

NIVELES DE ESTRÉS-RECUPERACIÓN EN DEPORTISTAS VARONES DE LA PROVINCIA DE LEÓN A TRAVÉS DEL CUESTIONARIO RESTQ-76

Eduardo Valcarce Merayo
Universidad de León

RESUMEN

El propósito del estudio fue determinar los niveles de estrés y recuperación en deportistas, tanto generales como específicos del deporte. La muestra estuvo compuesta por 46 sujetos deportistas varones, (26 practicantes deportes colectivos, 20 practicantes deportes individuales) de edades comprendidas entre los 14-48 años, ($M= 24,39$ $SD= 0,72$) todos ellos de la provincia de León. Se administró la versión española del cuestionario REST Q-76 de González-Boto (2007). Se observaron diferencias significativas entre: escala estrés específica del deporte (EEED)-modalidad deportiva, donde los practicantes de deportes individuales puntuaron más en esta escala respecto a los practicantes de deportes colectivos. Se hacen necesarios más estudios que analicen estrategias de recuperación y afrontamiento de estrés así como una nueva línea investigadora que determine los posibles agentes estresantes que actúan sobre el deportista.

PALABRAS CLAVE

Sobreentrenamiento, estrés, recuperación, deporte individual, deporte colectivo, hombres

LEVELS OF STRESS RECOVERY IN MALE ATHLETES IN LEÓN'S PROVINCE THROUGH QUESTIONNAIRE RESTQ-76

ABSTRACT

The purpose of this study was to determinate levels of stress and recovery in athletes, both general and specific sports. The sample consisted of 46 subjects male athletes, (26 team sport athlete, and 20 individual sport athlete). Aged between 14-48 years ($M=24, 35$ $SD= 0, 72$) all from the Leon's province. We administered the Spanish version of the Q-76 REST Gonzalez-Boto (2007). Significant differences were observed between sports specific stress scale (EEED)-type of sport, where individual sports athletes scored more on this scale compared to team sports athletes. Further studies are needed to analyze coping strategies and stress recovery and a new line of research to identify possible stressors acting on the athlete

KEY WORDS

Overtraining, stress, recovery, individual sport, team sport, men.

Dirección para correspondencia. edualbares@hotmail.com

AGRADECIMIENTOS. El presente artículo de investigación fue supervisado por el Dr. Alfonso Salguero del Valle, a quién me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento por hacer posible la realización de este estudio.

Fecha de recepción: 30/06/10 Fecha de aceptación: 16/05/11

NÍVEIS DE ESTRESS EM RECUPERAÇÃO DE ATLETAS MASCULINOS DA PROVINCIA DE LEON, A TRAVÉS DO QUESTIONÁRIO REST Q-76.

RESUMO

O propósito desse estudo foi de determinar os níveis de stress e recuperação em atletas, de esportes coletivos e individuais. A amostra foi composta por 46 atletas masculinos (26 praticantes de esportes coletivos e 20 praticantes de esportes individuais), com idades entre 14 e 48 anos ($M=24,39$ $SD=0,72$), todos eles da Província de Leon. Foi utilizado o questionário REST Q – 76 de González Boto (2007) na versão em castelhano. Nos resultados observamos diferenças significativas na escala de stress específica do esporte (EEED), onde os atletas dos esportes individuais pontuaram mais em relação aos atletas dos esportes coletivos. Acreditamos que é necessário realizar mais estudos que analisem as estratégias de recuperação e afrontamento do stress, assim como, uma nova linha de pesquisa que determine os possíveis agentes estressantes que atuam sobre o atleta.

PALAVRAS CHAVE

Sobre entrenamiento, stress, recuperação, esporte individual, esporte coletivo, masculino.

INTRODUCCIÓN

Los diferentes estímulos físicos que pueden incidir en los deportistas, así como cuando éstos, de forma específica y controlados a través de las cargas de entrenamiento, van a provocar una adaptación progresiva, que hará incrementar el nivel de rendimiento de los sujetos. (González-Boto, 2007). En referencia al entrenamiento, los estímulos son definidos por Manno (1992) como acciones motrices que se realizan para conseguir determinados objetivos de entrenamiento y que varían en función de las diferentes formas de ejercicio.

Sin embargo, cuando aumentan las demandas o exigencias física, aumentando la carga externa o interna (en el caso de que sea motriz), se puede acceder a una fase negativa en el proceso adaptativo, tanto para el rendimiento como para la situación individual del sujeto, que solía identificarse como sobreentrenamiento (González-Boto, 2007). Kuipers y Keizer. (1988) lo definen como un desequilibrio entre el entrenamiento y la recuperación. Fry y cols. (1991) entienden que el sobreentrenamiento es el descenso de la capacidad de rendimiento a pesar de mantener o incrementar las cargas de entrenamiento, debido a un desequilibrio entre las demandas competitivas y la capacidad funcional del sujeto. Por ello, la fatiga es uno de los principales factores limitantes del rendimiento. En el año 1997, Suay y cols determinaron que el término 'sobreentrenamiento' debía reservarse para aludir al aumento del volumen o la intensidad del entrenamiento, cuya respuesta adaptativa sería la supercompensación. Cuando se sobrepasa la capacidad de adaptación de un sujeto, sus sistemas orgánicos dejan de ser eficaces para afrontar nuevos esfuerzos, la fatiga se prolonga y se produce una grave disminución del rendimiento deportivo, acompañada de un conjunto de síntomas fisiológicos y psicológicos de agotamiento (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellicson, 1987; Silva, 1990), que desemboca frecuentemente en el abandono de la práctica deportiva (Weinberg y Gould, 2010). Entre los síntomas psicológicos cabe destacar: apatía, perturbaciones del estado de ánimo, hiperreactividad al estrés, incremento de la ansiedad y de la percepción del esfuerzo, y sobre todo la depresión; considerada como el aspecto psicológico más sensible al sobreentrenamiento a largo plazo (O'Connor, 1998). De esta manera debemos tomar conciencia de que el sobreentrenamiento tiene una serie de implicaciones psicológicas detectables y evaluables (González-Boto y cols, 2004) que se derivan de la influencia, tanto de agentes internos al entrenamiento y la competición, falta de confianza, frustración, miedo; como de agentes externos: agentes sociales, agentes educacionales y/o agentes individuales. (González Boto, 2007). Por ello, esta nueva perspectiva y sus nuevas variables, determinarán la relación

entre las situaciones de estrés, las situaciones de recuperación y el sobreentrenamiento, relativizando los elementos condicionales, los elementos técnicos y los elementos tácticos aceptados tradicionalmente como únicos centros de interés (González Boto, 2007). De esta manera se puede llegar a dar respuesta a estados de bajo rendimiento real y/o potencial de los deportistas en condiciones aparentemente normales de trabajo.

La mayoría de los estudios que aparecen en la literatura, tratan el problema desde la dimensión del estrés a través de dos enfoques complementarios: estudios sobre el análisis descriptivo de las fuentes de estrés y elementos individuales que se ven afectados; y por otro lado, estudios de intervención sobre los niveles de estrés y utilización de estrategias de afrontamiento para su disminución.

En cuanto a las fuentes de estrés, encontramos estudios en donde los agentes varían en función del tipo de deporte. Por ejemplo Madden, Summers y Brown (1990) evaluaron situaciones deportivo-competitivas que elevaban los niveles de estrés en jugadores de baloncesto, identificando como agentes estresantes: la falta de forma física, el arbitraje, la pérdida de balón o el fallo en la anotación con bandeja. En estudios similares, se observó además que situaciones como cometer faltas técnicas, ser eliminado, fallar tiros libres, perder contra equipos inferiores, situaciones consecuentes de falta de habilidad, tensión propia del juego, resultado, tiempo de partido, etc.), desempeño del equipo, errores generales, tareas muy exigentes (De Rose Junior y Vasconcellos, 1993; Madden y Kirby, 1995) o niveles de fatiga elevados (Bar-Eli y Tenenbaum, 1988) influían negativamente sobre el nivel de estrés de los jugadores. Teniendo en cuenta las situaciones del entorno, en buceadores, se detectaron agentes estresantes tales como la temperatura fría del agua, la poca visibilidad, el ambiente sensorial y social disminuido, o la necesidad de rendimiento (Bennet, 1991; Manalaysay, Langworth y Layton, 1983).

Nuestro objetivo es analizar los niveles de estrés-recuperación de la muestra a través de la aplicación de la versión española del cuestionario RESTQ-76 y determinar si existen diferencias entre modalidades deportivas. Márquez (1994) puso de manifiesto que los practicantes de deportes individuales presentaban manifestaciones fisiológicas con mayor frecuencia, lo que desencadenaba respuestas de estrés con más asiduidad. Así, la hipótesis que se baraja, es que los practicantes de deportes individuales obtendrán niveles de estrés mayores en comparación con los practicantes de deportes colectivos.

Finalmente, a pesar de que la Psicología del Deporte en nuestro país se encuentra ante un campo de estudio prácticamente por explorar a nivel experimental, cuasiexperimental y aplicado, existen instrumentos psicométricos capaces de detectar las alteraciones que ocurren en el deportista en contextos de sobreentrenamiento, (González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez, y Kellmann, 2008; González-Boto, Salguero, Tuero y Márquez, 2009, Kellmann, 1991; Kellmann y Kallus, 1993; Kellmann y Kallus, 2000; Kellmann y Kallus, 2001) Sin embargo, también son pocos los que, desde un planteamiento específico al deporte, se utilizan como herramientas de evaluación (González-Boto, 2007). Por este motivo resulta necesario desarrollar nuevos instrumentos desde el contexto deportivo, que permitan llegar a conocer de forma específica cuál es el impacto del estrés y del sobreentrenamiento en los deportistas, cómo se produce y en qué medida; a partir de la monitorización de los deportistas en situaciones deportivas habituales, y teniendo en cuenta la presencia de variables multidimensionales (González Boto, 2007).

Basándose en este modelo, la percepción de esfuerzo, los estados de ánimo o algunos indicadores comportamentales se muestran sensibles al sobreentrenamiento. Estos constructos psicológicos, junto con los niveles de estrés-recuperación, son los que más se han tenido en cuenta a la hora de estudiar este fenómeno. (González-Boto, 2007). Además, entre las ventajas que se pueden citar sobre la monitorización del sobreentrenamiento desde un punto psicológico

se encuentran la accesibilidad de datos, el carácter no invasivo y la rápida disponibilidad de los resultados (Suay y cols, 1998).

OBJETIVOS

Los objetivos planteados en éste artículo fueron:

- Analizar los niveles de estrés y recuperación de la muestra mediante la utilización del cuestionario Rest Q 76.
- Analizar si existen diferencias en los niveles de estrés y recuperación en función del tipo de deporte practicado (individual o colectivo).

MÉTODO

Participantes

La muestra objeto de estudio estuvo compuesta por 46 sujetos varones de edades comprendidas entre los 14 y los 48 años, ($M = 24,39$ años $SD \pm 7,28$). Todos ellos de la provincia de León. Los criterios que se tuvieron en cuenta para la participación en el estudio aparecen en la tabla 1. Dicha muestra es similar a estudios anteriores donde se utilizaba el cuestionario RESTQ-Sport (Kellmann, 1991; Kellmann y Kallus, 1993; Kellmann y Kallus, 2000; Kellmann y Kallus, 2001).

Tabla 1: Criterios de participación en el estudio

Criterios de participación en el estudio	
1	Sujetos con edades comprendidas entre los 14 y los 48 años
2	Sujetos de sexo masculino
3	Sujetos que practican deporte competitivo, deporte de rendimiento
4	Sujetos que participan en cualquier modalidad deportiva
5	Sujetos que compitan a cualquier nivel competitivo
6	Sujetos que se encuentran entrenando y/o compitiendo en su deporte
7	Sujetos que no hayan finalizado su temporada deportiva
8	Sujetos encuestados siempre de 0 a 3 días tras haber competido

El cuestionario RESTQ-Sport es un instrumento que puede ser aplicado en cualquier tipo de deporte (Kellmann y Kallus, 2001). Las características de la muestra en función del tipo o modalidad deportiva se pueden observar en la tabla 2.

Tabla 2: Características de la muestra en función del tipo de deporte

Tipo de deporte	Nº Sujetos	Media años (SD)
individual	20	26,19 ($\pm 7,80$)
colectivo	26	20,36 ($\pm 5,22$)
TOTAL	46	24,39 ($\pm 7,28$)

En lo que se refiere al número total de especialidades deportivas, ésta ascendió a 8. Para el posterior análisis se creó la variable "otros". Esta variable agrupó modalidades deportivas donde no se consiguió una muestra representativa; estas especialidades fueron: voleibol, lucha leonesa y rugby.

En el presente estudio se utilizó el criterio utilizado por González-Boto (2007) para la agrupación de la muestra en función del nivel competitivo, teniendo en cuenta los años de entrenamiento y de competición (tabla 3).

Tabla 3: Años de entrenamiento y años de competición de la muestra clasificados en años de experiencia

Años	Sujetos (AE)	Sujetos (AC)
1-5 años	4	4
6-10 años	13	19
11-15 años	19	20
>16 años	10	3

Nota: AE= años de entrenamiento. AC= años de competición

Instrumentos

Los cuestionarios se entregaron en un documento de 5 hojas, impresas en una sola cara y grapada:

1. En una primera página de presentación se recogieron aspectos formales, (datos de la institución que amparó el estudio, la persona encargada de la investigación y el cuadro para el código) una vez introducida la información del cuestionario en la base de datos. Se informó a los sujetos sobre los objetivos generales de la investigación y se les dio una serie de indicaciones muy claras en cuanto a los preceptos por los cuales iba a discurrir: tratamiento confidencial de la información, la utilización únicamente con fines académicos, la necesidad de responder sinceramente, siempre de acuerdo a la propia experiencia, nunca en función de la opinión de los demás y sin dejar ninguna pregunta sin contestar. Por último y de acuerdo con los principios éticos de cualquier investigación científica de esta naturaleza (Thomas y Nelson, 2002), una vez informados los sujetos respecto a todo lo anterior se les pidió que nos diesen su conformidad por escrito en cuanto a si estaban de acuerdo en participar en la investigación, de forma libre, voluntaria y sin ningún tipo de compromiso.

2. En la segunda página aparecía el Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo. (González-Boto R. 2007), anexo I. Se utilizó este cuestionario debido a que las características generales de la muestra presentaban similares características. Éste cuestionario sociodemográfico está compuesto por un total de 29 ítems que se distribuyen en cuatro factores claramente diferenciados. El primero de los factores incluye cuestiones que hacen referencia a variables *sociales y demográficas*, como la edad, el sexo o el lugar de procedencia de los deportistas. El segundo factor o *factor deportivo general* recoge ítems cuya información se relaciona con el tipo de deporte practicado, la modalidad deportiva o la experiencia práctica en el deporte. Los ítems que componen estos dos factores han sido comúnmente utilizados en otros trabajos para la comparación entre grupos y para desarrollar cálculos estadísticos muy próximos a los realizados en éste (Márquez, 1992; Salguero, 2004). Los aspectos que se incluyen en el tercer factor o *factor condiciones del entrenamiento y de la competición*. Por último el *factor deportivo-social* acoge ítems que indagan cuestiones relativas al ámbito de las relaciones interpersonales que se establecen dentro y fuera del contexto deportivo. Tanto para definir las variables del factor relacionado con las condiciones del entrenamiento y de la competición, así como del factor deportivo-social hemos tenido en cuenta las características y manifestaciones

del sobreentrenamiento, así como los agentes intrínsecos o extrínsecos que lo desencadenan, o al menos que pueden influir en su aparición, según los textos de (Kellmann y Kallus 2001; Steinacker y cols, 2000; Suay y cols, 1998).

3. De la tercera a la quinta página el cuestionario RESTQ-76 Sport. (González-Boto y cols, 2008). Anexo II. El *Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas*, instrumento traducido al castellano del *Recovery-Stress-Questionnaire for Athletes* (RESTQ-Sport), desarrollado por Kellmann y Kallus (2001), tiene como principal objetivo poder conocer, desde un punto de vista subjetivo, el estado actual de estrés y recuperación en los deportistas en relación a diferentes contextos relacionados, como puede ser el sobreentrenamiento. Dicho de otro modo, a través del RESTQ-Sport se obtiene información sobre el grado en que un deportista está física o mentalmente estresado, si es capaz o no de utilizar estrategias individuales de recuperación y, en tal caso, conocer qué tipo está empleando (Kellmann y Kallus, 2000, 2001). Los ítems, las escalas y la obtención de las puntuaciones del cuestionario RESTQ-Sport se presentan en el apartado Anexo III.

Procedimiento

La fase experimental de la investigación fue llevada a cabo entre los meses de Febrero y Mayo de 2010. Todas las mediciones fueron realizadas por el mismo investigador.

El primer paso a la hora de obtener muestra del estudio consistió en contactar con los deportistas; bien a través de los entrenadores o bien directamente con los deportistas. El propósito en un primer momento fue dar a conocer de manera sencilla los objetivos, las condiciones experimentales y los requisitos que los sujetos debían reunir para poder participar en el estudio; y en segundo lugar solicitar su colaboración siempre y cuando fuese oportuno por su parte.

A los sujetos que sí participaron se les entregó el documento grapado y el bolígrafo con el que completarían cada una de las hojas, pidiéndoles que así lo hiciesen tras haber leído la primera página, haber estado conforme en participar en el estudio y haber seguido las instrucciones de cumplimentación para los dos instrumentos. Para que los sujetos menores de edad pudiesen participar en el estudio, su padre/madre o tutor tenían que cumplimentar una autorización hecha al efecto.

El tiempo aproximado que los sujetos tardaron en leer, responder y entregar la batería de cuestionarios de la administración principal (o prueba inicial) se situó en torno a los 15 minutos.

Análisis de los datos

Se emplearon métodos estadísticos estándar para el cálculo de las medias (M) y la desviación estándar (SD). Para el análisis de las variables estudiadas se utilizó la prueba no paramétrica U Mann-Whitney para comparar muestras independientes. Se establecieron diferencias significativas cuando $p \leq 0,05$ utilizando el paquete estadístico SPSS v.17

RESULTADOS

En la tabla 4 se observan los estadísticos descriptivos de la muestra en la puntuación general en la escala estrés y la escala recuperación total, así como los análisis de segundo orden, donde se estudian los niveles de estrés y recuperación de la muestra, tanto específico del deporte, como no específico del deporte.

En la tabla 4 se observan los estadísticos descriptivos de la muestra en la puntuación general en la escala estrés y la escala recuperación total, así como los análisis de segundo orden, donde se estudian los niveles de estrés y recuperación de la muestra, tanto específico del deporte, como no específico del deporte.

Tabla 4: Perfil del estado de estrés-recuperación de la muestra

PUNTUACIÓN	N	Media	SD
ET		2,23	,97
RT		3,69	,72
EEND		2,13	,96
ERND		3,5	,73
EESD	46	2,33	1,09
ERSD		3,88	,89

Nota: ET= estrés total. RT= recuperación total. EEND= escala de estrés no específica del deporte, ERND= escala recuperación no específica del deporte. EESD= escala de estrés específica del deporte. ERSD= escala recuperación específica del deporte

Dentro del análisis de tercer orden, en la tabla 5 aparecen los datos de los diecinueve ítems que conforman las escalas de estrés y recuperación.

Tabla 5: Puntuación media y desviación típica de las escalas del cuestionario REST-Q 76

ESCALAS	Media	SD
ESTRÉS GENERAL	1,72	1,35
ESTRÉS EMOCIONAL	2,10	1,18
ESTRÉS SOCIAL	1,76	1,11
CONFLICTOS PRESION	2,62	1,04
FATIGA	2,47	1,20
FALTA ENERGIA	2,15	1,07
ALTERACIONES FISICAS	2,05	1,16
EXITO	3,30	,83
RECUPERACION SOCIAL	3,85	,91
RECUPERACION FISICA	3,32	,97
BIENESTAR GENERAL	3,72	1,21
CALIDAD SUEÑO	3,30	,88
PERIODOS DESCANSO ALTERADOS	2,21	1,26
BURNOUT FATIGA EMOCIONAL	1,89	1,45
FORMA FISICA LESIONES	2,89	1,01
BIENESTAR ESTAR EN FORMA	3,94	1,09

BURNOUT. REALIZACION PERSONAL	3,60	,96
AUTOEFICACIA	3,96	,93
AUTOREGULACION	4,04	1,13

Tipo de deporte

Una de las variables planteadas en el estudio era analizar las posibles diferencias existentes entre el tipo de deporte y las diferentes escalas que se extraen del cuestionario REST-Q 76. Los datos descriptivos en función del tipo de deporte se han descrito anteriormente en la tabla 2. El tipo de deporte se codificó como "individual" o "colectivo".

En la figura 1, se observa la puntuación media obtenida en la EESD y el tipo de deporte. Los sujetos que practican deportes individuales obtienen mayores índices en la EESD comparándolo con los resultados de los sujetos que practican deportes colectivos, siendo estas diferencias significativas ($p=0,019$). En la tabla 6 se muestran los estadísticos de contraste utilizadas en el estudio de esta variable.

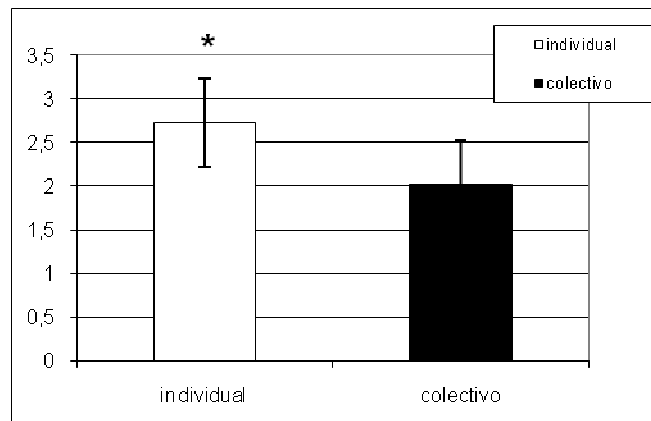


Figura 1: Puntuación media en la escala estrés específico del deporte y el tipo de deporte

Tabla 6: estadísticos de contraste en la prueba U Mann-Whitney. Modalidad deportiva y Escala de Estrés Específico del Deporte (EESD)

Estadísticos de contraste EESD	
U Mann-Whitney	154,50
W-Wilcoxon	505,50
Z	-2,34
Sig asintótica	0,019

DISCUSIÓN

Los valores de puntuación obtenidos en los factores del cuestionario RESTQ-Sport revelaron que los sujetos muestran niveles de recuperación más elevados en comparación con los niveles de estrés, tanto en la dimensión total de recuperación (RT), comparándola con la dimensión total de estrés (ET), como en las dimensiones particulares: recuperación no específica del deporte (RNED) y recuperación específica del deporte (RED) frente a escala de estrés no específica del deporte (ENED) y escala de estrés específica del deporte (EED) respectivamente.

Teniendo en cuenta las escalas que más puntuaron, de nuevo aparecieron elementos de recuperación como: *autorregulación, autoeficacia y bienestar, estar en forma física*. Por otra parte los valores más bajos correspondieron a escalas de estrés como: *estrés general, estrés social, burnout, fatiga emocional*.

Los resultados reflejan estados agudos de estrés y recuperación en los deportistas del estudio. Por ello, siguiendo a Davies y Armstrong (1991), Gil (1991) y González de Juan (1989), encontramos diferentes agentes estresantes, tanto internos como externos que pueden afectar a los deportistas, ellos son: la incertidumbre ante la situación, sobreexceso en los canales de procesamiento, (que se refleja en la excesiva información o la excesiva responsabilidad en la práctica deportiva) el exceso de trabajo, (entendido como carga de entrenamiento), las pobres relaciones interpersonales, excesivas demandas ambientales (familiares, amigos, entrenador), inadecuadas búsquedas de resolución de problemas, un inadecuado clima en el equipo, el valor atribuido a la competición, y finalmente aquellas situaciones en las que el orgullo y prestigio están en juego. Todas estas situaciones provocan un estrés severo que tendrá efectos negativos sobre el rendimiento deportivo. Es necesario señalar que todos estos agentes no producen estrés por sí mismos, sino que la vulnerabilidad de diagnóstico del estrés es muy variable en función de las diferencias individuales, de la personalidad, la motivación o la experiencia. (Davies y Armstrong, 1991; González de Juan, 1989; González de Rivera, Monterrey y De las Cuevas, 1989). Con estos antecedentes consideramos que no poseemos datos suficientes como para determinar los agentes específicos de estrés que incidieron en nuestros deportistas, y de que las escalas del cuestionario RESTQ-Sport son sensibles a situaciones causantes de estrés de origen múltiple (Kellmann y Kallus, 2001).

A su vez, los resultados obtenidos en las escalas de estrés con mayor puntuación en nuestro estudio (*forma física/lesiones, conflictos presión y fatiga*) guardan cierta similitud con los datos reflejados en los anteriores estudios respecto a las fuentes de estrés de los deportistas. Aún así, es muy poco probable que la incidencia negativa de los agentes estresantes sobre aspectos físicos, psicológicos, sociales o comportamentales haya sido acusada, debido, en primer lugar, a la media de puntuación registrada en los factores y escalas de estrés, ya que se han obtenido valores relativamente bajos en todos ellos; y en segundo lugar, a la expresión más elevada de los factores y escalas de recuperación, los cuales se situaron en todo momento por encima (González-Boto, 2007).

Siguiendo con el análisis de las escalas de estrés, nuestro estudio determinó diferencias significativas ($p \leq 0,05$) en función de la modalidad deportiva. A la vista de nuestros resultados parece evidente que la percepción subjetiva de exigencia en los sujetos que practicaban deportes individuales fue superior a los que realizaban deportes colectivos.

Los deportistas que practicaban deportes individuales estaban más estresados que los sujetos que practicaban deportes colectivos. Estos resultados van en consonancia con los mostrados por Márquez, (1994), donde analizando los componentes de ansiedad competitiva en practicantes de deportes individuales y colectivos puso de manifiesto que los atletas que practicaban deportes individuales desarrollaban manifestaciones fisiológicas con mayor frecuencia, incrementando de esta forma sus niveles de estrés, debido posiblemente a la responsabilidad que en ellos recae la correcta ejecución deportiva.

La existencia de estudios que traten la expresión del estrés o de la recuperación en función de la modalidad deportiva es un análisis que interesa desde hace décadas. Both (1958) y Malumphy (1968) estudiaron el grado de extroversión e introversión de los deportistas en función de la modalidad deportiva. Encontraron que los practicantes de deportes individuales tendían más hacia la introversión; lo que desencadenaría mayores respuestas de estrés; estas primeras investigaciones afirmaron lo que Geron y cols (1986), descubrirían después, que los practicantes de deportes individuales desarrollan una mayor grado de tensión, ansiedad y por lo tanto estrés que los practicantes de deportes colectivos; y a su vez tener una mayor predisposición de sufrir síndrome de sobreentrenamiento.

En un estudio sobre la incidencia del estrés y del sobreentrenamiento con 272 deportistas participantes en dieciséis modalidades deportivas colectivas e individuales, Kenttä, Hassmén y Raglin, (2001) constataron que la incidencia del estrés a largo plazo fue superior en los deportes individuales (48%) respecto a los deportes de equipo (30%). Teniendo en cuenta la relación descrita en la literatura entre el estrés y la ansiedad (Landers y Arent, 2001; Weinberg y Gould, 1996; Wyshak, 2001), hemos encontrado estudios en los que se analizan las manifestaciones del segundo constructo en función del tipo de deporte practicado (Márquez, 1994; Márquez, Serrano y Delgado, 1995) Estos autores evaluaron las manifestaciones de la ansiedad competitiva entre practicantes de deportes individuales y colectivos. Ambos estudios comprobaron que los deportistas practicantes de modalidades individuales presentaban manifestaciones fisiológicas y emocionales de la ansiedad en mayor cuantía que los practicantes de deportes colectivos, además, estos últimos alcanzan niveles de ansiedad cognitiva y somática menores que los practicantes de deportes individuales (Zeng, 2003).

La interpretación de nuestros resultados resulta de gran complejidad, sin embargo, podemos decir que las diferencias encontradas en los niveles de estrés podrían ajustarse a los anteriores estudios. La causa subyacente podría ser, probablemente, que en los deportes individuales, el éxito y el rendimiento dependen de la actuación del propio deportista, mientras que en las modalidades colectivas de la interacción conjunta con los compañeros, lo cual podría suponer que el nivel de exigencia percibido en el primer caso, y por tanto el estrés y la ansiedad manifestados, también sean mayores. González-Boto, (2007). Además los atletas que practican deportes individuales tienden a tener mayor predisposición al sobreentrenamiento ya que generalmente en estas modalidades se prioriza el entrenamiento de la condición física sobre la técnica e incluso la táctica, como ocurre en los deportes colectivos (Márquez, 2004).

CONCLUSIONES

En nuestro estudio hemos determinado que entre el total de la muestra, los sujetos puntuaron más alto en la escala de recuperación que en la escala de estrés, y en un análisis de segundo orden, tanto las escalas referidas al deporte como las no referidas al deporte, la puntuación en recuperación siempre fue superior al estrés; por lo que, a pesar de la multitud de factores dependientes para determinar niveles de estrés y recuperación, los sujetos se encontraban en un momento de la temporada óptimo para competir, desechando de esta forma la posibilidad de sufrir síndrome de sobreentrenamiento.

Siguiendo el análisis de las escalas del cuestionario REST Q-76, los sujetos que practicaban deportes individuales estaban más estresados en todos los factores referidos al deporte que los sujetos que practicaban un deporte colectivo.

Se desconoce si la muestra estaba realizando algún tipo de programa de reducción de estrés o si aplicaban técnicas de afrontamiento de forma intencionada, sin perjuicio de que algún tipo de afrontamiento se produjese.

A la vista de los resultados, se hace necesario poder adaptar y profundizar sobre ámbitos de evaluación más específicos que finalmente han limitado nuestra investigación; como por ejemplo el género, la categoría competitiva, distintos intervalos de edad e incluso la

ubicación geográfica de la muestra utilizada. Sería interesante comprobar la utilidad del Cuestionario REST-Q 76 en nuevos contextos aplicados, como la monitorización del sobreentrenamiento durante diferentes ciclos de trabajo a lo largo de una temporada o ante programas de intervención psicológica. Finalmente, sería necesario poder complementar la información obtenida a través del cuestionario RESTQ-Sport con otros indicadores psicológicos en base al estudio de las estrategias de afrontamiento, de las fuentes específicas de estrés, (repercusión en el estado de equilibrio del deportista, a qué niveles se expresa el estrés y la recuperación y elementos responsables de su modificación), de la motivación, de la percepción de esfuerzo o de la satisfacción en el deporte, entre otros ejemplos. También respecto a indicadores fisiológicos relacionados con la actividad metabólica, con la función de algunos componentes biológicos o con la actividad hormonal. Y por último con respecto a parámetros objetivos del entrenamiento como la intensidad, su relación con el volumen e indicadores de rendimiento.

REFERENCIAS

- Bar-Eli, M. y Tenenbaum, G. (1988). The interaction of individual psychological crisis and time phases in basketball. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 523-530.
- Bennet, P.B. (1991). Sports diving accidents and deaths in the USA. *Acta Anaesth Italica*, 42, 129-199.
- Both, E.G (1958). Personality traits of athletes as measured by the MMPI. *Research Quaterly*. 29, 127-128.
- Davies, D. y Armstrong, M. (1991). Factores psicológicos en el deporte competitivo. *Barcelona: Ancora*.
- De Rose Junior, D. y Vasconcellos, E.G. (1993). Situações específicas de "stress" no basquetebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 7, 25-34.
- Fry, R.; Morton, A.R. y Keast, D. (1991). Overtraining in athletes. An update. *Sports Medicine*, 12, 32-65.
- Gil, J. (1991) Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de élite. *Valencia: Invesco*.
- González-Boto, R. y De Andrade Bastos, A. (2004). Reflexiones en torno al sobreentrenamiento desde la psicología del deporte en España. *Federación Española de Psicología del Deporte. Boletín Informativo*. Número 14.
- González-Boto, R. (2007). Adaptación española del cuestionario de estrés-recuperación para deportistas (RESTQ-SPORT): Utilidad para el estudio de los efectos del entrenamiento y la predicción del rendimiento deportivo. Tesis de doctorado para la obtención del título de doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León. León. España.
- González-Boto, R.; Salguero, A.; Tuero, C.; Márquez, S. y Kellmann, M. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: The stress-recovery questionnaire (Restq-Sport). *Social Behaviour and Personality: An international Journal*, 36, (5), 635-650.
- González-Boto, R.; Salguero, A.; Tuero, C. y Márquez, S. (2009). Validez concurrente de la versión española del cuestionario de recuperación-estrés para deportistas (Restq-Sport). *Revista de psicología del deporte*, 18, (1), 53-72.
- González de Juan, J. I. (1989). El estrés en la competición. Posibles fuentes y algunos métodos de control. *Psiquis*, 9 (10), 19-22. En Garcés E.J y García, C (1997) *Cuadernos de psicología del deporte*. 19:15 Pp-137-148.
- González de Rivera, J.L., Monterrey, A.L. y De las Cuevas, C. (1989). Psicología y psicopatología del deporte. *Psiquis*, 9(10), 11-18. En Garcés E.J y García, C (1997) *Cuadernos de psicología del deporte*. 19:15 Pp-137-148.

- Kellmann, M. (2002b). Underrecovery and overtraining: Different concepts-similar impact?. En M. Kellmann (ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, (pp. 3-24). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kellmann, M. (1991). Die abbildung beanspruchungszustands durch den erholungs- /belastungsfragebogen: untersuchungen zur leistungsprädiktion im sport. *Thesis dissertation*. Würzburg: Julius-Maximilians-Universität.
- Kellmann, M. y Kallus, K.W. (1993). The Recovery-Stress Questionnaire. A potential tool to predict performance in sports. *Movement and Sport, 1, Motivation Emotion Stress, 1*, 242-247.
- Kellmann, M. y Kallus, K.W. (2000). *Erholungs-Belastungsfragebogen für Sportler. Manual*. Frankfurt: Swets and Zeitlinger.
- Kellmann, M. y Kallus, K.W. (2001). *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes. User Manual*. Champaign: Human Kinetics.
- Kenttä G, Hassmén y Raglin J.S, (2001). Training practices and overtraining syndrome in swedish age- group athletes. *International Journal Sport Medicine, 22* (6). 460-465.
- Kuipers, H. y Keizer, H.A. (1988). Overtraining in elite athletes. Review and directions for the future. *Sports Medicine, 6*, 79-92.
- Landers, D.M. y Arent, S.M. (2001). Arousal-performance relationships. En J.M. Williams (ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (pp. 206-228). Mountain View, CA: Mayfield.
- Madden, C.C. y Kirby, R.J. (1995). Gender differences in competitive stress. *Perceptual and Motor Skills, 80*, 848-859.
- Madden, C.C.; Summers, J.J. y Brown, D.F. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 21-35.
- Malumphy, T.M (1968). Personality of female athletes in intercollegiate competition. *Research Quarterly, 39*, 610-620.
- Manalaysay, A.R.; Langworth, H.C. y Layton, R.P. (1983). Catecholamine niveles in divers subjected to stresses of immersion and hyperbaric exposure. *Undersea Biomedical Research, 10*, 95-106.
- Márquez, S. (1992). Ansiedad ante la competición deportiva: causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento. Tesis doctoral sin publicar. Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Márquez, S. (1994). Diferencias en las manifestaciones de la ansiedad entre practicantes de deportes individuales y colectivos. *Revista de Entrenamiento Deportivo, 8*, 11-14.
- Márquez, S.; Serrano, I. y Delgado, J. (1995). Diferencias en las manifestaciones de la ansiedad entre practicantes de deportes individuales y colectivos. En Instituto Andaluz del Deporte (ed.), *Serie Deportes y Documentación. Instituto Andaluz del Deporte nº 24. Actividad Física Adaptada, Psicología y Sociología*, (pp.278-281). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte. Junta de Andalucía.
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Morgan, W.P.; Brown, D.R.; Raglin, J.S.; O'Connor, P.J. y Ellicson, K.A. (1987a). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine, 21*, 107-114.
- Morgan, W.P.; O'Connor, P.J.; Sparling, P.B. y Pate, R.R. (1987b). Psychological characteristics of the elite female distance runners. *International Journal of Sport Medicine, 8*, Pp. 124-131.
- O'Connor, P.J. (1998). Overtraining and staleness. En W.P. Morgan (ed.), *Physical activity and mental health*, (pp. 145-160). Washington: Taylor y Francis.
- Raglin, J.S. y Morgan, W.P. (1994). Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. *International Journal of Sports Medicine, 15*, 84-88.

- Salguero, A. (2004). *Factores motivacionales que inciden en la práctica de la natación de competición y su relación con la habilidad física percibida y la deseabilidad social*. Tesis Doctoral no publicada, Universidad de León, León.
- Silva J.M (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletes. *Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Steinacker, J.M.; Lormes, W.; Kellmann, M.; Liu, Y.; Reinecker, S.; Opitz-Gress, A.; Baller, B.; Günther, K.; Petersen, K.G.; Kallus, K.W.; Lehmann, M. y Altenburg, D. (2000). Training of junior rowers before world championships. Effects on performance, mood state and selected hormonal and metabolic responses. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40, 327-335.
- Suay, F.; Ricarte, J. y Salvador, A. (1998). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 9: 13. (7-25).
- Suay, F.; Sanchís, C. y Salvador, A. (1997). Marcadores hormonales del sobreentrenamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 21-39.
- Thomas, R.J. y Nelson, J.K. (2002). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre, Brasil: ARTMED.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Panamericana. Bogotá.
- Wyshak, G. (2001). Women's college physical activity and self-reports of physician diagnosed depression and of current symptoms of psychiatric distress. *Journal of Women's Health and Gender-Based Medicine*, 10, 363-370.
- Zeng, H.Z. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*, 7, 28-34.

Anexos

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO Y DEPORTIVO-H	
Nombre y Apellidos:.....	
Edad:.....	Sexo: *V <input type="checkbox"/> *M <input type="checkbox"/>
Deporte que realizas:.....	
Modalidad que practicas: *Individual. <input type="checkbox"/> *Colectiva. <input type="checkbox"/> *Ambas. <input type="checkbox"/>	
Club:.....Carácter del Club: *Público. <input type="checkbox"/> *Privado. <input type="checkbox"/>	
Localidad:.....Provincia:.....	

INSTRUCCIONES: Señale con un "X" en los distintos recuadros de cada pregunta la opción que correspondan a sus circunstancias personales actuales, o cuando sea preciso responda por escrito a las preguntas.

1. ¿Cuántos años llevas practicando el deporte?.....¿Y compitiendo?.....
2. Categoría a la que perteneces en la actualidad:.....
3. Nivel competitivo más alto alcanzado:.....¿Y actualmente, en la última competición?:

*Local (Competiciones Locales y Provinciales)..... <input type="checkbox"/>	Local..... <input type="checkbox"/>
*Regional (Campeonatos Territoriales o Regionales)..... <input type="checkbox"/>	Regional..... <input type="checkbox"/>
*Nacional (Campeonatos de España)..... <input type="checkbox"/>	Nacional..... <input type="checkbox"/>
*Internacional (Europeos, Mundiales u Olímpicos)..... <input type="checkbox"/>	Internacional..... <input type="checkbox"/>
4. En la última competición has competido: *en casa. *fuera de casa.
5. ¿Cuántos días entrenas por semana?:

*entre 1 y 2. <input type="checkbox"/>	*entre 3 y 4. <input type="checkbox"/>	*entre 5 y 6. <input type="checkbox"/>	*los 7 días. <input type="checkbox"/>
--	--	--	---------------------------------------
6. Número de horas que entrenas cada día:

*entre 1-2 h. <input type="checkbox"/>	*entre 3 y 4 h. <input type="checkbox"/>	*entre 5 y 6 h. <input type="checkbox"/>	*entre 7 y 8 h. <input type="checkbox"/>	*mas de 8 h. <input type="checkbox"/>
--	--	--	--	---------------------------------------
7. ¿Crees que los entrenamientos son adecuados de cara a la competición? *Si. *No.
8. Consideras que entrenas: *poco. *lo suficiente. *demasiado.
9. Tu éxito en la competición suele ser: *bueno. *discreto. *malo.
10. ¿Y en la última competición ha sido? *bueno. *discreto. *malo.
11. Consideras que compites: *poco. *lo suficiente. *demasiado.
12. Los entrenamientos suelen ser: *monótonos y/o aburridos. *a veces llegan a ser monótonos y/o aburridos. *variados y/o motivantes.
13. La exigencia de los entrenamientos en general suele ser: *baja. *media. *alta. *muy alta.¿Y ante una competición próxima?: *baja. *media. *alta. *muy alta.
14. Últimamente cada entrenamiento lo afronto: *cansado/sin fuerzas. *normal/sin problemas. *con más fuerza/ganas que nunca.
15. Además de mi deporte realizo: *otro/s deporte/s al mismo nivel de exigencia. *otras actividades físicas o deportes en mi tiempo libre sin tanta exigencia. *no realizo otros deportes.
16. ¿Tu relación con el entrenador/a es buena? *Si. *No. *sólo en algunas ocasiones.
17. ¿Tu relación con los compañeros/as es buena? *Si. *No. *sólo con algunos/as.
18. En relación al trabajo/entrenamiento generalmente:

*dispongo de todo el tiempo que quiero para descansar y dedicarme a mis aficiones. <input type="checkbox"/>
*de vez en cuando me permiten disfrutar del tiempo libre y descansar adecuadamente. <input type="checkbox"/>
*no dispongo de tiempo libre, me siento cansado y suelo estar preocupado amenuado. <input type="checkbox"/>
19. En mi vida cotidiana tengo problemas que me están afectando personalmente

*relacionados con familiares, amigos, otras personas..... <input type="checkbox"/>
*relacionados con mi situación académica, laboral o profesional... <input type="checkbox"/>
*no tengo ningún tipo de problema personal importante..... <input type="checkbox"/>
20. En la última competición:

*no he podido competir por problemas de lesión, entrenamiento, personales,... <input type="checkbox"/>
*no he ido al 100% de mis capacidades por problemas de lesión, entrenamiento, personales,... <input type="checkbox"/>
*la he afrontado sin problemas y con un nivel adecuado de preparación. <input type="checkbox"/>
21. Ante la próxima competición:

*no podré competir por problemas de lesión, entrenamiento, personales,... <input type="checkbox"/>
*no iré al 100% de mis capacidades por problemas de lesión, entrenamiento, personales,... <input type="checkbox"/>
*la afrontaré sin problemas y con un nivel adecuado de preparación. <input type="checkbox"/>

RESTQ-76 Sport**(H)**

Código Sexo Edad

Apellidos Nombre

Equipo Nivel de competición

Años de entrenamiento Fecha Lugar

Este cuestionario consta de una serie de afirmaciones que posiblemente describan su estado psíquico o físico o sus actividades durante los últimos días y noches.

Por favor, seleccione la respuesta que mejor refleje sus pensamientos y actividades.

Las afirmaciones acerca de la ejecución y de su rendimiento se refieren tanto a **la competición** como a **los entrenamientos**.

Para cada afirmación hay varias respuestas posibles. Por favor, haga su selección marcando el número correspondiente a la respuesta adecuada

Ejemplo:**En los últimos (3) días/noches***...Leí un periódico*

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Alguna vez	Varias veces	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre	Siempre

En este ejemplo, se marcó el número 6, lo que significa que se había leído un periódico todos los días en los últimos 3 días.

Por favor, no deje ninguna respuesta en blanco

Si no está seguro de qué respuesta elegir, seleccione la que crea que más se aproxima a su situación.

Por favor, vuelva la página y conteste las afirmaciones en orden y sin interrupción.

En los últimos (3) días/noches

1. Vi la televisión	0	1	2	3	4	5	6
2. No dormí bastante	0	1	2	3	4	5	6
3. Terminé tareas importantes.....	0	1	2	3	4	5	6
4. No fui capaz de concentrarme adecuadamente.....	0	1	2	3	4	5	6
5. Todo el mundo me molestaba.....	0	1	2	3	4	5	6
6. Me reí	0	1	2	3	4	5	6
7. Me sentí físicamente mal.....	0	1	2	3	4	5	6
8. Estuve de mal humor	0	1	2	3	4	5	6
9. Me sentí físicamente relajado	0	1	2	3	4	5	6
10. Me sentí con buen ánimo.....	0	1	2	3	4	5	6
11. Tuve dificultades en concentrarme.....	0	1	2	3	4	5	6
12. Me preocupé por problemas no resueltos.....	0	1	2	3	4	5	6
13. Me sentí a gusto	0	1	2	3	4	5	6
14. Pasé un buen rato con mis amigos.....	0	1	2	3	4	5	6
15. Tuve dolores de cabeza.....	0	1	2	3	4	5	6
16. Estaba cansado del trabajo.....	0	1	2	3	4	5	6
17. Tuve éxito en lo que hice.....	0	1	2	3	4	5	6
18. No pude desconectar mi mente	0	1	2	3	4	5	6
19. Dormí satisfecho y relajado	0	1	2	3	4	5	6
20. Me sentí a disgusto.....	0	1	2	3	4	5	6
21. Me sentí molesto por otras personas	0	1	2	3	4	5	6
22. Me sentí abatido.....	0	1	2	3	4	5	6
23. Visité a algunos amigos íntimos	0	1	2	3	4	5	6
24. Me sentí deprimido	0	1	2	3	4	5	6
25. Estaba muy cansado tras el trabajo	0	1	2	3	4	5	6
26. La gente me ponía nervioso	0	1	2	3	4	5	6
27. Dormí plácenteramente	0	1	2	3	4	5	6
28. Me sentí ansioso o inhibido	0	1	2	3	4	5	6
29. Me sentí físicamente en forma	0	1	2	3	4	5	6
30. Estaba harto de todo	0	1	2	3	4	5	6
31. Estaba adormecido	0	1	2	3	4	5	6
32. Sentí que tenía que hacerlo bien delante de los demás	0	1	2	3	4	5	6
33. Me divertí	0	1	2	3	4	5	6
34. Estuve de buen humor.....	0	1	2	3	4	5	6
35. Me sentí agotado.....	0	1	2	3	4	5	6
36. Dormí de un tirón.....	0	1	2	3	4	5	6
37. Me sentí incómodo	0	1	2	3	4	5	6
38. Sentí como si pudiera hacer cualquier cosa	0	1	2	3	4	5	6
39. Me sentí trastornado.....	0	1	2	3	4	5	6
40. Dejé de tomar decisiones.....	0	1	2	3	4	5	6
41. Tomé decisiones importantes.....	0	1	2	3	4	5	6
42. Me sentí físicamente exhausto	0	1	2	3	4	5	6
43. Me sentí feliz	0	1	2	3	4	5	6
44. Me sentí presionado.....	0	1	2	3	4	5	6
45. Todo era demasiado para mí	0	1	2	3	4	5	6
46. Mi sueño se interrumpía con facilidad	0	1	2	3	4	5	6
47. Me sentí contento	0	1	2	3	4	5	6
48. Estuve enfadado con alguien	0	1	2	3	4	5	6
49. Tuve algunas buenas ideas	0	1	2	3	4	5	6
50. Me dolían partes del cuerpo.....	0	1	2	3	4	5	6
51. No conseguía estar tranquilo mientras descansaba	0	1	2	3	4	5	6

52. Estaba convencido de poder alcanzar mis objetivos en la competición.....	0	1	2	3	4	5	6
53. Me recobré bien físicamente.....	0	1	2	3	4	5	6
54. Me sentí harto de mi deporte.....	0	1	2	3	4	5	6
55. Hice cosas importantes en mi deporte.....	0	1	2	3	4	5	6
56. Me preparé mentalmente para la competición.....	0	1	2	3	4	5	6
57. Mis músculos estaban tensos durante la competición.....	0	1	2	3	4	5	6
58. Tenía la impresión de hacer pocos descansos.....	0	1	2	3	4	5	6
59. Estaba convencido de que podía alcanzar mis objetivos en cualquier momento.....	0	1	2	3	4	5	6
60. Me ocupé bien de los problemas de mis compañeros	0	1	2	3	4	5	6
61. Estaba en buena forma física.....	0	1	2	3	4	5	6
62. Me esforcé durante la competición.....	0	1	2	3	4	5	6
63. Me sentí fuera de la competición emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
64. Tuve dolores después de competir.....	0	1	2	3	4	5	6
65. Estaba convencido de haber realizado una buena actuación.....	0	1	2	3	4	5	6
66. Se me pedía demasiado en los descansos.....	0	1	2	3	4	5	6
67. Me estimulé mentalmente durante la competición.....	0	1	2	3	4	5	6
68. Sentí que quería dejar mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
69. Me sentí con mucha energía.....	0	1	2	3	4	5	6
70. Entendí con facilidad lo que sentían mis compañeros.....	0	1	2	3	4	5	6
71. Estaba convencido de haber entrenado bien.....	0	1	2	3	4	5	6
72. Los descansos no se producían en los momentos adecuados.....	0	1	2	3	4	5	6
73. Me sentía vulnerable a las lesiones.....	0	1	2	3	4	5	6
74. Me propuse objetivos concretos durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
75. Mi cuerpo se sentía fuerte.....	0	1	2	3	4	5	6
76. Me sentí frustrado por mi deporte.....	0	1	2	3	4	5	6
77. Abordé los problemas emocionales en mi deporte con tranquilidad..	0	1	2	3	4	5	6

- Ítems y Escalas del cuestionario RESTQ-Sport

El cuestionario RESTQ-Sport está compuesto por 76 ítems (48 no específicos y 28 específicos a la actividad deportiva), los cuales se distribuyen en 19 escalas, más un ítem introductorio no incluido en el análisis que sirve como “*calentamiento*” para el sujeto evaluado.

Las escalas que componen el cuestionario se agrupan de la siguiente forma:

Escalas de Estrés General: *Estrés General, Estrés Emocional, Estrés Social, Conflictos/Presión, Fatiga, Falta de Energía y Alteraciones Físicas.*

Escalas de Recuperación General: *Éxito, Recuperación Social, Recuperación Física, Bienestar General, Calidad del Sueño.*

Escalas de Estrés Específico al Deporte: *Periodos de Descanso Alterados, Burnout/Fatiga Emocional y Forma física/Lesiones.*

Escalas de Recuperación Específica al Deporte: *Bienestar/Estar en Forma, Burnout/Realización Personal, Autoeficacia y Autorregulación.*

- Obtención de puntuaciones con el RESTQ-Sport.

Los valores principales del RESTQ-Sport se obtienen a partir de los resultados logrados por los sujetos en las diecinueve escalas. Los valores calculados en cada escala se obtienen a través de la media de las puntuaciones de todos los ítems que la integran. Si hubiese datos perdidos la media se calculará cuando al menos haya sido completado el 50% de los ítems de cada escala.

La media lograda en cada escala será un valor que oscile entre cero y seis. Los valores obtenidos en las diecinueve escalas podrán representarse gráficamente a través del *Perfil del Estado de Estrés-Recuperación* de los deportistas. Si este perfil representa puntuaciones elevadas en las escalas de estrés significa que los sujetos reflejan un intenso estrés subjetivo, mientras que si sucede lo propio en las escalas de recuperación se refleja una situación óptima en cuanto a actividades de recuperación.

Otros cálculos que pueden obtenerse a través del RESTQ-Sport son los siguientes:

- *Estrés No Específico al Deporte (ENED).*- calculando la media del valor medio obtenido en las escalas 1-7 de estrés general.

- *Recuperación No Específica al Deporte (RNED).*- calculando la media del valor medio obtenido en las escalas 8-12 de recuperación general.

- *Estrés Específico al Deporte (EED).*- calculando la media del valor medio obtenido en las escalas 13-15 de estrés específico a la práctica deportiva.

- *Recuperación Específica al Deporte (RED).*- calculando la media del valor medio obtenido en las escalas 16-19 de recuperación específica a la práctica deportiva.

- *Estrés Total (ET).*- calculando la media de los valores medios obtenidos en todas las escalas de estrés.

- *Recuperación Total (RT).*- calculando la media de los valores medios obtenidos en todas las escalas de recuperación.