N. Rojas A. Tesis.
- Ruano, M. R. (1991). La Psicología del deporte aplicada al fútbol. Heredia, C. R.: Departamento de Publicaciones.
- Rudik, P. A. (1982). Psicología de la Educación Física y del deporte. Buenos Aires: Stadium.
- Sarason, I.G. (1980). Life stress, self-preoccupation and social supports. En I.G. Saranson y C.D. Spielberger (Eds.), Stress and anxiety (vol.7 pp. 73-92). Washington, DC: Hemisphere.
- Scanlan, T. (1984). Competitive Stress and the Child Athlete . En Silva & Weinberg (Ed.), Psychological Foundations of Sport.
- Scanlan, T.K. (1986). Competitive stress in children. En M.R. Weiss y D. Gould (Eds.), Sport for children and youth (pp. 113-1188). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T.K. y Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of performance outcomes. Journal of Sport Psychology, 6, 422-429.

- Scanlan, T.K. y Passer, M.W. (1978). Factors related to competitive stress among male youth sport participants. Medicine and Science in Sports, 10, 103-108.
- Scanlan, T.K. y Passer, M.W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. Journal of Sport Psychology, 1, 151-159.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics, Journal of Applied Sport Psychology, 2, 5-20.
- Slusher, H. (1967). Man, Sport and existence: a critical analysis. Philadelphia: Lea y Febiger.
- Simon, J.A. y Martens, R. (1979) Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. Journal of Sport Psychology, 1, 160-169.
- Smith, R. (1984). A component analysis of athletic stress. En M.R. Weiss & D. Gould (Ed.), Sport for Children and Youth. Vol. 10.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport Psychology, 8, 36-50.
- Sonnenschein, I. (1989). Der Kolner psychoregulationstraining. Ein Handbuch für Trainingsleiter. Köln: Bps.
- Sonnenschein, I. (1993). Psychologisches Training im Leistungssport. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie (teil 2). Schorndorf: Hoffmann.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety and behavior. New York: Academic Press.
- Suinn, R. (1989). Übungsbuch für mentales training. Bern: Hans Huber.
- Syer, J. & Connolly Ch. (1986). Psychotraining für Sportler. Reinbeck: Rororo.
- Taylor, A. H., Daniel, J. V., Leith, L. y Burke, R. J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. Journal of Applied Sport Psychology, 2, 84-97.
- Thomas, A. (1982). Psicología del Deporte. Barcelona: Herder.
- Tierney, B.J. (1988). Stress in age-group swimmers. Swim Technique, 2, 9-14.
- Ureña, B. P. (1999). Psicología del entrenamiento deportivo. Heredia, C. R.: Programa de Publicaciones e impresiones de la Universidad Nacional.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y ejercicio físico. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. S. y Richardson, P. A. (1990): Psychology of officiating, Champaign, IL, Human Kinetics.
- Weiss, M.R. (1993) Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: Self-esteem and motivation. En B.R. Cahill y A.J. Peak (Eds.), Intensive participation in Children's Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, M. R. y Chaumeton, N. (1992): "Motivational orientations in sport", en T. S. Horn (ed.), Advances in sport psychology (pp. 61-99), Champaign, IL, Human Kinetics.

Wilson, V. E., Haggerty, T. y Bird, E. (setiembre 1986): Burnout in coaching sports. Ottawa: The Coaching Association of Canada.

ANEXO 1

Escala Burnout (Bump, 1989)

A continuación, se le ofrece una serie de afirmaciones que, podrían describir su forma de sentir, pensar y reaccionar. Lea cada una de ellas y decida en qué medida se ajustan a su caso. Utilice la escala que se ofrece. Marque con una equis (x) el número que corresponda según decida.

Escala:

1= no o muy poco

2=

3= un poco

4=

5= si o mucho

Ítems:

1	Se siente frustrado con sus responsabilidades	1	2	3	4	5
2	Siente que cada vez hay más y más cosas que hacer y no se ve fin	1	2	3	4	5
3	Siente que tiene menos energía que la usual	1	2	3	4	5
4	Se incomoda o enoja fácilmente con los compañeros de equipo	1	2	3	4	5
5	Experimenta pensamientos que implican duda en cuanto a si está o no en el deporte correcto	1	2	3	4	5
6	Experimenta más energía negativa que positiva	1	2	3	4	5
7	Siente que la presión por el éxito aumente	1	2	3	4	5
8	Piensa que los demás no comprenden lo que usted quiere hacer y lograr	1	2	3	4	5
9	Se enoja cuando tiene que cumplir con tareas de rutina (entrenamientos, competencias, otras).	1	2	3	4	5
10	Siente con frecuencia que no tiene con quién conversar sobre sus problemas	1	2	3	4	5

ANEXO 2

ESCALA DEL PUNTAJE DEL CUESTIONARIO Escala Burnout (Bump, 1989)

Sume los puntos registrados y compárelos con la siguiente escala:

- 0-20 usted lo está haciendo bien
- 21-30 deberá estar alerta ante otros posibles cambios
- 31-40 usted es un candidato fuerte para el "burnout"
- 41-50 usted experimenta el "burnout". Debe de tomar acciones inmediatas.

ANEXO 3

Carta modelo como fórmula de consentimiento informado para la participación de sujetos humanos en estudios en Ciencias del Movimiento Humano y la Salud

Fecha.....

Sres. (as)

Coordinación de Trabajos de Graduación

Escuela de Ciencias del Deporte

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Nacional

Yo _____, acepto participar como sujeto en el estudio “Identificación de burnout en adolescentes deportistas en disciplinas colectivas e individuales costarricenses”, a cargo de Bach. Elena Alvarado Ulate, carné número 971879. He sido informado suficientemente, por parte de la encargada del estudio sobre el uso que tendrá la información que yo suministraré y de las implicaciones y posibles efectos negativos que puedo sufrir al participar del mismo, los cuales detallo: NINGUNO. También soy consciente de que mi participación es voluntaria y de que tengo derecho a que se respete mi anonimato y que tengo el derecho de retirarme como participante del estudio, en cualquier momento si lo considero adecuado, sin sufrir represalias por esta decisión.

Atentamente,

.....(firma del sujeto. En caso de sujetos menores de edad es el padre, la madre o el encargado legal del menor quien firma).
