



## Chapter 11 / Capítulo 11

*Clinical Research and Rehabilitation in Contemporary Healthcare Settings. Applied Studies in Medicine, Physiotherapy, and Health Care*

ISBN: 978-9915-9875-2-1

DOI: 10.62486/978-9915-9875-2-1.Ch11

Pages: 124-136

©2024 The authors. This is an open access book distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY) 4.0 License.

## **Sports Anxiety: Multiple Causes and Unforeseen Consequences of a Growing**

### **La ansiedad deportiva: múltiples causas y consecuencias impensadas de un trastorno creciente entre atletas de élite**

Giuliana Velo<sup>1</sup>  , Mauro Perugino<sup>1</sup>  

<sup>1</sup>Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud Universidad Abierta Interamericana. CABA, Argentina.

Autor para la correspondencia: Giuliana Velo 

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** anxiety is a decisive factor in the failures of elite athletes, with its causes manifesting in the instances leading up to competition and affecting athletes from various origins. Despite its seriousness, high-performance athletes are reluctant to seek professional help and do not receive institutional support. It is time to build a new paradigm supported by a multidimensional approach.

**Method:** this thesis is based on the analysis of physiological, psychological, and socioeconomic variables, and the projection of the analysis onto surveyed and interviewed athletes. Considering athletes based in Argentina, aged 18 to 25, dedicated to high-performance competitions. Context: University environment at the Inter-American Open University and sports-related at the CeNARD. Interventions: Data extraction, analysis, and quality assessment.

**Results:** the analysis was conducted separately for physiological-somatic-organic variables on one hand, psychological-behavioral variables on the other, and environmental-socioeconomic variables. While the former rely on chronological maturation and heart rate variability (HRV) to demonstrate their impact, the latter require managing pressure with therapeutic assistance to strengthen self-esteem, while the last ones aim at “digital detox” to overcome pre-competition anxiety.

**Conclusion:** the convergence of heterogeneous factors demands a multidimensional approach to sports anxiety, for which prevention and/or treatment necessitate collaborative efforts from healthcare professionals, communication experts, and coaching staff, aiming for a paradigm shift.

**Keywords:** Sport; Anxiety; Performance; Multidimensionality; Choking.

#### **RESUMEN**

**Introducción:** La ansiedad es un factor decisivo en los fracasos de la élite deportiva, cuyas causas se manifiestan en instancias previas a la competencia y afectan al atleta desde orígenes diversos. A pesar de su gravedad, los deportistas de alto rendimiento son reticentes a pedir ayuda profesional y tampoco reciben respaldo institucional. Es tiempo de construir un nuevo paradigma apoyado sobre un abordaje multidimensional.

**Método:** La presente tesis se basa en el Análisis de variables fisiológicas, psicológicas y socioeconómicas y la proyección del análisis sobre deportistas encuestados y entrevistados. Teniendo en cuenta Atletas afincados en la Argentina, 18 a 25 años de edad, abocados a

competencias de alto rendimiento. Entorno: Ámbito universitario por la Universidad Abierta Interamericana y deportivo por el CeNARD. Intervenciones: Extracción, análisis y evaluación de calidad de datos.

**Resultados:** se procedió al análisis por separado de las variables fisiológicas-somáticas-orgánicas, por un lado, de las psicológicas-conductuales, por otro, y de las ambientales-socioeconómicas. Mientras las primeras se apoyan en la maduración cronológica y la VFC para demostrar su incidencia, las segundas exigen gestionar la presión con ayuda terapéutica para fortalecer la autoestima, mientras que las últimas apuntan a una “desintoxicación digital” para superar la ansiedad desde la pre-competencia.

**Conclusión:** la concurrencia de factores heterogéneos exige un abordaje multidimensional de la ansiedad deportiva, para cuya prevención y/o tratamiento resultan indispensables los esfuerzos mancomunados de profesionales de la salud, de la comunicación y cuerpo técnico, por un cambio de paradigma.

**Palabras clave:** Deporte; Ansiedad; Rendimiento; Multidimensionalidad; Bloqueo.

## INTRODUCCIÓN

Durante muchos años, las enfermedades mentales permanecieron ocultas por prejuicios sociales, hasta que surgió la necesidad de visibilizarse y encarar SU SEGUIMIENTO Y CONTROL. Aunque las investigaciones se comenzaron a profundizar en los años ‘60, los ‘90 fueron declarados como “la década del cerebro”, cuando los estudios sobre dichas afecciones se ampliaron y aceleraron.<sup>(1)</sup> En tal sentido, los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 fueron declarados “Los Juegos de la Salud Mental” porque, como nunca antes, grandes figuras del deporte de élite expusieron públicamente sus problemas a la hora de competir, para explicar la merma en su rendimiento. La ansiedad deportiva se ha convertido en un factor gravitante en fracasos de la élite, de modo que las Ciencias de la Salud enfrentan la necesidad de “gestionar la presión”, de sacar del desinterés a la dirigencia y los cuerpos técnicos.<sup>(2,3)</sup> La multidimensionalidad del problema asume un carácter multifactorial y exige una perspectiva multidisciplinar, donde se recibe, además, el aporte de Las Ciencias Sociales. En estos tiempos, el deporte de alto rendimiento experimenta la peligrosidad de las redes sociales, instrumentos del conglomerado mediático y la mercantilización de la información, entre otras causas. Lo material y lo afectivo acentúan las presiones de la alta competencia y no aparecen soluciones definitivas. En consecuencia, la problemática del entrenamiento deportivo requiere un abordaje multidimensional, con vistas a lograr un cambio de paradigma, un replanteo del alto rendimiento. La ansiedad como patología, diferente de la depresión, se agrava también por el empeoramiento de la salud mental que dejó la pandemia de COVID-19 y el ciberacoso incesante, actuando sobre el gran componente psicopatológico del alto rendimiento.<sup>(4,5,6)</sup> Dado que el ejercicio físico es beneficioso para la salud, su práctica intensiva no debería afectar al deportista de élite, pero lo perjudica seriamente, sobre todo a través de la ansiedad, con daños múltiples en su salud física y mental. Por todo ello, el objetivo del presente trabajo es verificar el deterioro por la ansiedad deportiva en el alto rendimiento, para prevenir sus causas o aliviar sus efectos. Las variables sobre las cuales se apoya la investigación, tienen en cuenta tanto la constitución genética (género, edad) como el estímulo ambiental, lo cual motiva la perspectiva multidisciplinar.<sup>(7,8)</sup> Cuentan entonces la experiencia, el auto-concepto del deportista, la estructura competitiva. Si la Medicina se interesa por los índices cardiovasculares y la capacidad pulmonar del atleta, la Psicología estudia el perjuicio de la ansiedad precompetitiva sobre la vitalidad subjetiva, entre otros factores.<sup>(9,10,11)</sup> Las Ciencias de la Comunicación, el desgaste del poder mediático. La Economía, la incidencia del capitalismo global en la alta competencia. La Sociología, las relaciones humanas o vínculos

del atleta con sus allegados y su entorno.<sup>(12,13,14)</sup> Es imprescindible construir un nuevo contexto para el deporte de élite, tanto en disciplinas individuales como colectivas, para acabar con consecuencias indeseadas como el “Síndrome de burnout”, el “choking” o asfixia psicológica y el suicidio, para instalar el valor del autoconocimiento y una gestión eficaz de las múltiples presiones.

## **MÉTODO**

El presente estudio implicará una recopilación y análisis de material periodístico sobre la incidencia de la ansiedad deportiva entre los atletas de élite, lectura y análisis de textos académicos que estudian la ansiedad deportiva desde diferentes perspectivas, producción de encuestas y/o entrevistas entre atletas de alto rendimiento en la Argentina. Se seguirá la siguiente metodología:

### **Estrategia de búsqueda**

Se realizará una búsqueda exhaustiva de bases de datos electrónicas como PubMed, Cochrane Library, Embase y Google scholar para identificar artículos relevantes. Los términos de búsqueda incluirán “ansiedad”, “alto rendimiento”, “choking”, “sport”, “anxiety” y performance.

### **Criterios de inclusión**

Los criterios de inclusión se basarán en los siguientes aspectos:

- Idioma (inglés y español)
- Diseño del estudio (ensayos controlados aleatorios, metanálisis, revisiones sistemáticas)
- Dedicación permanente al entrenamiento y la alta competencia.
- No atravesando situaciones de estrés momentáneo fuera de lo relacionado con lo deportivo.
- Artículos sobre estrés/ansiedad/depresión en deportistas.
- Pacientes entre 18 y 25 años, cualquier sexo, raza y religión.

### **Criterios de Exclusión**

Los criterios de exclusión se basarán en los siguientes aspectos:

- Deportistas no profesionales, mayores de 25 y menores de 18.
- Sin participación en la alta competencia.
- Deportistas con enfermedades psicológicas - psiquiátricas persistentes
- Deportistas que no atravesen situaciones de ansiedad y estrés fisiológicas en el momento de la entrevista (fallecimiento de un ser querido, cursando enfermedad actual, etc.).
- Estudios que no estén disponibles en texto completo.

### **Extracción de datos**

Se extraerán datos de los artículos seleccionados, incluyendo el diseño del estudio, las características demográficas de los pacientes, los protocolos de intervención y las medidas de resultado.

### **Evaluación de calidad**

La calidad de los artículos seleccionados se evaluará utilizando la herramienta de riesgo de sesgo de Cochrane y la escala de Jadad.

### **Análisis de datos**

Los datos se analizarán utilizando un enfoque de síntesis narrativa, y se realizarán metaanálisis

cuando sea apropiado.

### **Ámbito del estudio**

Ámbito universitario por la Universidad Abierta Interamericana y deportivo por el CeNARD.

Al utilizar un enfoque sistemático y exhaustivo para revisar la literatura actual, esta tesis tiene como objetivo proporcionar una visión objetiva y completa del estado actual de la ansiedad en el alto rendimiento deportivo.

## **RESULTADOS**

Las publicaciones consultadas coinciden en caracterizar a la ansiedad deportiva como un trastorno multicausal, que exige un abordaje multidimensional y que ya se presenta como un factor limitante desde la pre-competencia. El ejercicio físico tiene repercusión psicológica, lo cual es siempre favorable para los deportistas recreacionales, pero puede volverse altamente perjudicial en la esfera del alto rendimiento, dadas las penurias del atleta de élite, expuesto constantemente a presiones múltiples, diversas. Sin duda, el profesionalismo es hoy un factor de riesgo donde convergen variables fisiológicas-somáticas-orgánicas, psicológicas-conductuales y ambientales-socioeconómicas; todas ellas respaldan la multidimensionalidad del problema. La ansiedad es un componente psicopatológico directamente proporcional al rendimiento deportivo, que, según las fuentes examinadas, demanda un triple sistema de respuestas para mecanismos afectados.<sup>(15)</sup> En los últimos años, los estudios sobre la ansiedad han crecido y se han profundizado, para descubrir que los trastornos del estado de ánimo se cuentan entre las principales causas de incapacidad, a escala planetaria. El deporte de alto rendimiento no es ajeno a ello. Por demasiado tiempo, los deportistas de élite han ocultado sus padecimientos en la alta competencia. No obstante, va en ascenso la denuncia de abusos como causantes del bajo rendimiento. Esta circunstancia demanda soluciones urgentes y efectivas, para crear conciencia sobre el cuidado de la salud mental en el ámbito deportivo, aunque persiste un obstáculo: la baja confiabilidad y validez exhibidas por los instrumentos de medición.

### **Factores Fisiológicos-Somáticos-Orgánicos**

El rendimiento deportivo se define como “resultado de una actividad deportiva, dentro del deporte de competición, según unas reglas previamente establecidas”. Su dominio es el del alto rendimiento, por lo cual engloba preparación física, técnica, fáctica e incluso psicológica. Asimismo, es un concepto multidimensional, que exige encarar estrategias tendientes a optimizar el desempeño del atleta en la competencia de alto nivel. El entrenamiento de un atleta de élite implica una problemática donde convergen la exigencia de éxito, la adaptación del deportista a la circunstancia, presionado por factores múltiples y diversos, junto con el estrés continuo.<sup>(16,17)</sup> Esos factores son los que otorgan el carácter multifactorial, porque se manifiestan como biomecánicos o bien psicológicos o bien técnico-tácticos. Su abordaje debe entonces practicarse desde una perspectiva multidisciplinaria.

Es imprescindible que el deportista de élite se sienta seguro de sí mismo y confíe en sus posibilidades de triunfo. De lo contrario, la ansiedad lo puede afectar, frente a la incertidumbre de los resultados deportivos. Semejante alteración deteriora la concentración y la autoconfianza. Un atleta se ve sometido a presiones permanentes y acumula cargas tanto físicas como neuropsíquicas de consideración, durante las sesiones de entrenamiento y la competición de alto nivel. Se establecen tres interrelaciones que primero conducen a cambios fisiológicos, para modificar luego la conducta. Por otra parte, el carácter multidimensional del rendimiento deportivo involucra otros factores como determinantes del desempeño: la edad cronológica y

la capacidad cardiovascular, en asociación con la ansiedad y otras variables psicológicas. En primer lugar, la fecha de nacimiento se define como el factor que determina el acceso de los sujetos a niveles concretos de edad, de suerte que se constituyen grupos caracterizados por su heterogeneidad en diversos ámbitos y por diferencia de meses. La disparidad es conocida como “efecto de la edad relativa” (RAE, Relative Age Effect). El género puede estar comprendido en este factor. En verdad, al presente son escasas las investigaciones en torno de la influencia del RAE sobre los procesos de selección. Al igual que en el ámbito escolar, en el ámbito deportivo se adoptan sistemas de agrupación para facilitar la igualdad de oportunidades en el período de formación. Las fechas pueden incidir en la relación de las capacidades físicas (funcionales y antropométricas) con el éxito deportivo, con el ritmo madurativo. Surgirán ventajas de unos atletas sobre otros, dependiendo de las fechas. En deportes de grupo, como el fútbol o el hockey sobre hielo, con un seguimiento de esta índole, el deportista alcanza la élite, al tiempo que disminuyen los niveles de abandono deportivo. El RAE puede verse potenciado por el incremento del nivel competitivo, la temprana especialización y la popularidad del deporte, componente que tiene sus riesgos en la esfera de lo profesional, como quedará demostrado más adelante. Por el momento, conviene mencionar el “efecto discriminatorio”, capaz de dar lugar al desaliento, a atletas con un futuro supuestamente promisorio. El sexo masculino, según algunas estadísticas, parece más sensible a la influencia del RAE que el femenino.<sup>(18,19)</sup> En deportes como el atletismo, la natación y el esquí alpino, el RAE influye en modo notable sobre el rendimiento deportivo en competición. Se cuenta entre las variables determinantes del resultado final en la selección y el reconocimiento de talentos, que, no obstante, ante los malos resultados, conduce a menudo a la frustración y el alejamiento. Por ello, es necesaria la consideración de factores como la experiencia, la autoestima y la estructura competitiva. Es imprescindible evaluar los resultados, no al estado cronológico, sino al estado madurativo del atleta.

En segundo término, es igualmente imprescindible monitorear la VFC (Variabilidad de frecuencia cardiaca) adaptándola a cada sesión de entrenamiento por ser una herramienta útil para evaluar la respuesta del organismo y optimización del rendimiento deportivo.

La VFC es hoy muy estudiada por parte de la Psicología del Deporte, aunque no resulta sencillo a veces distinguir entre los factores fisiológicos y los psicológicos de la actividad deportiva. Queda clara la relación de la VFC con estados de ánimo, la ansiedad o la calidad del sueño, que gravitan a la hora de la competición. En consecuencia, la VFC es el instrumento más apropiado para optimizar el entrenamiento a diario y su registro puede combinarse con el test psicométrico, entre otros métodos de evaluación no invasivos.

Para la Psicología del Deporte, es esencial regular las emociones, así en el entrenamiento como en la competición, porque el rendimiento deportivo es una suma de preparación en lo físico y en lo mental. En una situación de relax, se alcanza la calma y un bienestar “eudaimónico”, una forma de felicidad tendiente a controlar las emociones y mejorar el estado de ánimo. En conclusión, la práctica regular del Entrenamiento Autógeno trae beneficios múltiples.

Por otro lado, los cambios hormonales, físicos y psicológicos, producidos por el ciclo menstrual, cobran mayor influencia en los cuerpos de las atletas que participan en una competencia de alto rendimiento. En el alto rendimiento existe la “tríada de la mujer deportista”, un desbalance energético entre la energía consumida en la comida y la energía gastada en el ejercicio. Acarrea consecuencias como la amenorrea y una fragilidad ósea que abarca desde alteraciones en el hueso hasta la osteopenia u osteoporosis.

Resulta útil analizar el desempeño del cuerpo técnico que trabajó con la Selección de Fútbol de Estados Unidos, durante el Mundial de Fútbol Femenino disputado en Francia, en 2019. Este cuerpo coordinó el calendario de entrenamientos con el de cada uno de los ciclos menstruales de sus 23 jugadores junto a los respectivos días de medicación, usando la App Fit Woman, confirmando que el momento más desfavorable para la práctica deportiva es la etapa premenstrual, cuando el cambio hormonal es mucho mayor.

### **Factores Psicológicos-Conductuales**

El deporte para fines recreacionales no ocasiona problemas; basta con elegir una actividad deportiva y dedicarle progresivamente cada vez más tiempo. En cambio, los inconvenientes se multiplican en la esfera del profesionalismo, del alto rendimiento. Contra lo que pueda suponerse, ni el deporte de alta competencia asegura una buena salud ni el atleta de élite disfruta a pleno de prácticas y competiciones.<sup>(15)</sup> Si bien es cierto que el deportista responde a las mayores exigencias con una preparación esmerada, según Andrea Vázquez afronta constantemente presiones de auspiciantes, entrenadores, medios de comunicación y seguidores: el resultado es más importante que el aprendizaje. La psiquis del atleta es condicionada por el sistema de recompensas.

A la vez, Dolores Álvarez Prado suma a la competencia despiadada, el desarraigo, la soledad, los paréntesis ocasionados por lesiones graves, la amenaza del retiro, con la incertidumbre de la reconversión laboral. A todo lo cual, añade Aragón Arjona la fuerte presión del público como otra causa de estrés elevado, puesto que no hay espectadores pasivos en el ámbito deportivo. Así, el deportista vive en un “ambiente de competición continua”, para quedar “perdido” fuera del paradigma, concluye Álvarez Prado.

El concepto de ansiedad es un constructo multidimensional, pues implica discernir entre ansiedad precompetitiva, ansiedad competitiva y post-competición, entre ansiedad -rasgo y ansiedad-estado, entre ansiedad somática y ansiedad cognitiva. El cuerpo del atleta está familiarizado con la ansiedad, gracias a una liberación natural de adrenalina que, en cantidades adecuadas, resulta vital pero que en exceso se torna destructiva. Se generan emociones negativas, antes, durante y después de la competencia, con el peligro de acceder a un círculo vicioso, compuesto por una situación de estrés competitivo, causal de síntomas de ansiedad, que empeoran y retroalimentan el estrés.

De modo que surge una segunda definición de ansiedad, en estrecha relación con la competición deportiva de alto nivel: “Estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo...Tiene un componente de pensamiento (preocupación/aprensión) llamada ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida”.

De inmediato añade factores personales-situacionales, entre los cuales se cuentan la autoestima, la importancia del evento, los cambios en la situación habitual, la información insuficiente o errónea y la falta de habilidad para controlar la situación.

Asimismo, deben considerarse los trastornos del dormir en los deportistas de élite, puesto que el sueño es una vía esencial de recuperación.

Los deportistas de alta competencia ocupan la mayor parte del día, con un entrenamiento intensivo que demanda tanto un esfuerzo físico como psicológico.<sup>(18)</sup> Aunque, en verdad, las



causas de depresión en el deportista son concurrencia de múltiples factores, no hay un solo desencadenante: entrenar sin control, dar asidero a pensamientos negativos, generar expectativas demasiado ambiciosas, estar lejos de la familia y los amigos (no necesariamente en otro país), padecer la barrera del idioma o de la cultura.<sup>(19)</sup> Los atletas se exponen constantemente a períodos de estrés ocasionados por la exigencia desmedida de buen rendimiento o las presiones de dirigentes, cuerpo técnico y simpatizantes. Duermen poco, viajan mucho para padecer cambios de horarios. En ese sentido, las perturbaciones más diagnosticadas son el insomnio, las pesadillas, las alteraciones del ritmo biológico, el exceso de rendimiento y el jet-lag.

Molina Dotor<sup>(12)</sup> reconoce variables psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo, para actuar como escudos protectores frente a la amenaza del deterioro acentuado. La primera de las variables negativas consiste en el miedo a los síntomas de ansiedad, atribuyéndoles un poder predictivo para el fracaso, estimulando síntomas fisiológicos como la aceleración de la frecuencia cardíaca. La segunda lucha contra la fobia social, mostrando la impotencia de la autoconciencia pública frente a los resultados inesperados. La tercera causa preocupación al acentuarse en situaciones de alta presión deportiva, a punto tal de hacer caer tanto el rendimiento, que aparecen el choking (asfixia psicológica) o el síndrome de burnout. En cuarto lugar, aparecen factores de una predisposición capaz de reconocer a sujetos sensibles a experimentar “evitación interoceptiva”, miedo o ansiedad a síntomas somáticos relacionados con el esfuerzo durante el ejercicio físico y el rendimiento deportivo.

Con respecto a las variables positivas, la primera es un factor clave a trabajar, pues actúa como factor protector, está en correlación no tanto con la ansiedad-estado como con la autoconfianza. El afecto positivo es otro factor protector, que comprende desde la motivación hasta el sentimiento de dominio, amortiguando el estrés diario. La autoconfianza obra efectos semejantes en la salud mental del competidor, que aprovecha sus destrezas con autocontrol para un rendimiento satisfactorio. El narcisismo contribuye a mostrar solidez frente a la presión manipulada por el público. La autoconciencia debe alcanzar un alto grado de firmeza en la competencia, porque de lo contrario abre la puerta al choking. En último lugar, el afrontamiento es el proceso de adaptación y ajuste frente a una amenaza percibida, que tampoco debe faltar, para evitar la asfixia psicológica.

Es una serie de reacciones adversas que comprende lo psicosomático, lo conductual, lo emocional y hasta lo defensivo, porque el deportista afectado puede caer en una negación de la situación vivida. Las primeras consecuencias directas son las lesiones reiteradas y el abandono repentino del entrenamiento. No obstante, existen formas de superar esta adversidad. La “difusión cognitiva” es un paso que se da para distanciarse de aquellos pensamientos negativos tomados como certezas, pues no necesariamente son fieles a la realidad. Las expectativas por demás ambiciosas se pueden manejar con técnicas tendientes a fijar objetivos realistas, alcanzables.

Un caso de gran repercusión fue el del futbolista brasileño Adriano Leite Ribeiro, goleador de excepción, multacampeón con equipos brasileños y europeos, así como con el seleccionado de su país. Según sus propias palabras, “Lo tenía todo después de crecer sin zapatos”. Sin embargo, la causa principal de su declive fue la muerte de su padre, ocurrida mientras él jugaba en Italia. No solamente cayó en el alcohol y la indisciplina, sino que no tardó en sentirse acabado físicamente, se negaba a concurrir a los entrenamientos, solamente quería recluírse en su casa. Se le produjo una grave lesión en un tobillo, pese a lo cual rechazó las operaciones y las rehabilitaciones. En 2009, su retiro fue temporal; en 2016, definitivo.



Ciertamente, muchos individuos afectados por trastornos de ansiedad no reciben el diagnóstico pertinente en el momento justo. “La resiliencia es la capacidad que nos ayuda a mantener nuestra salud mental y equilibrio emocional ante las adversidades, a adaptarnos a los cambios y a salir reforzados de estas situaciones”.

La neurociencia ha encontrado un camino para paliar las afecciones mentales de los atletas de élite. La demostración se basa sobre el análisis neurocientífico del tenista español Rafael Nadal y su rendimiento deportivo, hecho a partir de 2017 por la Universidad de Columbia. La investigación demuestra que el tenista ha generado tanto una “especie de resistencia propia” como una “capacidad innata de anticipación”. Tres pilares sostienen a este atleta. Uno es biológico, debido a sus condiciones físicas innatas, potenciadas por el entrenamiento. Otro es psicológico, pues consiste en su capacidad para superar adversidades. El último es social, atribuido a la interpretación de emociones durante el transcurso del partido, que Rafael aprovecha en su favor. Además, su poder de anticipación ha sido estimulado desde la niñez, al permitirle potenciar su creatividad en el proceso de enseñanza, así como también fomentar la empatía. Este ejemplo significa una salida de tantas adversidades, para descubrir lo mucho que hay en el cerebro de todo ser humano. A diferencia de los deportes colectivos, en los deportes individuales debe observarse el cerebro de otra forma, aplicar a la disciplina, herramientas de inteligencia ambiental, social y emocional. Rafael Nadal es un referente aspiracional, por sus capacidades físicas y técnicas.

### **Factores Ambientales-Socioeconómicos**

La ansiedad del deportista de élite también se vuelve patológica bajo la presión de las redes sociales. En efecto, entre las consecuencias del avance de la cultura digital, aparecen las redes, transformadas en espacios donde interactúan los hábitos sociales como la amistad, el uso tecnológico del mercado y su necesidad de involucrar a los consumidores para vender cada vez más. La práctica deportiva se ve invadida por la lógica mercantil, hace falta un respaldo económico sustentable. Todas las industrias aceptan la circunstancia y el deporte no puede ser la excepción. Hasta la intimidad del deportista se convierte en una mercancía para lo. Entre las consecuencias del avance de la cultura digital, aparecen las redes, transformadas en espacios donde interactúan los hábitos sociales como la amistad, el uso tecnológico del mercado. La práctica deportiva se ve invadida por la lógica mercantil. Hasta la intimidad del deportista se convierte en una mercancía para los medios de comunicación.

Las redes pueden ayudar al deportista a socializar, a fortalecer sus motivaciones para entrenar, a superar malos momentos o tomar conciencia de los progresos deportivos, gracias al apoyo o incluso a los consejos de los seguidores. Ahora bien, las redes han sido diseñadas para resultar adictivas e imprescindibles para construir la imagen pública del atleta y cubrir las exigencias de los patrocinadores. Por todo ello, muchas veces se hace imposible detener sus efectos nocivos.

El problema se profundiza aún más, cuando el objeto de mercantilización es el cuerpo femenino, o sea que se opacan los logros de la deportista por convertirla en un ideal de belleza que promueve consumos masivos. De lo contrario, una atleta puede ser víctima de la marginalización y la estigmatización social.

En resumen, los deportistas de élite, tanto hombres como mujeres, consiguen que el usuario se involucre más con la marca, gracias al prestigio logrado en competencia. La combinación “redes sociales + deportes” es hoy la más efectiva para atraer a los seguidores digitales.

El mundo digitalizado acarrea “riesgos tóxicos” al deporte. Tan urgente como imprescindible, es educar a los deportistas con médicos deportólogos, psicólogos deportivos y especialistas en redes. Hay atletas que se conectan a Facebook hasta dos horas antes de la competición o incluso en el transcurso del evento deportivo. El celular es alienante, debilita las relaciones sociales que se establecen de manera física, cercana.<sup>(10)</sup> Fabiola Cuevas sostiene que, a pesar de reforzar la pertenencia y la aprobación social, tanto los celulares como las redes perjudican la salud mental, al extremo de crear peligros antes inexistentes.

Al respecto, Vanesa Vecino sostiene que “las redes no son el lugar para juzgar el propio rendimiento deportivo”, aunque el atleta de alto nivel reconoce la utilidad de la red social para contactarse con sus seguidores, adelantar su calendario de competencias y ser la cara visible de sus sponsors. Hay que permanecer en la red sólo si el deportista como figura pública se siente cómodo y manifiesta la intolerancia absoluta a la agresión. Ante el ciberacoso manifiesto, la ayuda profesional aconseja respuestas terminantes dirigidas a los odiadores, así como borrar tuits ofensivos, borrar comunicaciones, denunciar las agresiones en la red misma y recurrir a instancias legales, en situaciones extremas.

Paralelamente, sería aconsejable que todos los atletas de alto rendimiento contasen con un entrenamiento permanente en lo cognitivo y con un manejo firme de sus emociones, a fin de que la fortaleza interna no decaiga ante los resultados adversos. Es prioritaria la propia salud mental; solamente una actitud fuerte y terminante puede respaldarla. El trabajo interno puede combatir el demérito, resultado indeseable de poner el foco en el desarrollo ajeno, antes que en el propio. En última instancia, se sugiere establecer “períodos de abstinencia” digital.

El caso de Delfina Pignatiello, nadadora argentina, es elocuente con respecto a las dificultades y presiones a que se exponen los atletas de élite frente a las redes digitales. Delfina acusó un golpe en su fortaleza mental, al ser descalificada y, de inmediato, pasar a recibir duras críticas en las redes, a punto tal que cambió la alta competencia por la fotografía (B). En los Juegos Olímpicos de Tokio, por causas similares, la atleta Simone Biles (C) y la tenista Naomi Osaka (D) dieron un paso al costado. Las deportistas extranjeras dejaron un mensaje claro, conciso: la persona está primero; el deporte de élite viene después.

## **DISCUSIÓN**

Sobre la base de la investigación desarrollada, resulta evidente que el carácter saludable del ejercicio físico se diluye frente a las grandes exigencias del deporte profesional. El alto rendimiento necesita un replanteo urgente. Con la influencia creciente de la economía globalizada y la esfera digital, se han producido cambios en la concepción de la actividad deportiva, con las consecuentes repercusiones en los ámbitos científico, social y cultural. Al replantear el alto rendimiento, se vuelve imprescindible extender los cuidados de la salud con apoyo psicológico, para manejar el estrés y la ansiedad. Simultáneamente, debe aprenderse a contrarrestar mensajes dañinos y distorsionados desde el ámbito comunicacional, en consonancia con la valoración creciente del factor mental en la Medicina del Deporte. Sin embargo, a pesar del reconocimiento evidente de tantos escollos, todo está por hacerse. En primer lugar, la salud mental es un tema tabú: hay una gran reticencia de los deportistas a consultar profesionales en salud mental. La presente tiene el propósito de concientizar a los atletas de élite sobre la importancia de una buena salud mental y propone formas de ayuda para optimizar un rendimiento deportivo, para garantizar el éxito en competencia. Falta buscar más atletas de élite sometidos a niveles de estrés superiores tanto como edificar una cultura organizativa de apoyo a nivel internacional.

El apoyo al atleta de élite no es lo sólido que se necesitaría, porque las investigaciones científicas serias llevan apenas unas tres décadas; la confrontación de teorías es permanente y la incidencia del mundo digital aún no ha sido lo suficientemente explorada (¿cómo proceder satisfactoriamente a una “desintoxicación digital”?). Es menester la complementariedad entre disciplinas científicas, ya que es difícil conciliar enfoques teóricos. En resumen, existe una sucesión de teorías que parten desde la relación lineal y directa entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, para adoptar luego diversas derivaciones, en un proceso de complejizarian, el cual incorpora variables psicológicas-conductuales. El futuro se abre a nuevas hipótesis, con presupuestos teóricos basados en los medios de comunicación y la economía. Al respecto, el estudio del “choking” está aún en fase experimental, con una primera evaluación de rasgos de personalidad, apoyada en cuestionarios científicamente validados y otra posterior de las situaciones motrices que un atleta genera en un deporte determinado.

Por otro lado, los profesionales sanitarios son personajes-clave en la concientización. Lo mismo vale para un triple sistema de respuestas motoras, fisiológicas y psicológicas. Es muy necesario seguir investigando el estado de ansiedad precompetitiva, tanto en su intensidad como en su direccionalidad, una interpretación hecha por el deportista de los síntomas de sus experiencias, prestando atención a si ellos facilitan o afectan el rendimiento deportivo.

Por otra parte, no está todo dicho sobre la validez de los instrumentos de medición. Su efectividad se halla bajo un cuestionamiento permanente. Deben acompañar tanto los aspectos físicos como psicológicos, ya durante las sesiones de entrenamiento, y ser seleccionados por consenso entre el cuerpo médico, el cuerpo técnico y los deportistas, una vez demostrado el carácter indiscutible de un enfoque multidisciplinar. La fortaleza mental es tan importante como la fortaleza física, pero es un objetivo para cuyo alcance se debe seguir trabajando.

Con los debidos recaudos, prevalece la aceptación de ansiolíticos y antidepresivos para tratar tanto la ansiedad como la depresión en los deportistas de élite. El riesgo de transgredir las reglas antidopaje es fácilmente evitable gracias a las férreas disposiciones vigentes que prohíben terminantemente ciertas sustancias y métodos, si bien la lista hace concesiones en competencia, así como en ciertos deportes. El rendimiento se potencializa con una preparación adecuada tanto de la mente como del cuerpo, para mantener en reserva un tratamiento psicoterapéutico o psicofarmacológico y casos justificables. Asimismo, es incuestionable el papel clave de la serotonina y la adrenalina.

Una última dificultad por superar: la limitación que significa el tamaño de la muestra; resulta insuficiente el número de atletas evaluados, para representar a todos los deportistas de alto rendimiento.

Entre prácticas contemplativas y técnicas respiratorias, aparecen propuestas para gestionar la presión o el estrés: mindfulness (atención consciente al momento que se vive) o bien priming (reparación mental), “protocolo de rutinas que preparan la mente y el cuerpo para rendir en su mejor versión, estar en lo que se conoce como ‘la zona’, propiciando la concentración, la autoconfianza”. Asimismo, la “economía del comportamiento” significa la convergencia de la Psicología y las Ciencias Económicas, para orientar la toma de decisiones en el deporte de alto rendimiento y alcanzar el “flujo perfecto”, el entendimiento sin fisuras del cuerpo con la mente.

## REFERENCIAS

1. Aragón Arjona S. La ansiedad en el deporte. EFDeportes.com. 2006;11(95). Disponible en: <https://efdeportes.com/efd95/ansiedad>
2. Cárcamo R, Campos C. Deportistas y redes sociales: entre los likes, lo “tóxico” y el negocio. Diario Concepción. 2022 Jul 18. Disponible en: <https://www.diarioconcepcion.cl>
3. Cortina Rodríguez CM. Depresión y ansiedad. Análisis comparativo en deportistas antes y después de una competencia nacional [tesis de licenciatura]. México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2016.
4. Comité Olímpico Internacional. Kit de herramientas de salud mental del COI para atletas de élite. Disponible en: <https://olympics.com/athlete365/es/estar-en-forma-mentalmente/kit-de-herramientas-y-recursos-mentallyfit/>
5. Drovetto J. Ansiedad precompetitiva, miedo a no rendir, temor a defraudar a los demás: cómo es la mente de un deportista de alto rendimiento. Redacción. 2022 Ago 3. Disponible en: <https://www.redaccion.com.ar>
6. Garton G, Hijós N. La mujer deportista en las redes sociales: un análisis de los consumos deportivos y sus producciones estéticas. Hipertextos]. 2017;5(8):23. Disponible en: <http://revistahipertextos.org>
7. Hren A. Emoción y deporte. La ansiedad como factor limitante del rendimiento deportivo en la precompetencia [tesis de grado]. Viedma: Universidad Nacional de Río Negro; 2020.
8. Klein N. No logo: el poder de las marcas. 1a ed. Buenos Aires: Paidós; 2001.
9. León O, Burch S. Conglomerados mediáticos, redes sociales digitales y vigilancia. NODAL. 2022 Ago 19. Disponible en: <https://www.nodal.am>
10. Mañé Vernia S. Cómo afectan las redes sociales en el mundo del deporte. 2016 Mar 18. Disponible en: <https://www.iebschool.com>
11. Martins C. Depresión y ansiedad: qué síntomas producen y en qué se diferencian. La Nación. 2022 Jul 18. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar>
12. Molina Dotor J. Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos [tesis doctoral]. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia, Facultad de Psicología; 2019.
13. Núñez Prats A, García Mas A. Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. Retos. 2017;(36):172-177. Disponible en: <https://www.redalyc.org>
14. Ortigosa Márquez JM. Factores psicológicos y fisiológicos asociados al rendimiento deportivo. Aplicaciones para su control y mejora en deportes de resistencia [tesis doctoral]. Málaga: Universidad de Málaga; 2016.
15. Piqueras Abenza I, Cassinello Fernández P. Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el

ámbito deportivo. EFDeportes.com. 2011;15(152). Disponible en: <https://www.efdeportes.com>

16. Reynoso M. ¿Se puede ser feliz en el deporte de alto rendimiento? Clarín. 2022 Jun 16. Disponible en: <https://www.clarin.com>

17. Viteri Vallejo RA. Personalidad y ansiedad en deportistas de judo. Riobamba: Federación Deportiva de Chimborazo; 2019. Disponible en: <https://1library.co>

18. Wall A. Ganar un oro y perder la cabeza. elDiario.es. 2022. Disponible en: <https://www.eldiario.es>

19. Zaldívar Navarrete M. El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. México: Universidad de Ixtlahuaca; 2021. Disponible en: <http://www.scielo.mx>

## **FINANCIACIÓN**

Ninguna.

## **CONFLICTO DE INTERESES**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

## **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

Conceptualización: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Curación de datos: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Análisis formal: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Investigación: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Metodología: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Administración del proyecto: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Recursos: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Software: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Supervisión: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Validación: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Visualización: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Redacción - borrador original: Giuliana Velo, Mauro Perugino.

Redacción - revisión y edición: Giuliana Velo, Mauro Perugino.