

RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO: REVISIÓN SISTEMÁTICA

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SPORTS PERFORMANCE: A SYSTEMATIC REVIEW.

Dankya Maytee Andrade Moromenacho*

dmandradem1@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.

RESUMEN

La ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo es un tema controversial dentro de la psicología del deporte, ya que es una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, especialmente en deportistas, es por ello que se tiene la idea de que la ansiedad influye de alguna manera en el rendimiento deportivo, normalmente de forma negativa. En el presente artículo se realiza una investigación sistemática utilizando el método prisma, con la contribución de cuatro bases de datos: Dialnet, Scielo, google académico y Redalyc, La búsqueda incluye artículos publicados desde 2000 hasta 2021, teniendo como resultado 18 artículos, de los cuales se tomaron 8 investigaciones únicamente las más relevantes para realizar la revisión, con el objetivo de conocer la relación que tiene la ansiedad y el rendimiento deportivo, las teorías que relacionan dichas variables y cómo influye la ansiedad en el rendimiento deportivo a través de investigaciones empíricas. Teniendo como resultado que efectivamente, si existe una relación entre estas dos variables, aunque depende mucho del tipo de ansiedad que se presente, en este caso, la ansiedad precompetitiva no se observa reflejada en el rendimiento a pesar de estar presente, sin embargo, la ansiedad cognitiva y somática si se encuentran relacionadas ya que influyen sobre el rendimiento, aunque de manera diferente.

Palabras clave: Ansiedad; rendimiento; deportivo; psicología.

ABSTRACT

Anxiety and its relationship with sports performance is a controversial topic within sport psychology, since it is one of the most frequent sensations in human beings, especially in athletes during a competition, which is why there is the idea that anxiety somehow influences sports performance, usually in a negative way. In the present article a systematic investigation is carried out using four databases: Dialnet, Scielo, google academic and Redalyc. The search includes articles published from 2000 to 2021, resulting in 18 articles, of which 8 investigations were taken only the most relevant to perform the review, with the aim of knowing the relationship that has anxiety and sports performance, the theories that relate these variables and how anxiety influences sports performance through empirical research. As a result, there is indeed a relationship between these two variables, although it depends on the type of anxiety that is present, in this case, precompetitive anxiety is not reflected in performance despite being present, however, cognitive and somatic anxiety are related since they influence performance, although in a different way.

Keyword: Anxiety; performance; sports; psychology.

INTRODUCCIÓN

El concepto de rendimiento deportivo está estrechamente vinculado a la competición, ya que exige que los deportistas exploten sus recursos al máximo. Cuando se hace referencia al deporte de competición estamos mencionando al de alto rendimiento, y no de iniciación que se da en etapas tempranas en la vida de los deportistas.

Por lo tanto, es posible definir al rendimiento deportivo como una “acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales” (Campos y Ramon, 2003, p.2). Este concepto de rendimiento deportivo debe entenderse de forma global, ya que abarca parcelas como la preparación física, la preparación táctica, la preparación técnica y la preparación psicológica (Buceta, 2001).

Desde una perspectiva psicológica existen evidencias intuitivas sobre la relación existente entre los estados psicológicos y el rendimiento deportivo (Sánchez et al., 2001). Las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, como, los estados de ánimo, las expectativas, el nivel de activación y la ansiedad en situación de

competición, han sido objeto de numerosos estudios desde la Psicología del deporte (Pozo et al., 2013).

Según Marks (1986) La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología, ya que es una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y no placentera que se manifiesta mediante una tensión emocional. Se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles

Ries, et al (2012) menciona que para definir a la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo.

La ansiedad-estado es el estado emocional inmediato, se caracteriza por ser un sentimiento subjetivo, asociado a la activación del sistema nervioso autónomo generando reacciones psicofisiológicas, como, por ejemplo, taquicardia, frío en el estómago o dolor de espalda. Este tipo de

ansiedad se encuentra dividida en ansiedad cognitiva y somática (mentales y fisiológicos) se encuentran conectados de manera que una elevación de la ansiedad cognitiva provoca reacciones somáticas y viceversa.

Por su parte, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y se relaciona por la frecuencia con la que una persona experimenta aumentos en su estado de ansiedad. Tomando en cuenta lo anterior, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad.

La competición en sí misma, es una fuente poderosa de estrés, pues el rendimiento que manifiesta el deportista durante los entrenamientos no se ve sometido a las mismas condiciones que el rendimiento que manifiesta el deportista durante la competición, ya que, de este último depende no solo su éxito profesional, sino también su propia autoestima, la valoración social, la economía del club al que pertenece e incluso el prestigio de su comunidad o país (Gutiérrez, Estévez, García y Pérez, 1997). Es por ello que la competición supone un

desafío, una amenaza, en la que se manifiestan reacciones de ansiedad, con sus respectivas consecuencias para el rendimiento, y la competición.

Otra de las consecuencias que se ha asociado a la ansiedad competitiva de manera continua, son las lesiones deportivas. Estas se entienden como consecuencias negativas a la práctica de actividad física, con repercusiones a nivel físico, psicológico y social y que conllevan al abandono temporal o permanente de la práctica deportiva (García-Más, 2014, p.424).

En el estudio de (Núñez y García, 2017) cita a Hanin (1978) que propone la “Teoría de la Zona de funcionamiento Óptimo”, conocida también como “Zona Individual de Funcionamiento Óptimo” (IZOF), dicha ansiedad puede residir en cualquier lugar, dependiendo del sujeto, lo cual viene a decir que no existe una zona óptima normativa en cuanto al nivel óptimo de ansiedad necesario para tal o cual deporte, sino que cada individuo tiene una zona óptima de rendimiento.

En la siguiente investigación ejecutada con nadadores se pone de manifiesto, coincidiendo con la literatura clásica, que la ansiedad competitiva tiene

un efecto bloqueador o debilitante del rendimiento deportivo.

La respuesta está formada por tres componentes, que se conoce también como el triple canal de respuesta; motora, fisiológica y cognitiva, poniéndose de relieve en dicho estudio, como el componente más importante, es el factor cognitivo, asociado a la preocupación por el rendimiento (Ponseti et al., 2016)

En un reciente estudio realizado con deportistas que practican distintas disciplinas (Menéndez y Becerra,2020). El resultado de esta investigación fue que los hombres tendieron a pensar durante el entrenamiento en situaciones personales que les afectaba su rendimiento. Por el contrario, las mujeres se enfocaron más en su práctica deportiva, olvidando sus distracciones. Sin embargo, durante la etapa de competencia el grupo de mujeres registró un nivel más alto de ansiedad que los varones.

Es común centrarse en las consecuencias asociadas a la ansiedad competitiva, como en un estudio con futbolistas jóvenes (García-Mas et al., 2011, p.199) en el que se analizan las relaciones entre el clima motivacional y la comparación social, provoca una respuesta de ansiedad cognitiva, es decir, de

preocupación por el rendimiento deportivo, lo cual influye en el bienestar del deportista y a largo plazo, y de mantenerse dicha situación, puede ocasionar el abandono de la actividad deportiva.

El objetivo de esta investigación conocer la relación que tiene la ansiedad y el rendimiento deportivo, las teorías que relacionan dichas variables y cómo influye la ansiedad en el rendimiento deportivo a través de investigaciones empíricas.

METODOLOGÍA

El proceso de obtención de la información para este artículo se realizó mediante una revisión sistematizada, donde se ha identificado y seleccionado la información relevante sobre el tema a tratar.

Las publicaciones se buscaron en las bases de datos: Dialnet, scielo, google académico y Redalyc, también se utilizaron las alertas de google, para mayor obtención de artículos. Asimismo, se excluyeron estudios publicados que no estuvieran en el idioma español y que no pertenecían a la fecha indicada.

Estrategia de búsqueda.

Se consultaron en cuatro bases de datos: Dialnet, Scielo, google académico y Redalyc. Las publicaciones se buscaron

sistemáticamente utilizando palabras claves como: ansiedad, relación, rendimiento, deporte, rendimiento deportivo, características psicológicas, deportistas, ansiedad-estado; ansiedad pre competitiva, influencia, ansiedad rasgo. También se tomó en cuenta conectores como “o”, “y”, “en”, “entre” con la finalidad de que exista una relación entre los términos de investigación.

Proceso de selección.

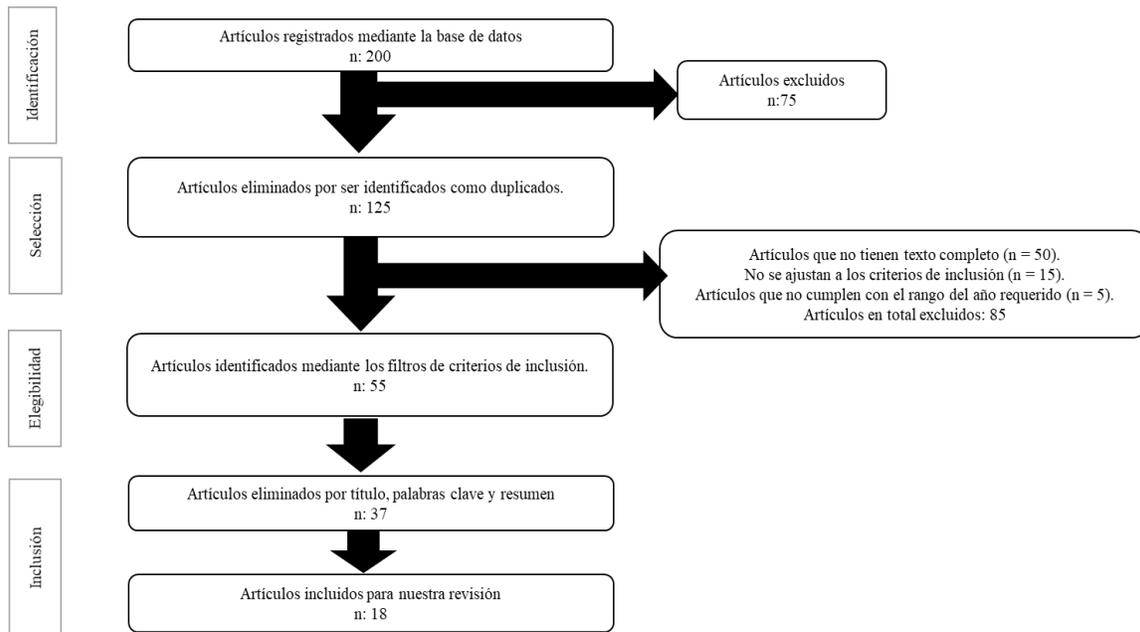
En la búsqueda de las bases de datos Se encontraron 200 artículos, de los cuales en Dialnet se encontraron 150 resultados, pero solo se rescataron 5, en Scielo se encontraron 10 resultados y solo se tomó en cuenta 1, google académico 40 pero se escogió 12 artículos, tomando en cuenta que se eliminaron estudios duplicados y aquellos que no correspondían a los criterios de inclusión, obteniendo así un total de 18 publicaciones como resultado final.

Criterios de elegibilidad.

Después del realizar la búsqueda total de los artículos, se definieron los criterios de inclusión que son: a) Se encuentren relacionados con el contexto del deporte, b) estudios publicados entre el año 2000 hasta 2021. c) Los estudios en español. d) relación entre las dos variables (ansiedad y rendimiento). Además, se tomaron en cuenta los estudios cualitativos o cuantitativos, para mayor obtención de información.

Durante el proceso, los artículos que pasaron el primer filtro que consiste en estudios duplicados donde solo quedaron 125 (75 eliminados), tras pasar el segundo filtro que consistía en tomar en cuenta los criterios de inclusión se eliminaron 70 artículos. Con el filtro final, tomando en cuenta el título, palabras clave y resumen, se eliminaron 37. Finalmente, se encontraron 18 artículos. De los cuales se tomaron las 8 investigaciones más relevantes para realizar la revisión sistemática.

Gráfico 1
Resumen del proceso metodológico



RESULTADOS

La tabla 1 muestra los resultados de la revisión sistemática que se ha llevado a

cabo las ocho publicaciones que se seleccionaron, siendo de relevancia dentro del tema de investigación.

Tabla 1
Resultado de la revisión sistemática

AUTOR	AÑO	TITULO	DISEÑO	MUESTRA	EDAD	INSTRUMENTO	CONCLUSIONES
Matías Riquelme, Cecilia Cisternas, Cristian Núñez	2020	Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes	Estudio descriptivo, no probabilístico o por conveniencia	67 atletas	15 y 19 años	SAI-2R, SAS-2 y un cuestionario de diseño propio denominado "Anamnesis"	la Ansiedad Precompetitiva tiene un efecto leve en el desempeño deportivo, en cambio, tanto la Ansiedad Cognitiva pudiesen afectar indirectamente el desempeño deportivo, ya que influyen en la percepción del atleta.
Antonio Núñez Prats, Alejandro García-Mas	2017	Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática	Revisión sistemática	00	00	Recolección de datos-meta-análisis	No existen evidencias empíricas y/o experimentales suficientes para esclarecer la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo.
León-Prados, J.A.	2014	Relación	No experimental,	18 sujetos	22 años	"Competitive State Anxiety Inventory 2" (CSAI-2)	Se encontró una relación lineal negativa entre la intensidad de la ansiedad cognitiva y el rendimiento

; Fuentes, I. y Calvo, A		Entre Ansiedad Estado, Autoconfianza Percibida Y Rendimiento En Baloncesto	cuantitativo, descriptivo, explicativo, longitudinal e intragrupo				
Granada, J. A. A., Loaiza, V. C., Loaiza, H. H. A., Trujillo, C., y Rojas, A. C. N.	2016	La Ansiedad En Voleibolistas Universitarios : Análisis De La Competencia Deportiva En La Educación Superior	no experimental, de corte transversal	175 voleibolistas	17 y 18 años	evaluada mediante el IDARE (STAI)	Los puntajes de Ansiedad-Estado de los universitarios voleibolistas fueron significativamente superiores en comparación con los datos normativos de la población general de estudiantes. Los voleibolistas tienen un nivel alto de ansiedad, sin embargo, predomina el sexo masculino,
Cristina Aldás, Lenin Saltos, Jessy Robayo	2018	Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo	El método estadístico usado fue el Chi-cuadrado,	37 personas	18 y 25 años.	Inventario de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2) y Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD) Cuestionario de Ansiedad-Rasgo competitiva adaptado al baloncesto, un cuestionario de Ansiedad-Estado competitiva-pre; SAI-PRE, Inventario de Ansiedad-Estado: SAI y una hoja de registro para la observación del rendimiento deportivo.	Los aspectos de la ansiedad precompetitiva no están relacionados con los componentes de las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo
Buceta, J. M y López-Pérez, B.	2000	Ansiedad y rendimiento deportivo: Estudio de la relación entre ambas variables	Experimental	47 jugadores	17 y 20 años	Inventario de Ansiedad-Estado: SAI y una hoja de registro para la observación del rendimiento deportivo.	Correlación lineal positiva significativa con la Ansiedad-rasgo y el rendimiento, con respecto a la Ansiedad-estado no se encontró ningún tipo de correlación significativa.
JOSUÉ ESPEJO	2015	“Niveles De Ansiedad Y Rendimiento Deportivo	Diseño Correlacion al-investigación de campo	66 deportistas	13 a 16 años	inventario psicológico de rendimiento deportivo y el test de niveles de ansiedad IDARE	Mientras más ansiedad exista menor es el rendimiento deportivo, así mismo existen factores comunes que desarrollan la ansiedad como: la alimentación, el ámbito familiar, nivel económico y las creencias de cada uno de los deportistas.
Ramos Andrea	2018	Influencia De La Ansiedad En El Rendimiento Deportivo En	transversal	37 personas de sexo masculino	18 y 34 años	Inventario de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2) y Cuestionario de	La ansiedad precompetitiva no está relacionada con los componentes de las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo

Como se observa en la tabla 2, tomando en cuenta la relación con las características de la muestra, respecto a la edad, existe un 38% de estudios que han sido aplicados en la etapa de adolescencia que abarca desde los 13 hasta 18 años (Espejo, 2015; Granada et al., 2016; Riquelme et al., 2020)y un 50% en la etapa de adultos desde los 19 hasta los 34 años (Aldás et al., 2018; Buceta y López-Pérez, 2000; León-Prados et al., 2017; Ramos, 2018) finalmente el 12% de un artículo de revisión sistemática que no incluye edad (García-Mas, 2017).

Los estudios realizados, independientemente de la edad, está presenta la ansiedad precompetitiva, ya

sea de manera directa e indirecta, sin embargo, la relación con el rendimiento es diferente en cada estudio, como en la muestra de 15 a 19 años (Riquelme et al., 2020), la ansiedad precompetitiva afecta de manera indirecta en el desempeño durante la competencia, teniendo en cuenta que influyen algunos factores externos como alimentación, entorno, entre otros.

Por otro lado, en la investigación que contenía una muestra de 37 personas de 18 a 34 años (Ramos, 2018), se observa que la ansiedad pre competitiva, no tiene ningún tipo de relación con su desempeño al momento de competir.

Tabla 2
Artículos según la edad

	N	%
Adolescentes:13- 18 años	3	38%
Adultos: 19-34 años	4	50%
Sin edad	1	12%

Por lo que respecta a la utilización de los instrumentos durante la investigación de la variable “ansiedad”, en la tabla 3 se puede observar que el 38% de los estudios utilizaron el cuestionario: Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2), sin embargo existieron excepciones que

prefirieron otro instrumento como inventarios psicológicos sobre la ansiedad-estado (SAI) o el test de niveles de ansiedad(IDARE) cuando la investigación era más específicas, y un artículo que era de revisión sistemática que utilizó la recolección de datos meta-análisis.

Tabla 3
Artículos según la utilización de instrumentos (variable ansiedad)

	N	%
Competitive State Anxiety Inventory 2-Inventario de Ansiedad competitiva (CSAI-2)	3	38%
Cuestionario de Ansiedad-Rasgo competitiva, un cuestionario de Ansiedad-Estado competitiva-pre; SAI-PRE, Inventario de Ansiedad-Estado: SAI	2	25%
Test de niveles de ansiedad (IDARE)	2	25%
Recolección de datos-meta-análisis	1	12%

Con respecto a la variable de rendimiento deportivo, como se observa en la tabla 4, se utilizaron diferentes instrumentos de medición, sin embargo el que más se puse en práctica es el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento

Deportivo (CPRD) y el Inventario de Ansiedad competitiva -Competitive State Anxiety Inventory 2(CSAI-2), sin embargo, también es posible medir el rendimiento deportivo a través de una hoja de registro que se llenará antes y durante de la competencia.

Tabla 4
Artículos según la utilización de instrumentos (variable rendimiento deportivo)

	N	%
Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD)	2	25%
inventario psicológico de rendimiento deportivo	1	12%
Hoja de registro para la observación del rendimiento deportivo.	1	12%
cuestionario de diseño propio denominado “Anamnesis”	1	12%
Recolección de datos-meta-análisis	1	12%
Competitive State Anxiety Inventory 2-Inventario de Ansiedad competitiva (CSAI-2)	1	12%
Revisión sistemática	1	12%

En relación con los resultados obtenidos, los estudios indican que existe un tipo de relación lineal negativa en el rendimiento deportivo (Granada et al., 2016; Espejo, 2015; Ramos, 2018) sin embargo, también tienen influencia el tipo de ansiedad que se presente, ya sea pre-competitiva, ansiedad-estado, ansiedad-rango, ansiedad cognitiva o somática

(Riquelme et al., 2020; León-Prados et al., 2017; Aldás et al., 2018; Buceta y López-Pérez 2000;).

Por otra parte, existe un estudio de revisión sistemática que indica que No existen evidencias empíricas y/o experimentales suficientes para esclarecer la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo (Núñez y García-Mas, 2017).

DISCUSIÓN

Después de la búsqueda, selección y lectura de los artículos, se ha llevado a cabo una revisión sistemática de la literatura, es posible ver que es un tema de suma importancia dentro de la psicología y en las ciencias del rendimiento, que existen diversos tipos de ansiedad que afectan de diferente manera dentro del rendimiento deportivo, también es importante tomar en cuenta que los factores internos y externos como la edad, el deporte, entorno social, entre otros, juegan un papel importante al momento de relacionar dichas variables.

En la búsqueda por relacionar la ansiedad y el rendimiento deportivo, existieron visiones diferentes sobre cómo son dichas relaciones. Por un lado, se abre la posibilidad de que la ansiedad no sea siempre un aspecto debilitador del rendimiento, sino que, por el contrario, bajo determinadas condiciones pueda, incluso favorecer dicho rendimiento. Así también, se abre la posibilidad de que la ansiedad, en sus formas, cognitiva, somática, y motora, afecte de alguna manera al rendimiento.

Por lo tanto, se presentan dos teorías que relacionan la ansiedad y el rendimiento. Estos modelos son la teoría

de la U-invertida y la Zona de Funcionamiento Óptimo. (Ossorio et al.,2001) La teoría de la U-invertida explica sobre la relación que existe entre la productividad o rendimiento y el grado de excitación o estrés, consiste en que el nivel de productividad aumenta con la excitación fisiológica y mental, pero solamente hasta cierto punto, ya que si el nivel de estrés es muy alto su productividad bajará (Dolores,2010)

Así como en el estudio de (Buceta y López-Pérez, 200) existe una correlación lineal positiva significativa entre la ansiedad-rasgo y el rendimiento durante la competencia, es decir, mayores niveles de ansiedad-rasgo competitiva muestran un mejor rendimiento deportivo.

Por el contrario, La “Teoría de la Zona de funcionamiento Óptimo”, que propuso Hanin (1978) también conocida como “Zona Individual de Funcionamiento Óptimo” (ZOF o IZOF) propone que los niveles de ansiedad no son ni buenos ni malos de por sí, sino que las características personales de cada deportista serán las que favorecerán o perjudicarán al rendimiento deportivo, lo cual viene a decir que no existe una zona óptima normativa en cuanto al nivel óptimo de ansiedad necesario para tal o

cual deporte, sino que cada individuo tiene una zona óptima de rendimiento (Pérez, 2020).

Así como en el estudio de (Riquelme et al., 2020) que en atletas de 15 y 19 años, la ansiedad precompetitiva influye en su rendimiento de manera leve, tomando un rol importante la ansiedad cognitiva, ya que llega a influir de manera indirecta, sin embargo, en la investigación de (Ramos, 2018) que demuestra lo contrario, que en deportistas de 19 y 34 años, no se considera ningún tipo de relación entre estas dos variables, ya que la ansiedad antes de la competencia, no influye en su rendimiento deportivo. Por lo tanto, es prudente decir, que las características personales, como en este caso, la edad, son factores que influyen de manera positiva o negativa, dependiendo el deportista.

Por el contrario, cuando se relaciona la ansiedad-estado antes de la competencia se evidencia que hay presencia de ansiedad, sin embargo, varía en función del sexo y los puntajes de la competencia, así como se evidencia en el estudio de (Granada et al., 2016) el sexo masculino mostró niveles más altos de ansiedad pre-competitiva.

Aunque, la ansiedad precompetitiva no está relacionada con el rendimiento

deportivo o durante la competencia, a pesar de que los niveles de ansiedad precompetitiva son altos, se puede observar que la ansiedad-estado no tiene ningún tipo de relación durante la competencia, sin embargo, está presente en el periodo precompetitivo (Ramos, 2018).

La ansiedad se divide en dos tipos: cognitiva y somática. Existe una relación inversamente proporcional entre ansiedad cognitiva y autoconfianza, de tal forma que la ausencia de autoconfianza genera ansiedad cognitiva y viceversa (Delgado y Nuñez, 2019).

La ansiedad-estado cognitiva tiene una relación significativa con el rendimiento deportivo, como indica León-Prados et al (2017) que existe una relación lineal negativa, ya que la ansiedad cognitiva afecta también a otros aspectos psicológicos como lo es la autoconfianza y la autoeficacia, por lo tanto, disminuye su rendimiento.

Giraldo (2018) citó a Martens, Vealey y Burton (1990) que exponen que:

Existe un ciclo continuo que se inicia con la situación competitiva concreta. El deportista condicionado por los factores intrapersonales, en concreto del denominado como rasgo de ansiedad intrapersonal, percibe la

situación como más o menos amenazante. Deportistas con altos niveles de autoconfianza no percibirán el contexto competitivo como amenazante; sin embargo, aquellos sujetos con bajos niveles de autoconfianza mostrarán niveles elevados de ansiedad que influirán negativamente sobre el rendimiento

Es decir, que los factores intrapersonales cumplen un papel importante en los niveles de ansiedad, como, por ejemplo, la autoconfianza ya que si el deportista no tiene bien formado su concepto de autoconfianza los niveles de ansiedad pueden elevarse al punto que afecte negativamente en su competición.

Los deportistas que presentan altos niveles de ansiedad perciben la competición como una amenaza más que como un reto. Así como en el estudio de Espejo (2015) entre más ansiedad exista menor es el rendimiento deportivo. Así también, no solo existen factores interpersonales que pueden influir en los niveles de ansiedad, sino también factores externos como: la alimentación, el ámbito familiar, nivel económico y las creencias de cada uno de los deportistas.

CONCLUSIONES

La relación entre ansiedad y rendimiento no está del todo clara, debido

a que a veces cuando se habla de rendimiento se hace referencia a los resultados conseguidos, otra al bienestar del deportista durante la competición, esto permite que la variable tenga una gran ambigüedad por lo cual dificulta establecer algún tipo de relación de dicha variable.

En otros casos, se puede relacionar al rendimiento con el término de habilidad motriz como se observa en el estudio con personas en edad escolar que relacionaba a la ansiedad antes y después de una práctica deportiva (Pérez et al., 2011). A pesar de que varía mucho el concepto, todos tienen una similitud y es que se lo puede visualizar en la competencia.

Sin embargo, después de exponer las dos teorías predominantes en los artículos (IZOF y U-Invertida) y revisar los resultados de esta revisión sistemática indicaron que si, efectivamente, existe relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, sin embargo, depende del tipo de ansiedad que se presente en ese momento, por lo tanto, concluyeron que la ansiedad pre-competitiva, ya sea ansiedad rasgo o estado, no se relacionan durante la competición, aunque se encuentre presente.

Sin embargo, la ansiedad cognitiva y somática influyen sobre el rendimiento,

aunque de manera diferente. Tomando en cuenta las dos teorías planteadas anteriormente, se puede observar que mientras la ansiedad cognitiva aumenta, la cual se encuentra relacionada con la autoconfianza, provoca una disminución del rendimiento, mientras que la ansiedad somática se relaciona en forma de U-invertida, es decir, que el aumento de este tipo de ansiedad, favorece el rendimiento deportivo pero solo hasta un cierto punto que es considerado como óptimo, pero si sigue aumentando la ansiedad, el rendimiento comienza a disminuir. Es prudente decir, que, si existe relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, teniendo en cuenta diferentes factores como; el tipo de ansiedad, factores interpersonales, factores externos, autoconfianza, entre otros, que podrán favorecer o perjudicar al deportista en su rendimiento.

Debido a la mayoría de trabajos analizados tanto experimentales como teóricos, queda claro que la ansiedad es un problema que afecta al rendimiento, además que lo corrobora la cantidad de trabajos realizados enfocados a lidiar con dicho problema. Así también, la importancia que otorgan al rendimiento deportivo en diferentes ámbitos ha

permitido que se relacione estas dos variables.

El presente trabajo no está libre de limitaciones. El hecho de no poder acceder a cierto tipo de información por tener un valor a pagar o que tenga algún tipo de restricción. Sin embargo, a través de la revisión sistemática realizada en este artículo, permite a los investigadores indagar a profundidad diferentes temas relacionados con estas áreas que son importantes dentro del deporte, como lo es la psicológica y el rendimiento deportivo.

REFERENCIAS

- Aldás, C., Saltos, L., Robayo, J.(2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista ciencia y tecnología*. Vol67.No.(3).23-35. Recuperado de: <http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec/revista/index.php/cienciaytecnologia/article/view/185>
- Buceta, J.M y López-Pérez, B.(2000). Ansiedad y rendimiento deportivo: Estudio de la relación entre ambas variables. *Revista de psicología Gral.y Aplic.*45(3).315-320. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378357>

- Buceta, J. (2001). *Psicología del entrenamiento Deportivo*, (3ra. edición) Madrid: Dykinson. Recuperado de: <https://www.dykinson.com/libros/psicologia-del-entrenamiento-deportivo/9788481553444/>
- Campos, J y Ramón,V. (2003).*Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.Pag 2. Recuperado de: <http://www.paidotribo.com/pdfs/537/537.i.pdf>
- Delgado, N. y Núñez, O. (2019). *Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. (Tesis pre grado). Universidad Ricardo Palma. Lima. Recuperado de: <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2854/Ansiedad%20y%20Afrontamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dolores, M.(2010). *Estrés, Ansiedad Y Rendimiento Cognitivo. Una Síntesis De Seis Teorías*. XI Congreso Virtual de Psiquiatria.com-Interpsiquis. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/274376729_Ansiedad_y_Rendimiento_cognitivo_Una_sintesis_d_e_seis_teorias
- Espejo, J. (2015). *Niveles De Ansiedad y Rendimiento Deportivo*. (Tesis pre grado). Universidad Católica del Ecuador. Quito. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1150>
- Giraldo, S. (2018). *Características de la Ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín*. (Tesis pre grado). Universidad de Antioquia. Recuperado de: <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/handle/10495/15869>
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J.,...Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 197- 207. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302014.pdf>
- García-Mas, A., Rubio, V., Fuster-Parra, P., Pujals, C. y Núñez, A. (2014).

- Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas: Un análisis bayesiano. *Revista de Psicología del deporte*, 23(2), 423-429. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674022.pdf>
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condición de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46. Recuperado de: <https://archives.rpd-online.com/article/download/462/462-912-1-PB.PDF>
- Granada, J. A. A., Loaiza, V. C., Loaiza, H. H. A., Trujillo, C., y Rojas, A. C. N. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios: análisis de la competencia deportiva en la educación superior. Guillermo de Ockham: *Revista Científica*, 14(2), 111-120. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1053/105346890002.pdf>
- León-Prados, J.A.; Fuentes, I. y Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto / Relationship between anxiety state, self-confidence and performance in basketball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 14 (55) pp. 527-543. Recuperado de: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista55/artrelacion487.htm>
- Marks, I. (1986). Tratamiento de neurosis. Barcelona: Martínez Roca.
- Menéndez, D., Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Revista Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135. Recuperado de: <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Núñez, A., García-Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Revista Retos*, 32, 172-177. Recuperado de: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Ossorio, D., García, L., Cruz, J. (2001). La influencia de la activación sobre el rendimiento en pruebas de componente aéreo-anaeróbicas en una población de escolares adolescentes. *Efdeportes.com*.

- Revista Digital* - Buenos Aires - Año 6 - N° 30. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd30/activ.htm>
- Pérez, R., Hernández, E. y García, I. (2011). Relación entre el nivel de habilidad motriz y la ansiedad percibida antes y después de una práctica des escalada en niños de Educación Primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 19, 25- 29. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34631>
- Pérez, E., Estrada, O., Gutiérrez, M., Ramírez, O.(2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *Revista de Psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*. Vol. 5. Núm. 1. junio 2020. Páginas e5, 1-15. Recuperado de: <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2020a7>
- Pozo, A., Cortes, B. y Martín, A. (2013). Conductancia de la piel en deportes de precisión y deportes de equipo. Estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22(1), 19-28. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552004.pdf>
- Ponseti, F.J., Sesé, A. y García-Mas, A. (2016). El Impacto De La Ansiedad Competitiva En El Rendimiento De Jóvenes Nadadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841007.pdf>
- Ramos, A. (2018). *Influencia De La Ansiedad en el Rendimiento Deportivo en Futbolistas*. (Tesis pre grado) Universidad técnica de Ambato. Ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27413/1/Andrea%20Ald%C3%A1s%20Ramos.pdf>
- Riquelme, M., Cisternas, C., Núñez, C.(2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos de Medicina del Deporte*. Vol64. No.(2).17-27. Recuperado de: https://revistasochmedep.cl/wp-content/uploads/2020-65-1_2_Riquelme.pdf

Ríos, F., Castañeda C., Campos M.,
Castillo O.(2012). Relaciones entre
ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en
competiciones deportivas.
*Cuadernos de Psicología del
Deporte, vol. 12, 2, 9-16.*
Recuperado de:
[https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2
/articulo01.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf)

Sánchez, A., González, E. Ruiz, M., San
Juan, M., Abando, J., De Nicolas, L.

y García, F. (2001). Estados de
ánimo y rendimiento deportivo en
fútbol. ¿Existe la ventaja de jugar en
casa? *Revista de Psicología del
Deporte. Vol. 10, núm. 2, 197-209.*
Recuperado de:
[https://archives.rpd-
online.com/article/download/165/16
5-165-1-PB.pdf](https://archives.rpd-online.com/article/download/165/165-165-1-PB.pdf)