

MEDICINA DEPORTIVA Y CIENCIAS DEL EJERCICIO

La Medida de Ansiedad Rasgo en una Muestra de Atletas de la Delegación de Puerto Rico a los XII Juegos Panamericanos en Winnipeg'99

ROSA M. HECHAVARRÍA GÓMEZ, MS*; ANGEL L. PABÓN VILLAFANE, MS†;
ILIA N. MORALES FIGUEROA, PhD‡

Objetivo. Determinar el grado de ansiedad de una muestra de atletas puertorriqueños en los Juegos Panamericanos de Winnipeg, 1999.

Trasfondo. En Puerto Rico existe poca literatura relacionada a la Psicología Deportiva. Los instrumentos de medición válidos y confiables que pueden usarse son pocos. Generalmente provienen de otros países. La ansiedad es una característica importante en los deportistas de alto rendimiento. Esto obliga a que se realicen estudios que puedan medir este rasgo en el deporte.

Métodos. Los instrumentos utilizados fueron: la Carta de Consentimiento, la Planilla de Datos Demográficos y el Sport Competition Anxiety Test, Forma A. Se seleccionó una muestra estratificada y proporcional por deporte y género, de 55 atletas participantes en los Juegos. Se utilizó el programa EpiInfo para realizar la entrada de datos recopilados y se procedió a analizar los mismos, utilizando la prueba

t, con el paquete estadístico SPSSPC para Windows.

Resultados. El nivel de ansiedad rasgo promedio de la muestra estudiada fue de 18.8 ± 3.4 . Se encontró que existe diferencia significativa, $p \leq 0.05$ entre el promedio de ansiedad rasgo de los atletas en relación al género, no así si comparamos el promedio de ansiedad rasgo con relación a la edad deportiva, deportes individuales o de conjunto y tiempo en el equipo nacional, $p \geq 0.05$.

Conclusiones. Los resultados muestran una población que presenta un grado de ansiedad rasgo que debe ser atendido. Se deben desarrollar programas de entrenamiento de destrezas psicológicas que sean sistemáticos y consistentes. Estos programas deben ayudar tanto al atleta como al entrenador a identificar los signos de ansiedad y cómo controlarlos.

Palabras clave: Ansiedad, Ansiedad rasgo, Atletas, Psicología, Psicología deportiva, Instrumentos de medición, SCAT-A.

El campo de la psicología deportiva es uno relativamente joven; en Puerto Rico en particular existe muy poca literatura e investigaciones relacionadas al tema. Igualmente, existen muy pocos instrumentos de medición válidos y confiables que puedan utilizarse en beneficio de los atletas locales. Los pocos instrumentos que actualmente se utilizan provienen de otros países y usualmente en otro idioma que no es el español; lo cual crea la necesidad de generar

investigaciones con nuestros atletas en las que se utilicen instrumentos que brinden información confiable y válida sobre los procesos psicológicos relacionados al deporte.

La ansiedad es una característica sumamente importante en deportistas de alto rendimiento y por ende, es meritorio que se lleven a cabo estudios de investigación empíricos para medir este rasgo en el deporte. La ansiedad ha sido definida por los conocedores del tema de distintas formas: una de las mismas se refiere a una angustia que se caracteriza por ser vivida en la perspectiva psíquica y somática (1). La ansiedad se ha dividido en dos tipos: *ansiedad rasgo* y *ansiedad estado* (2). La ansiedad rasgo es una predisposición a un comportamiento adquirido independientemente del tiempo, que causa que un individuo perciba las circunstancias como amenazantes. La ansiedad rasgo puede ser vista como una amenaza al ego en situaciones sociales, temor a daño físico o a situaciones del diario vivir. Por otro lado, las reacciones

De la Unidad Biopsicosocial*, Bioestadísticas y Sistemas de Información† y la de Fisiología del Ejercicio‡, Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio, Departamento de Medicina Física, Rehabilitación y Salud Deportiva, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico

Dirigir correspondencia a: Prof. Rosa M. Hechavarría Gómez, Departamento de Medicina Física, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico, PO Box 365067, San Juan, Puerto Rico, 00936-5067

de ansiedad estado pueden ser descritas como subjetivas; en éstas hay una percepción consciente de los sentimientos de inadecuación y tensión acompañadas por un incremento de la excitación del sistema nervioso autónomo y puede ser vista tanto desde el componente cognitivo como desde el componente emotivo. El componente cognitivo lleva a fijarse en consideraciones irrelevantes para la solución de una tarea, en vez de centrarse en la solución de la tarea en sí. El componente emotivo incluye la experiencia de la excitación subjetiva cuando el ego es amenazado, como por ejemplo: miedo a fracasar o miedo a caerse durante el evento (3).

La teoría psicoanalista expone la ansiedad como una emoción similar al nerviosismo; según la misma, los individuos innatamente tienen ansiedad, ésta es parte del instinto de preservación del yo (4). La ansiedad competitiva es descrita como aquella donde se produce ansiedad en situaciones de competencia deportiva; tiene aspectos multidimensionales que se representan de forma cognoscitiva y fisiológica (5). Los aspectos cognoscitivos se refieren a la forma de pensamiento que media antes o durante el momento de competencia. Los aspectos fisiológicos se refieren a las respuestas orgánicas que pueden provocar algunos signos y síntomas como: aumento de latidos cardíacos, sudoración, tensión muscular, náuseas o cefaleas.

La Asociación Psiquiátrica Americana define la ansiedad como un estado donde ocurren cambios fisiológicos abruptos y establece un período de diez minutos donde dichos cambios alcanzan su máximo punto. Para completar un diagnóstico de ansiedad deben existir cuatro o más de los siguientes síntomas: palpitaciones, taquicardia, sudor, temblor, sensación de estar corto de aire, sensación de ahogo, dolor de pecho, náusea, mareos, pobre balance o desmayos, desrealización o despersonalización, miedo a perder el control, miedo a morir, parestesia, escalofríos o calores repentinos (6). Cabe señalar que a pesar de ser en su mayoría síntomas fisiológicos, hay algunos que son malestares psicológicos; lo que coincide con las definiciones expuestas.

En la actualidad existen varios cuestionarios y escalas para medir ansiedad que han sido utilizados en investigaciones deportivas: "Competitive State Anxiety", "Anxiety Scale-Trait", "State-Trait Anxiety Scale", "Trait Anxiety Scale" y "Sport Competition Anxiety Test, Form A, (SCAT-A)". En Puerto Rico han sido traducidos y validados solo algunos; el Sport Competition Anxiety Test, Form A fue traducido y validado en 1997 (3) y se considera un buen instrumento con el cual se pueden realizar estudios al respecto.

El propósito de este estudio es determinar el grado de ansiedad generado por una muestra de atletas de la

delegación de Puerto Rico en los XII Juegos Panamericanos en Winnipeg'99 para así poder conocer y generar programas de apoyo y fortalecimiento psicodeportivo que contribuyan al mejoramiento de la ejecución de nuestros atletas, al desarrollo del deporte y la psicología deportiva en Puerto Rico. Las siguientes hipótesis fueron utilizadas como guías de la investigación:

- existen diferencias significativas en el promedio de ansiedad de atletas con relación al género.
- existen diferencias significativas en el promedio de ansiedad con relación a la edad deportiva del atleta.
- existen diferencias significativas en el promedio de ansiedad de atletas, tanto en deportes individuales como en deportes de conjunto.
- existen diferencias significativas en el promedio de ansiedad de atletas con relación al tiempo en el que han sido miembros del Equipo Nacional de la Federación del deporte que practican.

Cuando se menciona rendimiento deportivo o competencia atlética, se tiende a asociar el resultado del evento con el estado físico del deportista; sin embargo, el estado emocional durante el entrenamiento y momentos antes de la competencia, así como al momento de la competencia es un factor sumamente importante y en algunos casos determinante para lograr un resultado favorable. Competir frente a una inmensa multitud, encontrarse en situaciones de tensión en relación con el cambio de horario, alimentación, hospedaje, falta de apoyo, no estar con su entrenador, incurrir en pensamientos negativos y tener poca seguridad en sí mismos son ejemplos de un estado emocional poco favorable para la realización exitosa de un evento deportivo. Lo antes mencionado puede estar íntimamente relacionado con la ansiedad.

Métodos e Instrumentos

El grupo de atletas en esta investigación consistió de una muestra de 55 atletas que participaron en los XII Juegos Panamericanos celebrados en Winnipeg, Canada. De la misma hubo que descartar siete participantes, tres de ellos se eliminaron debido a que solamente habían completado el 40% del cuestionario; y cuatro porque su edad era menor de la que requería el instrumento; por lo tanto, la muestra con la que se trabajó para propósitos del estudio fue de 48 deportistas.

Los atletas participantes pertenecían a 16 especialidades deportivas: atletismo, baloncesto, bolos, boxeo, clavado, gimnasia, judo, karate do, halterofilia, lucha, natación, polo acuático, raquetball, tae kwon do, tenis de mesa y tiro. La

muestra representó el 40% de los atletas puertorriqueños oficialmente inscritos para participar en los Juegos Panamericanos; de éstos 12 (25%) eran del sexo femenino y 36 (75%) del sexo masculino. La edad promedio total fue de 25 años (esto aplica para ambos géneros por separado). La tabla 1 presenta la relación de atletas por deporte y por género que participaron en el estudio.

Para seleccionar la muestra, una semana antes del evento, el Comité Olímpico de Puerto Rico facilitó un listado del Universo de deportistas clasificados para participar en los XII Juegos Panamericanos. Los atletas fueron divididos por estratificación proporcional por deporte y por género. Este tipo de muestreo es uno de los métodos aleatorios que, usando la información disponible sobre la población, trata de diseñar una muestra más eficiente que la obtenida por el procedimiento de muestreo simple aleatorio. Este método requiere que la población sea dividida en grupos o clases llamados estratos. Luego de esto se toma una muestra de cada estrato por métodos aleatorios simples. A la muestra resultante se le llama muestra estratificada y a su vez esta muestra es una proporcional porque el número de individuos extraídos de cada estrato es proporcional al tamaño del mismo. Una vez en Winnipeg, ciudad donde se llevó a cabo el evento, se administró el cuestionario por disponibilidad, según la muestra estratificada antes mencionada.

Instrumentos. Los instrumentos utilizados fueron: La Carta de Consentimiento, La Planilla de Datos Demográficos y El Inventario Sport Competition Anxiety Test, Forma A (SCAT-A).

La Carta de Consentimiento es un requisito ético de toda investigación, fue utilizada para informar el propósito del estudio y garantizar los derechos de los participantes. En la Planilla de Datos Demográficos se pregunta información sobre el deporte para el cual compete el participante, sexo, edad, tiempo en el deporte, tiempo en el equipo nacional, estado civil, zona residencial y escolaridad. El SCAT-A es un instrumento desarrollado por Martens, Gill, Scanlan y Simon en 1977 (7) con el propósito de medir diferencias en ansiedad (rasgo) competitiva o la tendencia a percibir situaciones competitivas como retantes y a responder a esas situaciones con un grado elevado de ansiedad estado. El SCAT-A consta de 15 reactivos en los que se pregunta cómo generalmente se sienten los atletas cuando compiten en su deporte y juegos. Las respuestas a cada reactivo van de acuerdo a una escala ordinal de tres puntos (casi nunca, a veces, con frecuencia); diez de los reactivos evalúan diferencias individuales en ansiedad (estado) competitiva, y cinco reactivos son distractores (4, 6, 10, 11, 13). En cuanto a la construcción de la Escala, ésta tiene ocho reactivos escritos de forma positiva (1, 2, 4, 6, 7,

10, 11 y 13,) y siete de forma negativa (3, 5, 8, 9, 12, 14 y 15). La puntuación del nivel de ansiedad fluctúa entre 10 y 30 puntos, interpretándose la menor como ansiedad mínima y 30 como ansiedad máxima (8). La tabla 2 muestra el SCAT-A.

En cuanto a la valoración de los reactivos para obtener la puntuación del SCAT-A, los cinco que son distractores no se cuentan. En el caso de los reactivos positivos, la valoración de la puntuación fue Casi Nunca = 1, Algunas Veces = 2 y Con Frecuencia = 3; cuando los reactivos eran negativos, la valoración de la puntuación se invirtió, quedando: Casi Nunca = 3, Algunas Veces = 2 y Casi Nunca = 1.

El SCAT-A goza de confiabilidad y validez científica. Mostró confiabilidad temporal a través del método de prueba re-prueba ($n = 153$) y el coeficiente Pearson es considerado estadísticamente alto ($r = .85$). Tiene además confiabilidad de consistencia interna la cual fue estimada mediante el método de división de la prueba en dos mitades, utilizando la fórmula Kuder-Richardson; la consistencia interna del SCAT-A fue de .95 (8). En cuanto a la validez, el instrumento goza de validez de contenido, validez convergente y validez predictiva (8). Fue traducido a diferentes idiomas y hay evidencia de normas establecidas en los deportes de pelota, baloncesto, voleibol, tenis, natación, balompié y lucha (8).

El SCAT-A fue traducido y validado por Pagán en 1997 para la población deportiva puertorriqueña y utilizado en un estudio con atletas del Equipo Nacional de Judo de Puerto Rico (3). En ese estudio, Pagán realizó la traducción por el método Back Translation y para obtener la confiabilidad la realizó utilizando el coeficiente alfa Crombach ($r = .71$), obtuvo la confiabilidad de consistencia interna con el método de Split Half Gutman la cual fue $r = .76$ y la prueba Spearman Brown para mitades desiguales $r = .78$. (3). En el estudio con atletas del Equipo Nacional de Judo de Puerto Rico, Pagán obtuvo una media del nivel de ansiedad rasgo mínima de 15 y máxima de 28 (3).

Procedimientos. Una vez obtenido el listado de atletas participantes en los XII Juegos Panamericanos de Winnipeg, se dividió la cantidad de atletas para la selección de la muestra por estratificación proporcional por deporte y género y se obtuvo un listado final para contactar a los deportistas según su disponibilidad. El cuestionario fue auto administrado, individualmente el día antes de la competencia. Se utilizó el programa de EpiInfo para realizar la entrada de los datos recopilados. Este es un programa desarrollado por el CDC (Center for Disease Control and Prevention) por sus siglas en inglés. Una vez completada la entrada de datos se procedió a exportar los mismos al programa de SPSSPC para Windows, versión 8.0. Este programa permite realizar estadísticas descriptivas para las variables cuantitativas, tablas de frecuencia y

análisis de prueba de t. Con ésto se pretende determinar si existe o no una diferencia significativa entre los promedios de las variables bajo análisis.

Resultados

Según la planilla de datos, en cuanto al estado civil, 35 (73%) reportaron ser solteros y 13 (27%) reportaron ser casados. Se cuantificó además que 13 (27%) vivían en zona rural y 32 (67%) en zona urbana; 3 (6%) personas no llenaron esta información. La información obtenida en cuanto al nivel socio-económico de los participantes muestra que 43 (90%) provienen de clase media o media alta y 42 (87%) cursó o cursa estudios universitarios. En cuanto a información relacionada con el deporte, 37 (77%) reportó practicar el deporte para el cual competirá durante 7 años o más. De los atletas que forman la muestra, 5 (10%) llevaban menos de un año en el equipo nacional de su deporte, 27 (56%) llevaba de 1 a 3 años y 15 (31%) llevaba 4 años o más (una persona omitió la respuesta). La tabla 1 presenta la relación de atletas por deporte y por género que participaron en el estudio.

Análisis del SCAT-A. Un desglose detallado de las puntuaciones en el SCAT-A muestra que el nivel de

Tabla 1. Relación de Atletas por Deporte y Género XII Juegos Panamericanos, Winnipeg 19 de julio al 8 de agosto, 1999

Deporte	Género		n
	Masculino	Femenino	
Atletismo	2		2
Baloncesto	7		7
Bolos		1	1
Boxeo	4		4
Clavados		1	1
Gimnasia	1		1
Judo	2		2
Karate	1	1	2
Lucha	1		1
Natación	2	1	3
Pesas	2	1	3
Polo	6	4	10
Racketball	2	1	3
TaeKwonDo	1	2	3
Tenis de Mesa	3		3
Tiro	2		2
Total	36	12	48

ansiedad menor reportado fue 12 y el nivel de ansiedad mayor fue 25, la media fue 19. Si tomamos la media como punto de referencia para detectar mayor y menor grado de ansiedad en los atletas, se obtendría que el 52% de la muestra obtuvo 19 o más dentro de la puntuación del SCAT-A; esto puede interpretarse como una población que presenta un grado de ansiedad rasgo que debe ser atendido. La tabla 2 muestra la frecuencia de las puntuaciones de ansiedad rasgo obtenida por atletas en la escala. Tomando en consideración que el cuestionario mide nivel de ansiedad rasgo con puntuaciones límites que van entre 10 (mínima) y 30 (máxima) se puede situar cada resultado individualmente dentro del grupo y

Tabla 2. Distribución Porcentual y Promedios por Reactivo XII Juegos Panamericanos en Winnipeg 19 de julio al 8 de agosto, 1999

Reactivo	Casi Nunca	Algunas Veces	Con Frecuencia	No Contestó	Promedio
1. La competencia contra otros se disfruta socialmente	50.0	37.5	6.3	6.3	1.44
2. Antes de competir me siento tranquilo	25.0	60.4	14.6		1.90
3. Antes de competir me preocupa no hacer un buen papel	8.3	52.1	39.6		2.31
4. Soy buen peleador cuando compito	47.9	33.3	18.8		1.71
5. Cuando compito me preocupa cometer errores	20.8	54.2	25.0		2.04
6. Antes de competir estoy tranquilo	14.6	62.5	22.9		2.08
7. Establecer una meta es importante cuando se compete	87.5	8.3	4.2		1.17
8. Antes de competir siento el estómago revuelto	39.6	45.8	14.6		1.75
9. Justo antes de la competencia siento los latidos del corazón más rápidos que lo usual	27.1	41.7	31.3		2.04
10. Me gusta competir en eventos que requieran una cantidad considerable de energía	83.3	16.7			1.17
11. Antes de competir me siento relajado	20.8	58.3	20.8		2.00
12. Antes de competir estoy nervioso	27.1	37.5	35.4		2.08
13. Los deportes de equipo son mas animados que los individuales	52.1	37.5	10.4		1.58
14. Me pongo nervioso cuando espero por el comienzo del evento	20.8	45.8	33.3		2.13
15. Por lo general me siento tenso antes de la competencia	27.1	52.1	20.8		1.94

compararlos.

El nivel de ansiedad rasgo promedio de la muestra total de atletas de la Delegación Nacional de Puerto Rico en los Juegos Panamericanos '99 fue 18.8 ± 3.4 . Existe diferencia

significativa, $p \leq .05$, entre el promedio de ansiedad rasgo de los atletas con relación al género. El promedio de ansiedad rasgo de las atletas femeninas fue 20.7 ± 2.2 y de los atletas masculinos fue 18.1 ± 3.5 .

En cuanto a la posible diferencia entre el promedio de ansiedad rasgo y los años deportivos en la muestra seleccionada, se observó que los atletas que tenían de 1 a 4 años deportivos tenían un promedio de ansiedad rasgo de 21.7 ± 2.1 y los atletas que tenían 5 años o más reportaron un promedio de ansiedad rasgo de 18.2 ± 3.3 . La diferencia observada entre estos promedios no alcanzó significancia estadística, $p \geq .05$. Así mismo, en el estudio realizado no se encontró diferencia significativa ($p \geq .05$) entre el promedio de ansiedad rasgo en atletas con relación al tiempo en el equipo nacional.

La ansiedad rasgo promedio en los atletas que practican deportes individuales fue de 19.5 ± 3.4 y el promedio de ansiedad rasgo en atletas que practican deportes de conjunto fue de 17.6 ± 3.2 . La diferencia observada entre estos promedios no tiene significancia estadística ($p \geq .05$).

Discusión

Se ha establecido que existen algunas diferencias en los niveles de ansiedad experimentados por hombres y mujeres y los resultados de este estudio demuestran que estas diferencias son significativas. Por lo tanto, se acepta la hipótesis que establece que existen diferencias significativas en el promedio de ansiedad de los atletas con relación al género. Para buscar una explicación a estos resultados, se llevó a cabo un análisis más profundo en el que se encontró que la respuesta de ansiedad de las atletas femeninas en este estudio no está relacionada al tiempo en que éstas han sido miembros del equipo nacional.

Al descartar esta relación, la explicación para estas diferencias significativas puede encontrarse en las diferencias en el proceso de socialización. Por años se ha especulado que los niveles de ansiedad que experimentan las atletas femeninas están asociados con este proceso, el cual fomenta expectativas diferentes para cada género (9). Generalmente, las mujeres reportan peores expectativas de éxito que los hombres en escenarios competitivos (10) y ha sido encontrado que las pobres expectativas de éxito pueden mediatizar la respuesta de ansiedad de los deportistas (11). Si a esto se añade el hecho de que históricamente el deporte ha sido considerado como del dominio masculino (12), lo que de por sí conlleva un choque entre las exigencias del deporte para las atletas femeninas (ej., agresividad, competitividad) y las expectativas socio-culturales para su género (ej., pasividad,

tranquilidad, femineidad), se puede comprender el que las mujeres experimenten niveles de ansiedad más altos que los hombres.

Estos resultados concuerdan con los obtenidos durante la validación de la Escala de Ansiedad Competitiva original (5); sin embargo, existen estudios que evidencian que las mujeres corredoras de alto rendimiento obtienen puntuaciones más bajas que los hombres utilizando la Escala de Ansiedad Rasgo Competitiva, Forma A (11). Esto trae consigo toda una gama de preguntas para futuros estudios: ¿Se siente mayor ansiedad en deportes particulares? ¿Cuál es el estado psicoemocional de las atletas corredoras de fondo al competir? ¿Es diferente al de atletas femeninas en otros deportes? ¿Hay deportes en los que la participación femenina es más socialmente aceptable que en otros? ¿Cuáles son las exigencias de estos deportes para las atletas femeninas? La contestación a estas interrogantes ayudaría a identificar los deportes en los que se necesitan enfocar programas de apoyo para ayudar a enriquecer la experiencia deportiva de todos los atletas en general y de las atletas femeninas en particular.

Edad deportiva y tiempo en el equipo nacional. Los resultados de este estudio indican que los niveles de ansiedad percibidos por atletas con poca experiencia competitiva (0-2 años) no son significativamente diferentes de los niveles percibidos por atletas con más experiencia competitiva (3 años o más). Este resultado es el mismo para la variable edad deportiva (0-4 años y 5 años o más). Por lo tanto, las hipótesis que establecen que existen diferencias significativas entre el promedio de ansiedad con relación a la edad deportiva del atleta y al tiempo en el equipo nacional son rechazadas.

Estos resultados contrastan con los primeros estudios, en los cuales se señalaba que un factor que media en la respuesta de ansiedad cognoscitiva es cuán preparada se siente la persona (13), cuánta importancia le da a la competencia (7, 13), la información en torno a la habilidad del oponente (7, 13) y la experiencia competitiva (7). Una explicación para este contraste podría ser que las categorías utilizadas en este estudio para realizar esta comparación no fueron suficientemente amplias. De esto ser cierto, se recomienda utilizar categorías que incluyan edades deportivas y años en el equipo nacional más separadas entre sí.

Por otro lado, también se puede argumentar que este hallazgo se debe a que los atletas de este estudio se sentían igualmente preparados y confiados para sus respectivas competencias o tenían las mismas expectativas de éxito, por lo que su experiencia deportiva no fue un factor determinante en la respuesta de ansiedad reflejada.

Deportes de conjunto y deportes individuales. Los resultados demuestran que aunque existen diferencias

entre los promedios de ansiedad de atletas en deportes individuales y deportes de conjunto, estas no son significativas. Por ello, esta hipótesis es rechazada. Estos resultados pueden significar que para este estudio, ambos tipos de jugadores (individual y de conjunto) se sintieron igualmente confiados en su capacidad para hacer un buen papel, tenían expectativas realistas y objetivas sobre su actuación y/o percibieron los niveles de ansiedad antes de la realización del evento de la misma manera. Esto implica que el competir en un deporte individual no fue un elemento de presión extrema para el logro efectivo de la ejecución deportiva de los atletas en este estudio, lo que no apoya la creencia general de que en deportes individuales el atleta puede sentir mayor responsabilidad hacia el logro efectivo de su ejecución al estar solo en el escenario deportivo, lo que provocaría que los niveles de ansiedad del atleta fueran suficientemente altos como para afectar negativamente su ejecución.

En estudios sobre los niveles de ansiedad de niños y niñas en deportes de equipo y en deportes individuales (13) se encontró que los factores relacionados a la ansiedad pre-competencia que sienten los niños en deportes de equipo son: autoestima, expectativas sobre la ejecución personal y expectativas sobre la ejecución del equipo. Todos estos factores son intrapersonales y reflejan percepciones de inadecuación. Sin embargo, no se encontró que factores como la habilidad real del atleta, el record del equipo en juegos ganados y perdidos y la puntuación del juego anterior contra el mismo oponente estuvieran asociados con la ansiedad pre-competencia. Por otro lado, los factores relacionados a ansiedad en niños en deportes individuales fueron: ansiedad rasgo competitiva y expectativas de ejecución personal. Aunque estos hallazgos no se pueden generalizar a la muestra de este estudio, sí presentan una dimensión para ser estudiada en investigaciones futuras. ¿Qué factores le causan ansiedad a los atletas adultos en deportes individuales y en deportes de conjunto? ¿Existen diferencias? ¿Son factores intra-personales o externos? ¿Qué recursos utilizan estos atletas para manejar los niveles de ansiedad? ¿Cuán efectivos son estos recursos?

Conclusión

El estudio de la ansiedad es complejo por todos los factores asociados a ella. Por lo tanto, es importante que se conduzcan más estudios con atletas de alto rendimiento para poder establecer los factores que determinan los niveles de ansiedad que pueden afectar la ejecución de los atletas. Los resultados muestran una población que presenta un grado de ansiedad rasgo que debe ser atendido. Por lo tanto, se deben desarrollar programas de

entrenamiento de destrezas psicológicas que sean sistemáticos y consistentes. Estos programas deben ayudar al atleta a identificar los signos de ansiedad y enseñarles a controlarlos. También se debe incluir a los entrenadores ya que ellos son quienes están con el atleta durante los momentos críticos para que se puedan educar sobre las formas más efectivas en que pueden ayudar al atleta a llegar al nivel óptimo de excitación mientras disminuyen las presiones externas que sienten sus atletas y así intentar mantenerlos concentrados en la realización exitosa de sus destrezas.

Abstract

This study was conducted in an attempt to determine the degree of anxiety generated by athletes of the Puerto Rican delegation to the XII Pan American Games held in Winnipeg '99 to develop support programs that contribute to the enhancement of the athletes' mental skills and the development of sports, psychology, in particular.

The sample consisted of 55 athletes that participated in the abovementioned Pan American Games. The athletes represented 16 sports and made up 40% of the Puerto Rican athletes officially registered to participate.

The Sport Competition Anxiety Test-Form A was used to detect trait anxiety during competition. An analysis of the variables was conducted utilizing t-tests to determine whether there were significant ($p \leq 0.05$) between the quantitative variables under study.

The results indicated that the athletes of the Puerto Rican delegation that participated in the XII Pan American Games have a degree of trait anxiety that needs professional attention.

Referencias

1. Diccionario de psicología. Ed .Grijalbo: Merani AL. 1979 Ansiedad; p. 8.
2. Spielberger CD. Anxiety as an emotional state. En: Spielberger, CD, editor. New York: Academic Press; 1972. p.134-153.
3. Pagán T. Traducción, validación y confiabilidad del Sport Competition Anxiety Test, Forma A (SCAT-A) para atletas puertorriqueños [disertación]. San Juan, Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan, 1997.
4. May R. The meaning of anxiety. Toronto: The Ronald Press Company; 1977.
5. Martens R, Vealey, RS Burton D. Competitive anxiety in sport. Illinois: Human Kinetics Book; 1990.
6. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4ta ed. American Psychiatric Association. Washington DC, 1994, Trastorno de Ansiedad p. 237-239.
7. Martens R. Sport competition anxiety test. Illinois: Human Kinetics; 1977. p.5.
8. Ostow A. Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences. West Virginia: Fitness Information

- Technology Inc; 1990; 60-62.
9. Rodríguez Guerra E. Perfil de la salud biopsicosocial de la mujer puertorriqueña en el deporte de alto rendimiento. [disertación] Universidad de Puerto Rico; San Juan: 1994.
 10. Lenney E. Women's self-confidence in achievement settings. *Psychological Bulletin* 1977; 1-13.
 11. Durtschi SK Weiss MR. Psychological characteristics of elite and nonelite marathon runners. En: Landers D., ed. *Olympic scientific congress proceeding. Vol. 3 Sport and elite performers.* Illinois: Human Kinetics; 1984. p. 73-80.
 12. Boutilier MA, SanGiovanni L. The sporting woman. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers Inc; 1983.
 13. Scanlan T. Competitive stress and the child athlete. In: Silva, JM, Weinberg, RS, eds. *Psychological Foundation of Sports.* Champaign, IL: Human Kinetics Publishers; 1984. p. 118-129.
-