

Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas

Katherin Lisbeth Freire Izurieta

kfreire1282@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-5995-8577>

Universidad Técnica de Ambato
Pastaza- Ecuador

Mariela- Lara Salazar

cristinamlara@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-1314-6901>

Universidad Técnica de Ambato
Ambato-Ecuador

RESUMEN

Introducción: Las estrategias de afrontamientos hacen referencia a las habilidades cognitivas y conductuales utilizadas para sobrellevar distintos eventos significativos por otro lado, la ansiedad es una respuesta ante un estímulo normal o patológico. **Objetivo:** Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento (EA) y ansiedad en deportistas. **Método:** El estudio presenta un corte transversal, correlacional con enfoque cuantitativo de alcance descriptivo, no experimental. Los participantes estuvieron conformados por 112 deportistas de la provincia de Pastaza, Ecuador, 57 mujeres y 55 hombres. Estos fueron evaluados a partir del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y el Inventario de Ansiedad de Beck. **Resultados:** Los hallazgos relevantes de la investigación evidenciaron una correlación positiva de intensidad baja entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad, esto a decir de cuatro dimensiones; autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo y retirada social; según la media estadística de las EA, la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva son las más empleadas ; en ellos se observó la presencia de ansiedad dividida en los niveles; leve, moderado y grave sin presentarse diferencias estadísticamente significativas en relación al género en deportistas crossfitters novatos. **Conclusiones:** Los deportistas que tienen mayor nivel de ansiedad hacen uso en su mayoría de EA desadaptativas; autocrítica, pensamiento desiderativo, retirada social y además emplean una estrategia adaptativa que es la expresión emocional.

Palabras clave: *autocrítica; reestructuración cognitiva; resolución de problemas*

Correspondencia: kfreire1282@uta.edu.ec

Artículo recibido 26 noviembre 2022 Aceptado para publicación: 26 diciembre 2022

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Freire Izurieta, K. L., & Lara Salazar, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9322-9333. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072

Coping strategies and their association with anxiety in athletes

ABSTRACT

Introduction: Coping strategies refer to the cognitive and behavioral skills used to cope with different significant events. Anxiety is a response to a normal or pathological stimulus. Objective: to determine the relationship between coping strategies (CS) and anxiety in athletes. Method: The study presents a cross-section, correlational with a quantitative approach of descriptive scope, not experimental. The participants were made up of 112 athletes from the province of Pastaza, Ecuador, 57 women and 55 men. These were evaluated using the Coping Strategies Inventory (CSI) and the Beck Anxiety Inventory. Results: The relevant research findings showed a positive correlation of low intensity between coping strategies and anxiety, just in four dimensions; self-criticism, emotional expression, wishful thinking, and social withdrawal; according to the mean of the CS, problem solving and cognitive restructuring are the most widely used; The level of anxiety between men and women was similar, although the total sum of mild, moderate and severe anxiety suggests the presence of anxiety in novice crossfitter athletes. Conclusions: Athletes with a higher level of anxiety mostly use maladaptive CS; self-criticism, wishful thinking, social withdrawal, and employ an adaptive strategy which is emotional expression.

Keywords: *cognitive restructuring; problem resolution; self-criticism*

INTRODUCCIÓN

Las estrategias de afrontamiento (EA) forjan sus conceptualizaciones iniciales a partir de 1970. Se definen como habilidades cognitivas y conductuales utilizadas con la finalidad de sobrellevar distintos eventos significativos, sean internos o externos (Narváez et al., 2021), los cuales tienen una significancia amenazante (Obando et al., 2021), su uso implica el generar, evitar o mermar conflictos (Amarís et al., 2013).

Las dimensiones que implican las estrategias de afrontamiento son; resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional consideradas activas o EA adaptativas por otro lado; evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica hacen alusión a un afrontamiento pasivo o de tipo desadaptativo, dichas dimensiones aportan en el ser humano un mayor funcionamiento personal y, por tanto, desarrollo en las esferas vitales (Cano-García et al., 2007).

González et al. (2017) mencionan que las estrategias de afrontamiento contribuyen a disminuir aquellos efectos negativos vinculados a las demandas exigidas en la cotidianidad (Castellanos et al., 2011). Es decir, los sujetos generan una respuesta en base a una demanda presentada en el ambiente (Uribe et al., 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que por un lado la ansiedad es una respuesta normal del sujeto que se acompaña de cambios fisiológicos que contribuyen a la huida (adaptación), sin embargo, recae en el ámbito de la psicopatología cuando esta es prolongada y desproporcionada; acarreado con ello un sistema de respuesta subjetivo, cognitivo, fisiológico-somático y motor conductual (World Health Organization, 1995).

En este sentido, la ansiedad reactiva es transitoria, una experiencia momentánea; mientras que, la ansiedad como trastorno no se asocia a un motivo o situación concreta (Granados et al., 2020), produciendo reacciones como angustia, preocupación y/o temor, que perjudican la calidad de vida (Flores et al., 2016; Zaldívar, 2021).

En el año 2015 la OMS informa que el porcentaje estimado de personas que padecen ansiedad a nivel mundial alcanza un 3,6 %, con mayor prevalencia en el género femenino. Años más tarde, en la Región de las Américas, la incidencia es de 7,7% en mujeres y en Ecuador de 4,6 % (World Health Organization, 2017).

El deporte ha adquirido significativamente mayor relevancia en el diario vivir del ser humano, abarcando distintos procesos psicológicos (Murillo et al., 2021) en el deportista como: atención, concentración, memoria, emoción, motivación (Dominski et al., 2018), los cuales son usados de diversa forma y acorde a las necesidades del deportista, sea en situaciones deportivas o en la cotidianidad (Thelwell et al., 2018).

La actividad física en la actualidad se expresa en diferentes y variadas disciplinas así por ejemplo el crossfit, el cual tiene como finalidad mejorar la rapidez y resistencia (López et al., 2022) e incorpora varios movimientos funcionales de alta intensidad involucrando; fuerza muscular, aptitud cardiorrespiratoria, flexibilidad, equilibrio, coordinación entre otras cualidades físicas (Dominski et al., 2018).

Un deportista de crossfit produce mejorías psicológicas debido a que durante la práctica frecuente genera un mayor nivel de motivación, manejo del estrés, capacidades competitivas, afiliación (Gómez & Fernández N, 2020). Lo cual podría incidir en una reducción de la ansiedad y, por tanto, en la calidad de vida (Dominski et al., 2018). La psicología del deporte define que tanto el componente cognitivo como somático puede manifestarse antes, durante o después de la actividad física y esta puede incidir en mayor o menor medida en el deportista (Castro et al., 2021).

Estudios en el contexto del deporte la ansiedad y la salud se encuentran ligados a las estrategias de afrontamiento, debido a que tanto las últimas ya mencionadas como la cohesión grupal, ocasionan un menor índice de ansiedad en deportistas, disminuyendo de esta forma las consecuencias negativas en el rendimiento físico (Aguinaga et al., 2011). Sin embargo, estudios en relación a la disciplina de crossfit en el contexto latinoamericano son limitados. Por tanto, la presente investigación pretende encontrar la relación entre estrategias de afrontamiento y el nivel ansiedad en deportistas que acuden regularmente a ejercitarse.

METODOLOGÍA

El presente es un trabajo de corte transversal, correlacional con enfoque cuantitativo de alcance correlacional. Además, el estudio es de tipo no experimental ya que no existe manipulación ni control de variables.

Se contó con un total de 112 deportistas de la provincia Pastaza (Ecuador), 57 mujeres y 55 hombres pertenecientes a cuatro crossfits del Ecuador. Los criterios de inclusión fueron: deportistas practicantes novatos de crossfit con más de dos meses, hombres y

mujeres entre 16 y 54 años quienes firmaron y aceptaron el consentimiento informado para mayores de edad y firma de asentimiento por parte del representante legal en el caso de las personas menores de edad.

Se utilizaron dos instrumentos de evaluación: la Adaptación española del Inventario de Estrategias de afrontamiento (CSI) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

En la Adaptación española del Inventario de Estrategias de afrontamiento (Cano-García et al., 2007) se dispone de 40 ítems los cuales se evalúan a partir de una escala tipo Likert de cinco puntos: 0 (en absoluto), 1 (un poco), 2 (bastante), 3 (mucho) y 4 (totalmente). Evalúa ocho dimensiones: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, restructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social. Se presentan coeficientes de consistencia interna que fluctúan entre 0,63 y 0,89 en alfa de Cronbach.

El Inventario de Ansiedad de Beck consta de 21 ítems en relación con la sintomatología ansiosa considerando la última semana y el momento actual. Las puntuaciones del instrumento presentan una escala tipo Likert de cuatro opciones: 0 (nada), 1 (leve), 2 (moderado), 3 (severo). Muestra una consistencia interna de 0,93, además de un omega ordinal de 0,95 (Rodrich Zegarra, 2020).

Los datos fueron analizados mediante el software Jamovi versión 2.3.18, en el cual se realizó los correspondientes análisis descriptivos de las variables.

RESULTADOS

La tabla 1 y la tabla 2 contienen los resultados de la encuesta sociodemográfica

Tabla 1.

Composición de la muestra de deportistas por sexo.

Género	Frecuencias	Proporción (% , N= 112)
Femenino	57	50,9
Masculino	55	49,1

En la muestra de deportistas seleccionados de la provincia Pastaza, Ecuador, las mujeres participantes constituyeron el 50,9 % y los hombres un 49,1 % del total (Tabla 1).

Tabla 2.*Estado civil de los deportistas encuestados.*

Estado civil	Frecuencias	Proporción (% N= 112)
Soltero	76	67,9
Casado	24	21,4
Divorciado	10	8,9
Unión libre	2	1,8

El 67,9 % de los encuestados eran solteros, el 21,4 % casados y el 8,9 % divorciados. Se encontró que dos deportistas (1,8 %) mantienen un estado civil de unión libre (Tabla 2).

Tabla 3.*Grado de incidencia de las Estrategias de Afrontamiento (N=112).*

	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
N	112	112	112	112	112	112	112	112
Media	10.7	7.17	8.11	8.65	8.45	10.3	8.08	7.21
Desviación estándar	4.70	4.53	4.69	4.68	5.35	4.96	4.17	4.65
Mínimo	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo	20	20	20	19	20	20	19	20

Se encontró que la media en la dimensión Resolución de Problemas (REP) es de 10.7 (4.70); por otro lado, Autocritica (AUT) presenta una media de 7.17 (4.53); seguido de Expresión Emocional (EEM) 8.11 (4.69), Pensamiento Desiderativo (PDS) presenta un 8.65 (4.69); Apoyo Social (APS) 8.45 (5.35); Reestructuración cognitiva (REC) 10.3 (4.96); Evitación de problemas (EVP) 8.08 (4.17); Retirada Social (RES) 7.21 (4.65). (Tabla 3). En todos los casos el puntaje mínimo fue 0 y el máximo 20, excepto en PDS y EVP que fue 19.

Tabla 4.*Descripción de los estados de ansiedad.*

Nivel	Frecuencias	Proporción (% N= 112)
Ansiedad Mínima	46	41,1
Ansiedad Leve	33	29,5
Ansiedad Moderada	22	19,6
Ansiedad Grave	11	9,8

La evaluación en los deportistas encuestados evidenció que en una ansiedad mínima se hallan 41,1 % del total; mientras que, el 29,5 % presentan una ansiedad leve, el 19,6 % moderada y un 9,8 % ansiedad grave (Tabla 4).

Tabla 5.*Nivel de ansiedad según el género.*

Género	Puntaje total	Media	Mediana
Femenino	57	11,7	8
Masculino	55	12,0	10

Con un 95 % de confianza se observa que la media de puntuación de ansiedad en hombres (12,0) no es significativamente distinta a la media en mujeres (11,7) ($P > 0.05$) (Tabla 5).

Tabla 6.*Prueba T de welch para muestras independientes.*

T de Welch	Estadístico	gl	p
PUNTAJE TOTAL	-0,145	110	0,885

Al incumplirse los supuestos de normalidad en la variable se procede a utilizar una prueba no paramétricas como es T de Welch (Tabla 6).

Los coeficientes de correlación de Spearman resultantes entre las EA y los niveles de ansiedad en los deportistas se presentan en la tabla 7.

Tabla 7.

Coefficientes de correlación de Spearman.

Rho de Spearman	Ansiedad
Resolución de Problemas	0,031ns
Autocrítica	0,431**
Expresión Emocional	0,388**
Pensamiento Desiderativo	0,265**
Apoyo Social	0,093ns
Reestructuración Cognitiva	-0,023ns
Evitación de Problemas	0,184*
Retirada Social	0,391**

Leyenda: ns= no significativo, *= significativo ($p \leq 0,05$), **= altamente significativo ($p \leq 0,01$)

Con un 95 % de confianza se puede afirmar que existe correlación positiva de intensidad baja entre las variables autocrítica - ansiedad, expresión emocional - ansiedad, pensamiento desiderativo - ansiedad y retirada social - ansiedad.

DISCUSIÓN

Los resultados sugieren una correlación positiva de intensidad baja con las dimensiones autocrítica, pensamiento desiderativo, retirada social y expresión emocional, siendo la última un tipo de estrategia de afrontamiento adaptativa. Estos resultados tienen semejanza con lo mencionado por Gantiva et al. (2010) y Jauregui et al. (2016), quienes aseguran que mientras los niveles de ansiedad sean mayores el uso de las EA desadaptativas serán menores, sin embargo, la expresión emocional, considerada como adaptativa, se halla en los resultados, pero aun así se justifica su presencia debido a la diferencia de cantidad entre las estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas.

En cuanto a la incidencia de las estrategias de afrontamiento se encontró que la dimensión resolución de problemas (m: 10,7) y la reestructuración cognitiva (m: 10,3)

son mayormente utilizadas, sin embargo no hay una variación considerable respecto a las otras seis dimensiones de las estrategias de afrontamiento, dichos resultados se asemejan con el estudio de (Andreo et al., 2020) realizado a partir de dos poblaciones; una población clínica (PC) y otra no clínica (PNC) del Centro de Salud Mental de Lorca, en dicha investigación se encontró que los participantes con mayores niveles de ansiedad emplean en menor nivel la reestructuración cognitiva no siendo el caso de los sujetos no clínicos.

Se observa que los deportistas evaluados presentan ansiedad, la cual fluctúa en mayor medida entre los niveles leve (29,5 %) moderado (19,6 %) y grave (9,8 %). Considerando que la población evaluada está constituida por deportistas principiantes, lo cual guarda similitud con (Hogrefe et al., 2018) quien en su trabajo menciona que la variación de ansiedad entre hombres y mujeres no es significativa cuando se trata de deportistas novatos. En este sentido, Lorenzón et al. (2022) comenta que el ejercicio físico es un factor de protección para la ansiedad siendo menor el malestar psicológico en los practicantes de deportes lo cual lo asevera también (Obando et al., 2021).

Se sabe que, de acuerdo con el género, la ansiedad tiene mayor prevalencia en mujeres (Menéndez, 2020), sorprendentemente los resultados obtenidos mencionan que no existe una variación significativa que haga alusión que uno de los géneros presenta mayor ansiedad.

CONCLUSIONES

Existe correlación positiva de intensidad baja entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad. En el grado de incidencia de las estrategias de afrontamiento resaltan la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, no obstante, la sumatoria de los niveles de ansiedad leve, moderada y grave denotan una presencia de ansiedad en los deportistas evaluados. La variación de esta no es significativa entre mujeres y hombres. Sin embargo, estudios sobre el deporte y las dos variables estudiadas: estrategias de afrontamiento y ansiedad, en el contexto latinoamericano son limitados.

LISTA DE REFERENCIAS

Aguinaga I, Herrero D, & Santamaría T. (2011). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21(1), 86–101.

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Del Caribe*, 30, 123–145.
- Andreo, A., Salvado, H., & Orteso, F. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.218>
- Cano, F., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Esp Psiquiatria*, 29–39.
- Castellanos, M., Guarnizo, C., & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50–57.
- Castro, N., Beltrán, N., Hernández, A., & Gonzales, J. (2021). Herramientas del deporte, recreación y actividad física, utilizadas por los estudiantes de Administración Deportiva para gestionar la ansiedad durante el aprendizaje. *Latin American Journal of Sport Management*, 2–13.
- Dominski, F., Siqueira, T., Serafim, T., & Andrade, A. (2018). Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, 25(2), 229–239. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/17014825022018>
- Flores, M., Chávez, M., & Aragón, L. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>
- Gantiva, C., Viveros, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de Afrontamiento en Personas con Ansiedad. *Psychologia: Avances de La Disciplina*, 4(1), 63–72.
- Gómez, R., & Fénandez N. (2020). Relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables en. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3).
- González, Y., Ortega, E., Castillo, R., Whetsell, M., & Cleghorn, D. (2017). Validation of Coping Strategy Inventory Scale, Spanish Version. *Revista Científica de Enfermería*, XXI, 109–133.
- Granados, J., Gómez, O., Islas, M., Maldonado, G., Martínez, H., & Pineda, A. (2020). Depresión, ansiedad y conducta suicida en la formación médica en una universidad en México. *Investigación En Educación Médica*, 35, 65–74. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20224>

- Hogrefe, S., Ruiz, R., & Molinero, O. (2018). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en judokas de competición. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, *13*(2s), 23–26. <https://doi.org/10.18002/rama.v13i2s.5501>
- Jauregui, P., Herrero, D., & Estévez, A. (2016). Estructura Factorial del “Inventario de Estrategias de Afrontamiento” y su Relación con la Regulación Emocional, Ansiedad y Depresión. *Behavioral Psychology*, *24*(2), 319–340.
- López, A., García, A., & Sabido, R. (2022). Summary of the evidence on responses and adaptations derived from CrossFit training. A systematic review. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, *46*, 309–322.
- Lorenzón, J., González, F., Aceiro, M., & Delfino, G. (2022). Psychological distress related to psychological skills associated with sports performance in young athletes. *Ciencias Psicológicas*, *16*(1). <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2685>
- Menéndez, D. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte Sanitario*, *19*(1). <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Murillo, A., Ovalle, J. M., & Riveros, F. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, *21*(1), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps..v21i1.3535>
- Narváez, J., Obando, L., Hernández, K., & de la Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, *23*(3), 207–216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Obando, L., Harvey, J., Arteaga, K., & Córdoba, K. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, *24*(46), 1–17. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>
- Rodrich, A. (2020). Adaptation of the Beck Anxiety Inventory in population of Buenos Aires. *Interacciones: Revista de Avances En Psicología*, *6*(3). <https://doi.org/10.24016/2020.v6n2.107>
- Thelwell, R. C., Wood, J., Harwood, C., Woolway, T., & van Raalte, J. L. (2018). The role, benefits and selection of sport psychology consultants: Perceptions of youth-sport coaches and parents. *Psychology of Sport and Exercise*, *35*, 131–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.001>

- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *PSICOGENTE*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- World Health Organization. (1995). *Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud*. OPS, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.
- World Health Organization. *Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health Estimates*. [Online]. (2017, January 5).
- Zaldívar, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9.