RENDIMIENTO Y RESILIENCIA: LA SALUD MENTAL EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Paola Bobillo Abadín y Adelaida Rosario Gómez Pereira, Colegio Maristas Ourense.

RESUMEN DEL PROYECTO:

En nuestro proyecto nos hemos centrado en estudiar la relación entre el bienestar y la salud mental de los deportistas de alto rendimiento, enfocando el estudio en la exigencia en los deportes por parte de los entrenadores y el entorno de cada deportista. Para esto hemos creado un formulario en el que se presentan 5 secciones con alrededor de 10 preguntas por sección, para conocer sus descansos, horas de entrenos, períodos de descanso, etc. Comparando los resultados de los deportistas de alto rendimiento con un grupo control formado por personas que no practican deporte. Las categorías que hemos seleccionado son: Atletismo, Fútbol, Hockey, Sincronizada y Baloncesto

INTRODUCCIÓN:

En un estudio llevado a cabo por la World Mental Health Surveys (WHO) se encontró que una amplia gama de trastornos mentales aumentan las probabilidades de experimentar pensamientos suicidas entre los adolescentes en España. En el ámbito del deporte, ha sido descrito que trastornos como la depresión, la ansiedad y los trastornos alimentarios son comunes a muchos deportistas de alto rendimiento (National Geographic, 2022).

PROPÓSITO DEL TRABAJO:

El objetivo de este trabajo es estudiar un poco más en profundidad este problema en los deportistas de alto rendimiento, tanto en nuestra comunidad como en otras comunidades de España. De esta forma, pretendemos dar visibilidad a este fenómeno, sensibilizando a la población de la importancia de encontrar un equilibrio entre la exigencia y la salud mental del deportista.

ESTUDIO DEL ESTADO DEL ARTE:

Gracias al caso de la famosa Gimnasta Simone Biles, junto con otros casos de deportistas de alto rendimiento conocidos mundialmente, el problema del burnout en deportistas de élite ha adquirido una mayor visibilidad. En el caso concreto de Biles, la presión a la que se vio sometida tanto por parte de su entrenador como por su propio nivel de autoexigencia, la llevó a tener que retirarse del tapiz durante un tiempo prolongado. Ella misma admitió haber tenido que hacer un parón en su carrera con el fin de reponerse física y mentalmente. Es por ello que, actualmente se está prestando mayor atención al estado de salud mental de

los deportistas de competición, así como al hecho de encontrar un equilibrio entre la exigencia profesional y la salud mental de la persona.

HIPÓTESIS:

En este trabajo nos gustaría evaluar diferentes factores en los deportistas de alto rendimiento. Por un lado, nos gustaría comprobar si el deporte conlleva un aumento en el rendimiento académico de estos deportistas, ya que creemos que como parte de las rutinas de entrenamiento y autoexigencia, se da también un mayor compromiso con los estudios y hay una serie de hábitos de disciplina ya adquiridos.

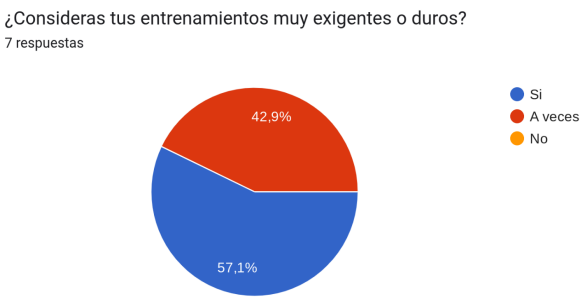
Por otro lado, nos gustaría comprobar si, realmente el nivel de exigencia que se da en los deportistas de alto rendimiento tiene consecuencias a nivel de su estado de salud mental, analizando fenómenos como la ansiedad, la depresión o la higiene del sueño entre estas personas.

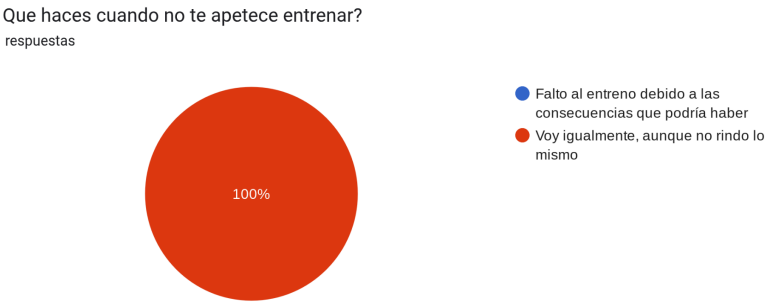
METODOLOGÍA

Para llevar a cabo nuestro estudio, se diseñó un cuestionario de 6 secciones donde se evaluaron diferentes ámbitos de la vida de estos deportistas, comparando sus respuestas con un grupo control de personas que no practican deporte regularmente. De esta forma pudimos estudiar cómo la práctica del deporte influye en diferentes aspectos de la vida, desde los resultados académicos hasta el estado de ánimo, pasando por las horas de descanso.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES:

Los resultados que se muestran se corresponden con las respuestas obtenidas hasta el momento. Actualmente estamos a la espera de recibir un mayor número de respuestas, con lo que se ampliará esta sección en las próximas semanas.





Los resultados principales extraídos de las respuestas obtenidas han sido los siguientes (mostramos los más relevantes):

1. La mayoría de los encuestados consideran que el deporte que practican es altamente exigente.
2. Se observa que los deportes de alto rendimiento generan mayor presión física y mental.
3. Se encontró que el 84.6% de los deportistas han sufrido lesiones relacionadas con la exigencia del deporte.
4. Un 30.8% de encuestados menciona dificultades para compaginar el deporte con los estudios u otras actividades.

Nos gustaría concluir que es muy importante fomentar un entorno saludable donde la exigencia motive sin afectar negativamente la salud de los deportistas. Creemos que el papel del entrenador/a es vital para saber encontrar un equilibrio entre la exigencia del deporte y el rendimiento del deportista, así como saber fomentar una motivación sana, que no afecte negativamente al estado de ánimo de la persona.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2022/01/la-salud-mental-en-el-deporte-de-elite-la-gran-asignatura-pendiente-en-espana

https://www.csd.gob.es/es/el-consejo-superior-de-deportes-y-la-catedra-fundacion-blanca-de-la-universidad-de-zaragoza-impulsan-el-primer-gran-estudio

https://consaludmental.org/tag/deporte/

https://efesalud.com/salud-mental-deportistas-espanoles-observatorio-psicologia-universidad/

https://psicologiadeporte.eu/

https://www.larazon.es/sociedad/30-deportistas-elite-tiene-problemas-salud-mental_20240910 66e010d4fcf7b30001550cad.html