



Facultad de Psicología

Trabajo de
fin de grado

Síndrome de burnout en
deportistas

Modalidad 2

**“Proyecto de investigación empírica y/o
desarrollo de un estudio piloto”**

Autor/a del TFG

Marta Portabales Pardo

Grado en Psicología

Año 2018

Trabajo de Fin de Grado presentado en la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela para la obtención del Grado en Psicología

Índice

Índice.....	2
Resumen.....	3
Abstract.....	5
Introducción	6
Método	19
Participantes.....	20
Materiales y Procedimiento	22
Análisis.....	24
Resultados.....	25
Discusión y conclusiones.....	36
Referencias bibliográficas	39
Índice de tablas.....	42
Anexo.....	43

Resumen

El término burnout en el ámbito deportivo se define como un síndrome caracterizado por un gran agotamiento físico y emocional, una reducción del sentido de logro y la desvalorización de la práctica deportiva. En este estudio, se pretende averiguar la incidencia que variables como la presión y exigencia del entrenador, presión de los padres, miedo a ser juzgados y dificultad en compaginar su vida académica y deportiva tienen sobre el burnout en deportistas. Para ello, hemos contado con una muestra de 190 deportistas, 64,2% hombres y 35,8% mujeres pertenecientes a distintas categorías de competición (local, gallega y nacional). Para la recogida de datos hemos utilizado la adaptación española del cuestionario ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) desarrollado por Raedeke, elaborada por la Unidad de Psicología Deportiva y Apoyo a la Investigación (USC). Una vez comprobado que el ABQ mantiene la estructura factorial del cuestionario original y que la fiabilidad de las subescalas que lo componen es adecuada, los resultados obtenidos ponen de manifiesto que (1) el nivel de burnout de los deportistas difiere en función de la categoría competitiva a la que pertenecen, siendo estas diferencias estadísticamente significativas entre las categorías local y nacional, (2) existe una relación significativa entre burnout y las variables objeto de estudio y (3) los deportistas con un mayor nivel de burnout muestran puntuaciones significativamente más altas en: presión del entrenador, presión de los padres, miedo a ser juzgados y dificultad en compaginar su vida académica y el deporte que los que presentan bajo burnout.

Palabras clave:

Burnout, deportistas, síndrome, categoría de competición, ABQ.

Número de palabras del trabajo: 9252

Abstract

Burnout in sport is defined as a syndrome characterized by a great physical and emotional exhaustion, a reduced sense of achievement and sport devaluation. In this study, we intend to find out the incidence that variables such as coach's pressure and demands, parent's pressure, fear of being judged and finding difficult to combine their academic and sport life have in athlete's burnout. For this purpose, we have a sample with 190 athletes, 64.2% men and 35.8% women that belongs to different categories of competition (local, Galician, and national). We used the Spanish adaptation of the questionnaire ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) developed by Raedeke, elaborated by the Unit of Psychology Sports and Support to Research (USC) to collect the data. After checking that the ABQ maintains the factor's structure from the original questionnaire and that the reliability of its subscales is suitable, the results shows that (1) the level of burnout in athletes differs depending on the competitive category athlete's belong, getting statistically significant differences between the local and national categories, (2) there is a significant relationship between burnout and the variables object of study and (3) athletes with a higher level of burnout get significantly higher scores in: coach's pressure, parent's pressure, fear of being judge and difficulty in combining their academic and sport life than those with low burnout.

Keywords: Burnout, athletes, syndrome, category of competition, ABQ.

Introducción

El burnout es un síndrome que se caracteriza por un alto grado de agotamiento, despersonalización y una reducida sensación de logro que se debe a la acumulación progresiva de estrés (Maslach, Jackson, 1984). Las personas que padecen este síndrome experimentan consecuencias a nivel afectivo, cognitivo, motivacional y comportamental, donde el componente principal es el agotamiento físico y emocional, debido a su cronicidad.

El desarrollo del burnout se produce de manera gradual, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, disminuyendo el funcionamiento del sistema inmunológico y además se relaciona con inflamaciones crónicas (Melamed, Shirom, Toker, Berliner, Shapira, 2006). Además, las consecuencias no son solo físicas, sino que también son psicológicas, ya que el burnout genera en la persona que lo sufre un estado de ánimo depresivo, una reducción del sentido de logro, sentimientos de impotencia y pérdida de la motivación y el compromiso. No solo eso, sino que, en muchas ocasiones, se puede llegar a evitar amigos y compañeros, aislándose así a uno mismo (Cresswell & Eklund, 2003; Udry, Gould, Bridges, & Tuffey, 1997).

Cuando se habla de burnout en el contexto deportivo, las características que definen el síndrome varían de la definición original. Así, el burnout en el ámbito deportivo se caracteriza por un agotamiento físico y emocional, una reducida sensación de logro y la devaluación de la práctica deportiva (Raedeke, 1997). En los deportistas, el desarrollo del síndrome puede afectar significativamente a su rendimiento y estado de ánimo; e incluso, en

casos extremos, puede llevar al abandono del deporte (Gould, Tuffey, Udry, Loehr, 1996; Gustafsson et al., 2008; Smith, 1986).

El estrés generado en el deportista puede deberse a diversos factores, que pueden ser fisiológicos, psicológicos o sociales (Kentta, Hassmén, 2002). Dependiendo de estos factores y de las características personales del deportista, será más o menos vulnerable al burnout. Muchos deportistas son capaces de regular el estrés generado por un excesivo entrenamiento y la presión que supone intentar alcanzar el máximo nivel, incluso utilizándolo para mejorar su rendimiento. Sin embargo, algunos se ven abrumados por la presión cuando no son capaces de alcanzar los resultados que se esperan de ellos, experimentando una gran frustración y pudiendo llegar a sufrir burnout.

A continuación se expondrá el origen del burnout y su adaptación al ámbito deportivo, seguido de los modelos explicativos del síndrome, las variables que influyen en él y varios de los instrumentos que se han desarrollado para medirlo.

Origen del estudio del burnout

Con el paso del tiempo, el estudio del síndrome de burnout ha ido en aumento. A pesar de esto, la investigación en el ámbito deportivo todavía es relativamente escasa en comparación con otros contextos. El motivo de este déficit se encuentra en la dificultad para definir el término de una forma operacional y, consecuentemente, la elaboración de un instrumento adecuado para poder medir el constructo en los deportistas (Cresswell y Eklund 2006; Gould, Udry, Tuffey y Loehr, 1996).

Cabe destacar que el nacimiento del estudio del burnout y su definición como síndrome no tiene su origen en el ámbito deportivo, sino que, como muchos otros constructos en psicología, surge en contextos diferentes; el primero el ámbito clínico y el segundo el contexto laboral.

En el ámbito clínico, se considera a Freudenberger (1974) como el pionero en el estudio del burnout. Se basó en el cuadro que presentaban una serie de voluntarios que trabajaban en un centro toxicómano de Nueva York; y define burnout como un patrón conductual caracterizado por una progresiva pérdida de energía que da lugar a un gran agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión y una gran desmotivación en su trabajo y agresividad hacia los pacientes.

En el contexto laboral, Maslach y Jackson (1984) fueron los primeros en prestar atención a este término. Estos autores definen el burnout como un síndrome psicológico que se caracteriza por sufrir agotamiento emocional (fatiga extrema), despersonalización y una reducción del sentido de logro en referencia a los resultados del trabajo y las habilidades propias para llevarlo a cabo de una manera eficaz. Para poder medir el constructo en este contexto, Maslach y Jackson elaboraron el cuestionario MBI (Maslach Burnout Inventory) (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996; Schutte, Toppinen, Kalimo, & Schaufeli, 2000).

En las primeras investigaciones que se llevaron a cabo en el contexto deportivo para el estudio de burnout, se adoptó la definición de Maslach y Jackson (1984). Fue Fender (1989) quien operativizó el concepto, adaptando la definición. Teniendo en cuenta las particularidades del contexto deportivo, define burnout como una reacción ante los estresores de una situación deportiva que se caracteriza por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia aquellas personas implicadas en el marco del deporte y una disminución en el rendimiento. Sin embargo, de esta forma no se tienen en cuenta las diferencias que existen en la manifestación del síndrome en ambos contextos, ya que el rol que desempeña un deportista no se corresponde con el que desempeñan los trabajadores de una organización, centrándose este último en un servicio dirigido a un destinatario. Por lo tanto, se ve la necesidad de elaborar una nueva definición que se adapte adecuadamente al contexto del deporte.

Es Raedeke (1997) el que adapta la definición para que sea aplicable al contexto deportivo y se ajuste al rol de los deportistas. Raedeke (1997) concibe el síndrome de burnout como un estado de agotamiento físico y emocional, una reducción del sentido de logro y la devaluación de la práctica deportiva. La primera diferencia entre esta definición y la original radica en que en esta última, el término de agotamiento se amplía a físico y emocional. Además, otra discrepancia se localiza en la sustitución del término “despersonalización” por “devaluación”. La despersonalización se plantea como un concepto caracterizado por actitudes negativas, de insensibilidad y desinterés hacia los destinatarios de un servicio. Ya que en el deporte estas actitudes no se enfocan hacia ningún destinatario, Raedeke (1997) prefiere la utilización del término devaluación, en el cual las actitudes negativas y el desinterés se centran en el deporte, pudiendo llegar hasta el punto de evaluar negativamente aquello que previamente se evaluaba como positivo.

La conceptualización de burnout en deportistas como un síndrome de agotamiento físico y emocional, una reducción del sentido de logro y la desvalorización de la práctica deportiva (Raedeke, 1997) es la más aceptada hoy en día en el ámbito del deporte.

Modelos teóricos explicativos del burnout

Son varios los modelos que han sido desarrollados para comprender el síndrome de burnout en su totalidad. No obstante, y a pesar de presentar soporte empírico, la investigación en cada uno de ellos es relativamente escasa. A continuación, se expondrán cuatro de los modelos más influyentes en la historia del estudio del burnout en el contexto deportivo.

Modelo del estrés cognitivo-afectivo de Smith

Smith (1986) defiende la idea de que el comportamiento humano se basa en maximizar las experiencias positivas y minimizar las negativas (Thibaut & Kelley, 1959). Así, Smith refiere a los deportistas como seres racionales que, si perciben que los costes de continuar en el deporte son mayores que los beneficios y, además, existen otras alternativas más atractivas para el deportista, entonces abandonará el deporte.

Con esta información, Smith (1986) define el burnout como un abandono psicológico, emocional y a veces físico de una actividad que previamente era agradable para la persona. Este abandono se desarrolla a lo largo de cuatro etapas durante las cuales se generan paralelamente estrés y agotamiento en el deportista. Durante la primera etapa, el deportista es abordado por distintas demandas como la carga del entrenamiento, altas expectativas o la presión que percibe. En la segunda etapa, el deportista llevará a cabo una evaluación cognitiva de la situación. Si los deportistas interpretan la situación como algo abrumador o amenazante, experimentarán sentimientos de desesperanza y se activará una respuesta fisiológica dando lugar así a la tercera etapa. Los síntomas del burnout en esta tercera etapa suelen manifestarse en forma de tensión, fatiga e insomnio. Por último, en la cuarta y última etapa, la respuesta fisiológica provoca respuestas comportamentales o de afrontamiento de la situación como el descenso del rendimiento, comportamientos evitativos e incluso el abandono de la actividad.

El modelo de Smith es un modelo circular, es decir, las respuestas de la última etapa afectarán a las etapas posteriores de demandas y respuestas. Cabe añadir que las cuatro etapas son mediadas por factores motivacionales y personales del deportista.

Síndrome del estrés por entrenamiento de Silva

En este modelo, se pone énfasis en los factores físicos y del entrenamiento, aunque también se reconoce la importancia de los factores psicológicos. Para Silva (1990), el burnout es resultado de un entrenamiento excesivo donde la carga del entrenamiento tiene tanto efectos positivos como negativos. Si el efecto positivo es mayor y se produce una adaptación positiva a la carga de entrenamiento, nos llevará a una mejora del rendimiento alcanzando así el objetivo del entrenamiento. Sin embargo, una adaptación negativa puede llevarnos al burnout y, en casos extremos, al abandono del deporte.

La adaptación negativa al deporte se desarrolla en un continuo que comienza con un fracaso inicial ante estresores psicofisiológicos que nos llevan a sufrir un estancamiento y, finalmente, converge en el burnout. La adaptación negativa se caracteriza por un malfuncionamiento tanto físico como psicológico que se manifiesta en cambios negativos observables en la manera de pensar del deportista y su rendimiento físico. Finalmente, el burnout que se alcanza al final del proceso se define como una exhausta respuesta psicofisiológica exhibida como un resultado frecuente, y a veces extremo, de esfuerzos inefectivos para cumplir con el entrenamiento excesivo y las demandas de la competición (Silva, 1990).

Desarrollo de identidad unidimensional y modelo de control externo de Coakley

En 1992, Coakley desarrolló un estudio en el que entrevistó a varios jóvenes deportistas y observó que el estrés no siempre es la causa del burnout, sino más bien una señal de que éste puede aparecer (Cox, 2009). Por lo tanto, llega a la conclusión de que el burnout no se debe a una causa individual (el estrés), sino más bien considera el burnout como un producto generado por la organización social del deporte, ya que restringe a los deportistas de desarrollar autonomía e identidad fuera del ámbito deportivo. Según Coakley (1992), el tiempo que los deportistas deben invertir en el deporte limita el tiempo que pueden dedicar a otras actividades, perdiendo así la oportunidad para desarrollar identidades en contextos diferentes. No solo eso, sino que la organización social merma la capacidad de decisión del deportista, influyendo incluso en decisiones acerca de su vida o carrera profesional. Sabiendo esto, Coakley (1992) afirma que, en la vida de los jóvenes atletas, se alcanza un momento en el cual desean tener un cierto control sobre sus vidas, desarrollando así su autonomía e identidad. El no cumplimiento de este deseo debido a la organización

social del deporte puede llevar a muchos deportistas a sufrir burnout y, consecuentemente, abandonar el deporte.

Por lo tanto y según esta teoría, cambiando la organización social del deporte, se podrá reducir el burnout. A pesar de que el apoyo empírico de esta teoría es escaso, se ha demostrado que aumentar la autonomía del deportista y permitirle participar en la toma de decisiones se relaciona negativamente con el burnout (Amorose, Anderson-Butcher, y Cooper, 2009; Hodge, Lonsdale, y Ng, 2008).

El modelo de compromiso de Schmidt y Stein y Raedeke

Como se ha demostrado, el estrés genera burnout. Sin embargo, no todos los deportistas que padecen estrés tienen que “quemarse”. Este modelo se centra en el compromiso con el deporte como un factor importante para el desarrollo del burnout cuando éste no es causado solo por estrés (Raedeke, 1997; Schmidt y Stein, 1991).

El compromiso se define como la adhesión psicológica y los esfuerzos comportamentales para continuar involucrado en algún tipo de actividad. Siguiendo esta definición, aquel deportista que se siente atrapado y estancado en el deporte sigue comprometido porque “tiene que hacerlo”; mientras que aquel deportista que disfruta con su deporte sigue comprometido porque “quiere hacerlo”. Así, Schmidt y Stein (1991) elaboran tres perfiles que pueden presentar los deportistas según su nivel de compromiso y variaciones del carácter:

- Compromiso basado en la atracción: se corresponde con aquellos deportistas que quieren continuar en el deporte porque disfrutan entrenando. Presentan un alto nivel de compromiso y bajo burnout.
- Compromiso basado en el estancamiento: Los deportista sufren una pérdida gradual de la atracción al deporte, pero sienten que deben continuar en él. Es el perfil que se relaciona positivamente con el burnout. Los deportistas con este perfil experimentan pocos beneficios, altos costes y baja satisfacción.
- Bajo compromiso: se corresponde con aquellos deportistas que tienen un bajo nivel de compromiso y no experimentan un deseo de querer continuar en el

deporte. Estos deportistas, además, no sienten la necesidad de prolongar su compromiso, por lo tanto no experimentan niveles altos de burnout.

Existe evidencia empírica para este modelo (Raedeke, 1997), pero aun así son necesarios más estudios que investiguen por qué, en muchas ocasiones, la percepción de estancamiento puede ocasionar burnout. Además, Raedeke (1997) aportó una nueva conceptualización del burnout, adaptando los tres componentes clave propuestos por Maslach en el contexto laboral (agotamiento, eficacia y despersonalización) a términos más específicos para el deporte: el agotamiento físico y emocional, la reducción del sentido de logro y la devaluación de la práctica deportiva. Esta conceptualización es la más aceptada, especialmente desde el desarrollo del cuestionario ABQ (Raedeke y Smith, 2001, 2009).

Variables que influyen en el burnout de los deportistas

El burnout es un síndrome psicológico que se debe a un estrés crónico, una pérdida de motivación y de compromiso que producen un estado de agotamiento físico y emocional. Sin embargo, no se debe definir el término de burnout en una única dimensión, sino que se debe prestar atención a otros niveles que también pueden agravar o disminuir la aparición de este.

Así, en el contexto deportivo intervienen distintas variables como la cantidad y calidad de los entrenamientos o la exigencia de las competiciones. Es importante añadir que no solo influyen aquellas variables relacionadas con el propio deporte, sino que también median otras tales como las influencias sociales, factores psicológicos y características personales. Por lo tanto, existen numerosos factores que afectan a los deportistas y les vuelven más o menos vulnerables a sufrir el síndrome de burnout.

Las fuentes de estrés que producen el síndrome de burnout varían según las características personales del individuo y de los factores situacionales. Son 3 las fuentes de estrés que influyen en el deportista: el estrés fisiológico, el estrés psicológico y el estrés social (Kentta, Hassmén, 2002).

Estrés fisiológico

El estrés fisiológico o estrés de entrenamiento ha sido el factor que más atención ha recibido en las investigaciones (Raedeke & Smith, 2001; Schaufeli & Buunk, 2003). Esta

fuerza de estrés se considera el principal antecedente a la mala adaptación al entrenamiento y al rendimiento inferior al esperado, pudiendo dar lugar así al burnout.

Para que un deportista alcance el éxito en el deporte que practica, debe llevar a cabo un entrenamiento intenso y de larga duración de por lo menos 10 años para desarrollar las habilidades y capacidades necesarias que le permitan estar a la altura de la competición (Smith, 2003; Viru y Viru, 2001). Cuando el deportista se adapta positivamente a este entrenamiento, será capaz de utilizar el estrés que le genera para aumentar su esfuerzo y mejorar su rendimiento. Sin embargo, en determinadas ocasiones el deportista se ve desbordado por las exigencias del entrenamiento, sufriendo una inadecuada adaptación que puede terminar en burnout (Gould & Dieffenbach, 2002; Raglin y Wilson, 2000).

Además, no se debe olvidar la importancia de la recuperación física del deportista, ya que si no se respetan los períodos necesarios de descanso, el deportista se encontrará físicamente agotado y no alcanzará el nivel que se exige en los entrenamientos, pudiendo generar frustración en el deportista (e.g., Budgett, 1998; Kellmann, 2002; Kenttä y Hassmén, 2002).

Estrés psicológico

La mayoría de las investigaciones se han centrado en el estudio del estrés psicológico antes, durante y después de las competiciones (Feltz, Lirgg, & Albrecht, 1992; Jones & Hardy, 1990). Sin embargo, el estrés psicológico que sufren los deportistas va mucho más allá de la competición, ya que existen otros factores del día a día en el entrenamiento que también pueden generar estrés, como la aceptación de los compañeros, la presión de realizar cada ejercicio adecuadamente o el miedo al fracaso (Noblet y Gifford, 2002; Scanlan, Stein, y Ravizza, 1991). Por lo tanto, son varios los estresores psicológicos que pueden afectar al deportista.

En primer lugar, la motivación es crucial en el burnout. Según la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000, 2002), el ser humano presenta una tendencia innata hacia alcanzar un crecimiento psicológico, ser competente y autónomo; además de obtener un desarrollo y funcionamiento psicológico óptimo. Estos objetivos serán más alcanzables y la persona se encontrará más autodeterminada dependiendo de su motivación. Cuando se habla de motivación, se diferencia entre intrínseca, extrínseca o nula. En el momento en el que un deportista se encuentra intrínsecamente motivado, este se

esfuerzo al máximo ya que desea alcanzar el nivel necesario. Esto le genera satisfacción, es decir, disfruta con el deporte. Estudios han demostrado que la motivación intrínseca se relaciona negativamente con el burnout (Moen, et al., 2014).

La motivación extrínseca tiene lugar cuando el deportista se esfuerza en el deporte por motivos que son externos a él, ya sean culturales o sociales (familia). Con respecto a la motivación extrínseca, no se han encontrado estudios que demuestren que exista algún factor significativo.

Por último, la motivación que más relación presenta con el burnout ha sido la baja o nula motivación. Cuando un deportista se encuentra en este estado, no percibe razones para participar en el deporte y no se encuentra comprometido con este. Los deportistas con baja o nula motivación serán más propensos a sufrir burnout (Isoard-Gauthier & Guillet-Descas, 2014; Lemyre et al., 2006; Lonsdale et al., 2009).

El estado de ánimo del deportista se ve afectado por la pérdida de motivación y la reducción del sentido de logro, generándole un humor irritable que se puede deber a la frustración provocada por no alcanzar el nivel de rendimiento exigido y percibiendo así una falta de habilidad propia (Lemyre et al., 2006; Morgan et al., 1987). Cuando los deportistas comienzan a perder la confianza, provoca una disminución en el rendimiento y un estancamiento en el deporte. Muchos deportistas abandonan el deporte debido a ese estancamiento, pero, en ocasiones, algunos continúan a pesar de la pérdida de motivación y el agotamiento que están sufriendo, pudiendo llegar a perder la identidad propia que crearon en su deporte y comenzar a evaluarlo negativamente. El estado de ánimo del deportista puede ser clave para detectar el burnout en algunos deportistas cuando éste no se debe a causas orgánicas.

El afecto que el deportista siente hacia el deporte es otro factor que influye en el burnout. Si un deportista presenta un afecto positivo hacia el deporte, enfrenta positivamente los retos que se le proponen, busca mejorar su habilidad y se siente competente en las actividades que debe realizar. Estas personas tienen menos probabilidad y son menos vulnerables a sufrir burnout. Sin embargo, si un deportista siente lo contrario, es decir, presenta un afecto negativo por su deporte, entonces será más vulnerable a sufrir burnout. (Gustafsson et al, 2015).

Otra variable que influye en el burnout es la pasión que el deportista demuestra en el deporte. Si la pasión es armoniosa, entonces se relaciona negativamente con el burnout, ya que el deportista disfruta con el deporte y los entrenamientos (Gustafsson et al., 2011). Sin embargo, cuando la pasión por el deporte se vuelve obsesiva, entonces el deportista sufre un mayor riesgo de padecer el síndrome ya que su preocupación por alcanzar el máximo nivel y la frustración por no conseguirlo pueden producirle un gran nivel de estrés (Curran et al., 2011; Curran, Appleton, Hill, Hall, 2013; Gustafsson et al., 2011).

También se deben tener en cuenta la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, que son la necesidad de autonomía (sentir que diriges tu propia conducta), la necesidad de competencia (sentirnos eficaces desarrollando habilidades) y la necesidad de relación (sentirse aceptado por los demás) (Adie, Duda & Ntoumanis, 2012; Hodge et al., 2008; Lonsdale et al., 2009). Aquellos deportistas que satisfacen estas necesidades, se encontrarán más motivados y presentan una menor probabilidad de sufrir burnout. Por otro lado, si no pueden satisfacerlas, entonces su motivación será nula o extrínseca, pudiendo generar burnout (Deci y Ryan, 2000).

En cuanto a diferencias entre sexos, se ha demostrado que tanto hombres como mujeres son más susceptibles al burnout cuando practican un deporte de equipo (Pedrosa y GarciaCueto, 2014). Además, Isoard-Gauthier et al. (2016) identificaron una mayor preponderancia en las deportistas femeninas.

Estrés social

Existen numerosos estresores que son externos al entrenamiento y afectan al desarrollo del síndrome de burnout en los deportistas. Con el paso del tiempo, la investigación de estas variables ha ido en aumento, demostrando así que eventos de la vida como la escuela o el trabajo, problemas financieros, relaciones disfuncionales o conflictos sociales afectarán a la tolerancia del deportista del entrenamiento y por lo tanto aumentará el riesgo de la disminución del rendimiento (Miller, Vaughn, Miller, 1990). Ya que el estrés es un factor acumulativo, se puede convertir en algo crónico (McEwen, 1998; Semmer, McGrath, & Beehr, 2005); esto explica por qué algunos deportistas se ven afectados por pequeñas molestias del día a día que terminan contribuyendo a la mala adaptación del entrenamiento, a la disminución del rendimiento y finalmente al burnout (Cresswell, 2009; Gustafsson et al., 2008; Rowbottom, 2000).

El entrenador es una de las variables sociales que más influye en el deportista. Cuando un entrenador es menos empático con los deportistas y les proporciona menos instrucciones, genera más vulnerabilidad en los deportistas para sufrir burnout (Price & Weiss, 2000; Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf, 1998). No solo eso, sino que la presión que el entrenador ponga en el deportista puede provocar que este se sienta desbordado, generando así más estrés. Otras figuras que pueden influenciar al deportista son los padres. Cuando los padres son más críticos y exigentes con sus hijos, generan que estos sean más conscientes de sus errores y por lo tanto experimentarán una menor sensación de logro (Chen, Kee, Chen, & Tsai, 2008; Gould et al., 1996; Lemyre et al., 2008). Por último, la relación con los compañeros también influye, pudiendo sentirse presionados por ellos o responsable de los fallos del equipo (Gustafsson et al., 2008; Smith, Gustafsson, & Hassmén, 2010).

Los tres tipos de estrés descritos se consideran causas del burnout, pero no son las únicas. Otras muchas variables influyen en el desarrollo del burnout como por ejemplo el compromiso con el deporte, las estrategias de afrontamiento (Gould, Udry, et al., 1996; Hill, Hall, Appleton, 2010; Raedeke y Smith, 2001, 2004) o factores disposicionales como el perfeccionismo (Appleton, Hall, Hill, 2009; Gould, Udry, et al., 1996), la esperanza (Snyder et al., 1991) y el optimismo (Chen, Kee, & Tsai, 2008; Gustafsson & Skoog, 2012). Estos factores no generan burnout, pero pueden volver al deportista más vulnerable a sufrirlo.

Instrumentos de medida del burnout

Con el paso de los años, se han desarrollado diferentes instrumentos para medir el burnout. Han sido varios los autores que han elaborado instrumentos para la medida del constructo, con el objetivo de encontrar aquel que pudiera medir el burnout con la mayor validez y fiabilidad posible. A continuación, se presentan algunos de los instrumentos elaborados para medir el burnout.

EABI (Eades Athlete Burnout Inventory)

El Eades Athlete Burnout Inventory (EABI) es un cuestionario elaborado por Eades (1990) para evaluar el burnout en deportistas. El cuestionario está compuesto por 36 ítems, y la modalidad de respuesta para cada ítem es una escala tipo Likert con 7 categorías de respuesta. Los ítems se basan en las seis dimensiones que Eades propone, que son: (1) agotamiento físico/emocional, (2) retirada psicológica/devaluación de la práctica deportiva, (3) autoconcepto negativo para la propia práctica deportiva, (4) devaluación por parte del

entrenador y los compañeros, (5) congruencia entre las expectativas del entrenador y el deportista y (6) logo deportivo/personal. Estudios demuestran que la fiabilidad de este cuestionario es escasa (Gould, Udry et al., 1996; Gustaffsson, Kenttä, Hassmén y Lundqvist, 2007), por lo que se vio necesaria la elaboración de otros cuestionarios que presenten mayor validez para medir el constructo.

BIA (Burnout Inventory for Athletes)

Van Yperen (1993,1997) diseñó un instrumento para el estudio de uno de los síntomas del abandono deportivo, el agotamiento. Este cuestionario fue diseñado para futbolistas y se compone de una escala de respuesta tipo Likert de cinco alternativas que se sitúan entre Nunca (1) y Siempre (5). Cabe añadir que este cuestionario es incompleto ya que se limita a evaluar un solo aspecto del burnout, cuando ya se ha demostrado que nos encontramos ante un constructo multidimensional.

IBD (Inventario de Burnout en Deportistas)

Garcés de Los Fayos (1994) elaboró la traducción y adaptación del MBI al contexto deportivo, que posteriormente derivó a la elaboración de un cuestionario propio conocido como el Inventario de Burnout en Deportistas (IBD). El IBD se compone de 26 ítems con un formato de respuesta con cinco alternativas: Nunca he sentido o pensado esto (1), Alguna vez al año lo he pensado o sentido (2), Alguna vez al mes lo he pensado o sentido (3), Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido (4) y Pienso o siento esto diariamente (5). Este cuestionario trata de evaluar las tres dimensiones planteadas por Maslach y Jackson (1981, 1984): el agotamiento emocional, la reducida sensación de logro y despersonalización.

ABQ (Athlete Burnout Questionnaire)

El Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) fue desarrollado por Raedeke (1997) ya que el EABI era insuficiente. Raedeke se basó en entrevistas con deportistas y en cuestionarios utilizados para el estudio del burnout en el contexto laboral. La versión definitiva del ABQ está compuesta por 15 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cinco niveles: Casi nunca (1), Pocas veces (2), Algunas veces (3), A menudo (4) y Casi siempre (5). Raedeke y Smith (2001) informaron de valores aceptables de fiabilidad para cada una de las subescalas (valores de alpha de Cronbach entre ,84 y ,90 y coeficientes de fiabilidad test-retest entre ,86 y ,92). No solo eso, sino que también se obtuvieron valores de las correlaciones entre el

burnout y otros constructos relacionados (estrés, motivación, apoyo social, estrategias de afrontamiento, ansiedad rasgo competitiva, compromiso y disfrute), aportando así una mayor validez. También se han elaborado versiones reducidas del instrumento, y han sido Balluerka y Gorostiaga (2012) quienes han puesto de relieve la importancia de estas.

Para concluir, se presentan los objetivos de esta investigación, en la cual el objetivo general consiste en estudiar el papel que tienen las variables que hemos denominado variables de interés en el burnout de deportistas que pertenezcan a distintas categorías competitivas.

Como objetivos específicos nos planteamos los siguientes.

- Examinar la calidad psicométrica de la versión española del ABQ (Athlete Burnout Questionnaire).
- Comparar el burnout de los deportistas, en cada una de las subescalas del ABQ, (agotamiento físico y emocional, devaluación de la práctica deportiva y reducción del sentido de logro), en función de la categoría de competición a la que pertenecen.
- Analizar las relaciones entre burnout y las variables de interés del estudio (presión y exigencia percibida por parte del entrenador, miedo a ser juzgado por los demás en el deporte, relación con los compañeros de equipo, presión percibida por parte de los padres, capacidad para compaginar la vida social y académica con el deporte y sentirse mejor que los demás en el deporte).
- Estudiar las diferencias entre deportistas con alto y bajo burnout en las variables de interés.

Método

A continuación se presenta el proceso que se siguió para la elaboración del trabajo y se incluyen y explican de forma detallada cada uno de los apartados característicos de este tipo de estudios empíricos.

Participantes

La muestra recogida para el estudio está formada por hombres y mujeres que practican fútbol, atletismo y otros deportes tales como natación, ciclismo y boxeo. La muestra se compone por 68 mujeres y 122 varones, obteniendo un total de 190 participantes. El rango de edad se encuentra entre 14 y 51 años, con una media de 20,52 y una desviación típica de 5,96. La mayoría de los participantes entrenan de media 10 meses al año, con una media de 3/4 sesiones de entrenamiento por semana. El volumen total de horas que emplean semanalmente en la práctica se acerca por término medio a 98 minutos (20 minutos mínimo y 180 máximo; 98,36 de media y 28,79 de desviación típica). Por último, todos los deportistas pertenecen a una categoría competitiva, que se clasifican en competición a nivel local, gallega, nacional e internacional.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos

	N	Min	Máx	M	SD
Edad	190	14	51	20,52	5,96
Meses Entrenamiento	190	3	12	10,12	1,13
Nº Sesiones	190	1	9	3,98	1,61
Duración Sesión	190	20	180	98,34	28,79
N válido (por lista)	190				

Tabla 2

Frecuencias categoría de competición

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	1. Local	35	18,4	18,4	18,4
	2. Gallega	73	38,4	38,4	56,8
	3. Nacional	77	40,5	40,5	97,4
	4. Internacional	5	2,6	2,6	100
	Total	190	100	100	

Materiales y Procedimiento

El instrumento de medida que se utilizó para la recogida de datos es la adaptación española del cuestionario ABQ (Athlete Burnout Questionnaire). El cuestionario original fue desarrollado por Raedeke y Smith (2001), y la adaptación fue elaborada por la Unidad de Psicología Deportiva y Apoyo a la Investigación (USC). La versión española del ABQ mide tres de las dimensiones del burnout más citadas en la literatura por medio de 15 ítems (cinco para cada dimensión):

- Agotamiento Físico/Emocional (AFE): hace referencia a las sensaciones de extrema fatiga física y mental que se produce como consecuencia de las continuas e intensas demandas del entrenamiento y la competición.
- Reducida Sensación de Logro (RSL): engloba la tendencia a evaluar la propia ejecución de forma negativa y la presencia de un autoconcepto negativo.
- Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD): supone el desarrollo de actitudes y respuestas negativas, de insensibilidad y cinismo hacia el deporte que se practica.

La versión española del ABQ proporciona una puntuación directa por cada dimensión, que se calculan sumando los valores dados por el deportista en los ítems de cada factor. El formato de respuesta es 1 a Casi nunca, un 2 a Pocas veces, un 3 a Algunas veces, un 4 a A menudo y un 5 a Casi siempre. Los ítems 1 y 14, del factor RSL (Reducida Sensación de Logro) fueron recodificados; es decir, si el deportista marca 1 se computará como 5, 2 como 4, 3 como 3, 4 como 2 y 5 como 1.

Después del cuestionario, se añadieron 6 ítems con el objetivo de medir las variables objeto de estudio, manteniendo el mismo formato de respuesta para cada ítem. Los ítems que se añadieron son los siguientes:

- Siento que mi entrenador/a me exige demasiado.
- Me da miedo que me juzguen en el deporte.
- Tengo buena relación con mis compañeros/as y me siento aceptado/a por ellos.

- Me siento presionado/a por mis padres para ser el/la mejor en el deporte.
- Me cuesta compaginar mi vida académica y/o social con el deporte.
- Siento que soy mejor que mis compañeros en el deporte.

Por último, en el propio cuestionario se recaba información acerca de distintas variables sociodemográficas de los deportistas tales como su edad, sexo, modalidad deportiva, meses de entrenamiento al año, sesiones de entrenamiento a la semana, duración de cada sesión y categoría de competición.

El cuestionario formado por los 15 items originales del ABQ presenta un alfa de Cronbach de ,834, lo que equivale a un buen nivel de fiabilidad.

Antes de la aplicación definitiva del cuestionario, se realizó una prueba con 5 deportistas para asegurar la comprensión de todos los items pertenecientes al cuestionario. Con respecto a la formulación de los items, ninguna modificación fue requerida. La versión definitiva que se utilizó para recoger la muestra final se incluye en el anexo.

El cuestionario se aplicó mediante dos modalidades distintas para contar con un mayor número de deportistas. En primer lugar, se aplicó el cuestionario de manera presencial a tres equipos de fútbol. Los datos se recogieron en el vestuario antes de comenzar la sesión de entrenamiento. Se realizó una presentación estandarizada para que todos recibiesen las mismas instrucciones. En ningún momento se mencionó el término burnout ya que podría interferir en las respuestas de los deportistas.

En segundo lugar, se elaboró otra modalidad de aplicación para el mismo cuestionario en versión online. Las instrucciones para el cuestionario online son las mismas que se especifican en el cuestionario original. El motivo por el cual se elaboró esta versión fue para acceder a un mayor número de deportistas con la misma eficacia y con mayor rapidez.

Análisis

Para el análisis de datos, se utilizó el paquete de datos para ordenador IBM SPSS Statistic versión 24 y se seleccionaron las pruebas estadísticas pertinentes en función de los objetivos planteados. En primer lugar, se llevó a cabo una exploración y descripción inicial de los datos. A continuación, se realizó un análisis factorial exploratorio para comprobar si, a partir de nuestros datos, se replica la estructura factorial del ABQ, y se analizó la fiabilidad de cada uno de los factores obtenidos utilizando el alfa de Cronbach. A continuación, se elaboraron estadísticos descriptivos de las medias obtenidas en cada factor en las distintas categorías de competición, seguido de un análisis ANOVA para comprobar la existencia de diferencias significativas en las medias obtenidas en las distintas categorías. Después, se realizó un análisis de correlaciones entre las escalas de burnout y los 6 items añadidos (variables de interés). Por último, se utilizó la prueba t para muestras independientes con el objetivo de averiguar si existen diferencias significativas entre los deportistas con bajo y alto burnout en las variables de interés.

Resultados

Exploración de los datos

Debido a que la mayoría de los datos del cuestionario se recogieron en la modalidad online, fue necesaria la corrección de algunos errores ortográficas en la variable “modalidad deportiva”. También fue necesaria la eliminación de un participante de edad de 10 años, ya que no se encontraba dentro del rango de edad requerido (a partir de 14 años), y por tanto reduciendo la muestra a 190 participantes (la muestra original fue de 191). Además, se corrigieron también erratas en la variable “número de meses que practicas tu deporte”. Por último, se localizaron respuestas missing en 5 de los 190 participantes, por lo que se rellenaron sus respuestas missing con la media de cada ítem para no excluir a ningún participante.

Una vez obtenida la muestra definitiva, se llevo un análisis descriptivo de los datos con el programa para ordenador IBM SPSS Statistic Versión 24.

Descripción de las respuestas a los ítems

Los estadísticos descriptivos de media y desviación típica se presentan en la *Tabla 3*. El ítem que presenta una media con el menor valor es el ítem 3 (2,01), y el ítem que presenta una media con el valor mayor es el ítem 7 (3,18). En relación a la variabilidad de las respuestas, las desviaciones típicas se sitúan entre ,985 (ítem 1) y 1,376 (ítem 11), situandose los valores más altos en el factor DPD (Devaluación de la práctica deportiva).

Tabla 3*Estadísticos descriptivos de los ítems*

	N	M	SD
ABQ1	190	2,29	,98
ABQ2	190	2,78	1,11
ABQ3	190	2,01	1,25
ABQ4	190	2,57	1,04
ABQ5	190	2,56	1,27
ABQ6	190	2,02	1,27
ABQ7	190	3,18	1,22
ABQ8	190	2,15	1,13
ABQ9	190	2,06	1,33
ABQ10	190	2,44	1,16
ABQ11	190	2,59	1,38
ABQ12	190	2,17	1,12
ABQ13	190	2,64	1,21
ABQ14	190	3,01	1,19
ABQ15	190	2,28	1,35
N válido (por lista)	190		

A continuación, se presentan los resultados obtenidos para cada uno de los objetivos propuestos.

Calidad psicométrica del ABQ

Análisis factorial exploratorio (AFE)

En primer lugar, se aplicó el modelo básico de AFE, método de extracción de factores y cálculo de los componentes principales y rotación ortogonal varimax, con el objetivo de comprobar si se mantiene la estructura factorial del cuestionario original. Se obtuvieron los tres factores originales, compuesto cada uno de ellos por 5 ítems; en la *Tabla 4* se muestra la distribución de las cargas factoriales en dichos factores. De este modo, los ítems 2, 4, 8, 10 y 12 conforman un primer factor; los ítems 3, 6, 9, 11 y 15 pertenecen a un segundo factor y los ítems 1, 5, 7, 13 y 14 pertenecen al último factor obtenido. Los valores de la carga factorial en el primer factor oscilan entre ,67 y ,83; en el segundo factor entre ,54 y ,84; y en el tercer factor entre ,57 y ,76.

La denominación de los 3 factores, siguiendo la propuesta del cuestionario original, es la siguiente:

- Al primer factor se le etiqueta como agotamiento físico y emocional.
- Al segundo factor se le etiqueta como devaluación de la práctica deportiva.
- Al tercer factor se le etiqueta como reducción del sentido de logro.

Tabla 4

Estructura factorial

	Componente		
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
ABQ4	,83	,04	-,10
ABQ2	,78	-,09	-,12
ABQ12	,75	,31	,13
ABQ10	,69	,28	,02
ABQ8	,67	,26	,18
ABQ6	,07	,84	,18
ABQ9	,15	,79	,12
ABQ3	,23	,69	,21
ABQ11	,02	,61	,21
ABQ15	,35	,54	,06
ABQ13	,29	,17	,76
ABQ14	-,19	-,09	,75
ABQ5	,06	,36	,63
ABQ7	,13	,24	,61
ABQ1	-,24	,26	,57

En la *Tabla 5* se recoge el autovalor de cada factor y porcentaje total de la varianza explicada por cada uno de ellos. Se retuvieron los factores con autovalores mayores que 1, y entre los tres explican el 57,85% de la varianza total.

Estos resultados suponen una evidencia de validez de constructo factorial del cuestionario ABQ ya que la estructura factorial obtenida coincide con la propuesta original del cuestionario.

Tabla 5

Varianza explicada por cada factor

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	4,76	31,73	31,73	3,19	21,28	21,28
2	2,65	17,69	49,43	3,03	20,24	41,52
3	1,26	8,41	57,84	2,45	16,33	57,85

Análisis de fiabilidad de los factores

Para el cálculo de la fiabilidad de cada uno de los factores hemos utilizado el coeficiente α de Cronbach.

El α de Cronbach obtenida para el primer factor AFE presenta un valor de ,828; similar al del mismo factor en el cuestionario original. Como puede verse en la *Tabla 6*, los 5 items del factor presentan un índice de homogeneidad adecuado que oscila entre .56 y .70 por lo que, como se puede ver en la última columna de la tabla, no se requiere eliminar ninguno de los items para incrementar la fiabilidad del factor.

Tabla 6

Factor 1 (agotamiento físico/emocional)

	M de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	α Cronbach si el elemento se ha suprimido
ABQ2	9,34	12,42	,56	,812
ABQ4	9,55	12,09	,67	,782
ABQ8	9,98	12,40	,58	,806
ABQ10	9,68	11,77	,61	,798
ABQ12	9,95	11,48	,70	,771

En el segundo factor RSL se obtuvo un alfa de Cronbach de ,734. Además, en esta escala tampoco es necesaria la eliminación de ningún item, ya que esto no aumentaría la fiabilidad del factor. En la *Tabla 7*, se muestran los valores del índice de homogeneidad de los items, que se encuentran entre .425 y .589.

Tabla 7*Factor 2 (reducida sensación de logro)*

	M de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	α Cronbach si el elemento se ha suprimido
ABQ7	10,51	10,87	,486	,692
ABQ1	11,39	12,37	,425	,713
ABQ5	11,12	10,22	,551	,666
ABQ13	11,05	10,23	,589	,650
SMEAN(ABQ14)	10,67	11,86	,431	,711

Por último, en el tercer factor DPD el alfa de Cronbach presenta un valor de ,796. En la *Tabla 8*, de nuevo, podemos ver que no es necesaria la eliminación de ningún item perteneciente a este factor, ya que esto no aumentaría la fiabilidad del mismo y que, el índice de homogeneidad de los items alcanza valores adecuados, que se encuentran entre ,457 y ,712.

Tabla 8*Factor 3 (devaluación de la práctica deportiva)*

	M de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	α Cronbach si el elemento se ha suprimido
ABQ3	8,94	16,07	,619	,744
ABQ6	8,93	15,17	,712	,714
ABQ9	8,89	15,47	,630	,740
ABQ11	8,36	16,79	,457	,796
SMEAN(ABQ15)	8,67	16,68	,485	,786

Comparación de burnout de los deportistas en cada una de las subescalas del ABQ en función de su categoría competitiva

En este objetivo se pretende averiguar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en el nivel de burnout que presentan los deportistas en función de la categoría de competición a la que pertenecen.

Para ello, se llevó a cabo un ANOVA con el objetivo de comparar las puntuaciones medias obtenidas por los deportistas que pertenecen a cada una de las categorías deportivas en cada uno de los factores o subescalas del ABQ.

Tabla 9

Descriptivos de las categorías de competición para cada factor y contrastes F

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Factor AFE	Local	35	10,09	3,13	7,30	.001
	Gallega	73	11,78	4,04		
	Nacional	77	13,19	4,43		
Factor RSL	Local	35	14,89	3,95	4,45	.013
	Gallega	73	14,16	3,92		
	Nacional	77	12,73	3,94		
Factor DPD	Local	35	11,34	5,41	,22	.800
	Gallega	73	11,00	4,83		
	Nacional	77	10,69	4,69		

Como se señala en la *Tabla 9*, existen diferencias significativas entre las puntuaciones medias de los grupos en el primer factor (agotamiento físico y emocional; $F(2,183)=7,30$) y en el segundo (reducida sensación de logro; $F(2,183)=4,45$). En el tercer factor, no se observan diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas por los deportistas en las distintas categorías de competición.

Como se señala en la *Tabla 10*, las comparaciones múltiples post hoc (Scheffe), indican diferencias significativas entre las categorías “Local” y “Nacional” en los dos primeros factores, agotamiento físico y emocional y devaluación de la práctica deportiva.

En el primer factor, la categoría “Nacional” presenta una media más elevada, con una diferencia de $\pm 3,11$. Por lo tanto, se interpreta que los deportistas que pertenecen a la categoría “Nacional” refieren un mayor cansancio físico y emocional que los deportistas que pertenecen a una categoría de competición de menor exigencia (“Local”).

En el segundo factor, la diferencia entre las medias tiene un valor de $\pm 2,16$, presentando puntuaciones más altas en la categoría “Local”. Por lo tanto, se puede interpretar que los deportistas que pertenecen a una categoría de menor exigencia evalúan su ejecución y rendimiento de una forma más negativa que aquellos que pertenecen a una categoría con una exigencia deportiva mayor, la “Nacional”.

Tabla 10

Comparaciones múltiples

T3 Dunnett

Variable dependiente	(I) Categoría competición	(J)	Diferencia de medias (I-J)	Error estándar	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
		Categoría Competición				Límite inferior	Límite superior
Agotamiento físico/emocional	Local	Gallega	-1,69	,71	,056	-3,42	,03
		Nacional	-3,11*	,73	,000	-4,89	-1,33
	Gallega	Local	1,69	,71	,056	-,03	3,42
		Nacional	-1,41	,69	,123	-3,08	,26
	Nacional	Local	3,11*	,73	,000	1,33	4,89
		Gallega	1,41	,69	,123	-,26	3,08
Reducida sensación de logro	Local	Gallega	,72	,81	,754	-1,26	2,70
		Nacional	2,16*	,80	,027	,19	4,13
	Gallega	Local	-,72	,81	,754	-2,70	1,26
		Nacional	1,44	,64	,078	-,11	2,99
	Nacional	Local	-2,16*	,80	,027	-4,13	-,19
		Gallega	-1,44	,64	,078	-2,99	,11

Por lo tanto, se confirma la existencia de diferencias significativas entre el nivel de burnout que experimentan los deportistas en función de la categoría de competición a la que pertenecen en dos de los tres factores que mide el cuestionario.

Análisis de las relaciones entre burnout y las variables de interés del estudio

En el tercer objetivo de este estudio se analizan las relaciones entre las puntuaciones la puntuación total del ABQ y de los 3 factores del cuestionario ABQ con las variables objeto de estudio: presión del entrenador, miedo a ser juzgados, relación con los compañeros de equipo, presión de los padres, dificultad en compaginar su vida académica y el deporte y sentirse mejor que los compañeros en el deporte. Los resultados se reflejan en la *Tabla 11*.

Tabla 11

Correlaciones

		Presión entrenador	Miedo a ser juzgado	Relación compañeros	Presión padres	Vida académica, social y deporte	Mejor que otros
Total_burnout	Correlación de Pearson	,395	,278	-,321	,288	,367	-,120
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	,103
	N	185	185	185	184	185	185
Agotamiento físico y emocional	Correlación de Pearson	,364	,177	-,045	,280	,415	,098
	Sig. (bilateral)	,000	,016	,545	,000	,000	,186
	N	185	185	185	184	185	185
Reducción del sentido de logro	Correlación de Pearson	,173	,236	-,343	,097	,138	-,022
	Sig. (bilateral)	,018	,001	,000	,188	,061	,764
	N	185	185	185	184	185	185
Devaluación práctica deportiva	Correlación de Pearson	,334	,209	-,321	,255	,263	-,174
	Sig. (bilateral)	,000	,004	,000	,000	,000	,018
	N	185	185	185	184	185	185

En primer lugar, se observan relaciones significativas entre la puntuación total del ABQ con cinco de las seis variables de interés. En concreto, existen relaciones significativas entre las puntuaciones totales del cuestionario y la percepción de presión y exigencia por parte del entrenador, el miedo a ser juzgado por los demás en el deporte, percibir una peor relación con los compañeros de equipo, la presión por parte de los padres y la capacidad para compaginar su vida académica y social con el deporte, y no significativa con “Siento que soy mejor que mis compañeros en el deporte”.

En el primer factor (agotamiento físico y emocional) se observan relaciones estadísticamente significativas en cuatro de las seis variables. En concreto, se observan relaciones significativas entre el agotamiento físico y emocional con la percepción de presión y exigencia por parte del entrenador, el miedo a ser juzgado por los demás en el deporte, la presión percibida por parte de los padres y la capacidad para compaginar la vida académica y social con el deporte. No se han observado relaciones significativas entre la relación con los compañeros y el sentimiento de sentirse mejor que los demás en el deporte con el factor agotamiento físico y emocional.

En el segundo factor (Reducción del sentido de logro) las relaciones son significativas entre las puntuaciones obtenidas en este factor y tres de las seis variables. En concreto, existe una relación estadísticamente significativa entre la reducción del sentido de logro y la presión

y exigencia percibida por parte del entrenador, el miedo a ser juzgado por los demás en el deporte y la relación con los compañeros de equipo. No se han encontrado relaciones significativas entre este factor y la presión percibida por parte de los padres, la capacidad para compaginar la vida social y académica con el deporte y sentirse mejor que los demás en el deporte.

Por último, en el factor devaluación de la práctica deportiva, son significativas las relaciones entre el factor y los seis ítems añadidos a mayores del cuestionario. Es decir, entre la devaluación de la práctica deportiva con la presión y exigencia percibida por parte del entrenador, el miedo a ser juzgado por los demás en el deporte, la relación con los compañeros de equipo, la presión percibida por parte de los padres, la capacidad para compaginar la vida social y académica con el deporte y sentirse mejor que los demás en el deporte.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que, efectivamente, existe relación entre Burnout, a nivel global y de subescalas, y las variables de interés analizadas.

Estudio de las diferencias entre deportistas con alto y bajo burnout en las variables de interés

El primer paso para comprobar el último objetivo de este estudio consistió en seleccionar de la muestra total dos grupos de deportistas, aquellos que obtuvieron las puntuaciones más bajas en el ABQ y los que obtuvieron las puntuaciones más altas. El criterio que se utilizó para la selección consistió en seleccionar a los participantes situados en el primer y último cuartil. El primer grupo “bajo Burnout” se compone por 52 deportistas, y el grupo “Alto Burnout” por 51 deportistas. Los 82 deportistas restantes puntuaron valores que se encuentran entre las dos puntuaciones, y por lo tanto no cumplen los requisitos para pertenecer a ninguno de los dos grupos.

En la *Tabla 12*, se recogen los estadísticos descriptivos de los dos grupos en las seis variables de interés y los resultados de la prueba t para muestras independientes.

Tabla 12

Estadísticas de grupo y contrastes t

	Burnout	N	M	SD	t	p
Presión Entrenador	Bajo burnout	52	1,42	,72	5,25	,000
	Alto burnout	51	2,47	1,24		
Miedo a ser juzgado	Bajo burnout	52	1,77	1,00	3,05	,003
	Alto burnout	51	2,53	1,49		
Relación compañeros	Bajo burnout	52	4,81	,39	3,67	,000
	Alto burnout	51	4,20	1,13		
Presión padres	Bajo burnout	52	1,19	,49	2,72	,008
	Alto burnout	50	1,72	1,31		
Compaginar académico/social	Bajo burnout	52	2,00	1,17	4,59	,000
	Alto burnout	51	3,18	1,42		
Sentirse mejor que los demás	Bajo burnout	52	2,27	1,12	-,75	,455
	Alto burnout	51	2,45	1,33		

Como se observa en la *Tabla 12*, en el ítem “Siento que mi entrenador me exige demasiado”, los deportistas que pertenecen al grupo “Bajo burnout” obtienen puntuaciones significativamente menores que aquellos que pertenecen al grupo “Alto Burnout”. Por lo tanto, se puede interpretar que los deportistas que presentan un grado más elevado de burnout, perciben una mayor exigencia y presión por parte del entrenador.

En el ítem “Me da miedo que me juzguen en el deporte”, los deportistas que pertenecen al grupo “Bajo Burnout” obtienen puntuaciones significativamente menores que aquellos que pertenecen al grupo “Alto Burnout”. Con esta información, se puede interpretar que aquellos deportistas que sufren un grado más alto de burnout son más conscientes y tienen más miedo de ser juzgado negativamente por los demás.

En el ítem “Tengo buena relación con mis compañeros/as y me siento aceptado/a por ellos”, los deportistas que pertenecen al grupo “Bajo Burnout” obtienen puntuaciones significativamente mayores que los deportistas que pertenecen al grupo “Alto Burnout”. Por lo tanto, aquellos deportistas que puntúan más alto en la escala de burnout perciben una peor relación con sus compañeros y se sienten menos aceptados por ellos que los que puntúan más bajo en la escala de burnout.

En el ítem “Me siento presionado/a por mis padres para ser el/la mejor en el deporte”, los deportistas que pertenecen al grupo “Bajo burnout” obtienen puntuaciones

significativamente más bajas que los que pertenecen al grupo “Alto burnout”. Con esta información, se puede interpretar que aquellos deportistas que obtienen altas puntuaciones en la escala de burnout perciben una mayor presión por parte de sus padres para ser bueno en el deporte que aquellos que no refieren sufrir burnout.

En el ítem “Me cuesta compaginar mi vida académica y/o social en el deporte”, los deportistas que pertenecen al grupo “Bajo Burnout” obtienen puntuaciones significativamente menos que aquellos deportistas que pertenecen al grupo “Alto Burnout”. Por lo tanto, se interpreta que aquellos deportistas que puntúan más alto en la escala de burnout perciben una mayor dificultad para compaginar su vida académica y social con el deporte que practican.

En cuanto al ítem “Siento que soy mejor que mis compañeros en el deporte”, no se observan diferencias significativas entre los dos grupos de deportistas.

Discusión y conclusiones

En las últimas décadas la psicología del deporte ha generado una amplia producción científica que ha sido plasmada en numerosos artículos y manuales. Una buena parte de estos trabajos tienen como objeto de estudio el Burnout en deportistas y su relación con otras variables bien sea de personalidad o inherentes a la propia dinámica de la competición deportiva. Algunas de estas variables son el estrés, la ansiedad, las estrategias de afrontamiento y las expectativas de logro, entre otras.

Sin embargo, existen otros factores que sí aparecen señalados en algunos trabajos como posibles predictores del burnout en deportistas pero que por alguna razón han sido menos estudiados, y además parecen contribuir a la génesis del síndrome. Algunos de estos factores son: la categoría de competición a la que pertenecen los deportistas, la presión y exigencia por parte de su entrenador, sus padres y compañeros; la dificultad en compaginar su vida social y/o académica con el deporte, etc.

Como se ha podido comprobar, para la realización de este trabajo hemos optado por seleccionar algunos de estos factores, a los que hemos denominado variables de interés, y estudiar su relación con el burnout en deportistas por el reto que suponía trabajar con variables que, hasta donde hemos podido comprobar, hasta el momento, no existen excesivas referencias bibliográficas específicas.

Los resultados obtenidos en nuestro estudio ponen en evidencia que tanto la categoría competitiva como las que hemos denominado variables de interés influyen en el burnout de los deportistas.

En primer lugar, se ha puesto de manifiesto la existencia de diferencias significativas entre el grado de burnout que sufren los deportistas en función de la categoría de competición a la que pertenecen. En concreto, las diferencias se encuentran entre las categorías “Local” y “Nacional” en los dos primeros factores del ABQ. Esto significa que cuanto más exigente es la categoría de competición, los deportistas se sienten más agotados tanto física como psicológicamente que aquellos que pertenecen a una categoría de competición con menor exigencia. Por otro lado, los deportistas que pertenecen a la categoría de competición “Local” evalúan su propia ejecución y rendimiento en el deporte más negativamente que aquellos que pertenecen a la categoría “Nacional”; pudiendo significar que aquellos deportistas que compiten en una categoría menor sienten que su ejecución en el deporte es peor que aquellos que pertenecen a una mayor categoría.

En segundo lugar, se han obtenido relaciones significativas entre 5 de las variables de interés y las puntuaciones globales en el ABQ y las puntuaciones de cada uno de los tres factores que componen este cuestionario. En general, los resultados manifiestan que, a mayor burnout, los deportistas perciben una mayor presión y exigencia por parte del entrenador, presentan un mayor miedo a ser juzgado por los demás, perciben una peor relación con sus compañeros de equipo, perciben una mayor presión por parte de sus padres para ser mejor en el deporte y perciben mayores dificultades para compaginar su vida social y académica con el deporte.

Por último, los deportistas que obtienen altas puntuaciones en la escala de burnout son más vulnerable a sufrir una mayor influencia por parte de las variables objeto de estudio, siendo más sensibles a las exigencias del entrenador, la presión de los padres, el miedo a ser juzgado por los demás, teniendo más dificultades para compaginar la vida académica y social con el deporte y teniendo más dificultades para establecer una buena relación con sus compañeros de equipo.

Finalmente, pensamos que dados los resultados que se han encontrado, podría resultar de interés profundizar en el estudio de dichas variables ampliando la muestra de deportistas e

incluyendo una mayor variabilidad de modalidades deportivas como por ejemplo deportes individuales o en grupo, practicados por hombres y mujeres, o de distintas categorías de edad.

Por lo que respecta a las limitaciones que presenta el trabajo, se pueden indicar las siguientes: el tamaño de la muestra, que los participantes pertenecen a distintas modalidades y categorías deportivas y las variables que hemos denominado de interés han sido evaluadas con un solo ítem.

Referencias bibliográficas

Appleton, P. R., Hall, H. K., Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.

Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Arce, I., Raedeke, T. (2010). Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*. Vol. 22 (2), pp. 250-255.

Bicalho, C.C.F., Costa, V.T. (2018). Burnout en atletas de elite: Una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del deporte*. Vol. 18 (1), pp. 89-102.

Chen, L. H., Kee, Y. H., Tsai, Y. M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual and Motor Skills*. Vol 106 (3), pp. 693-698.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*. Vol 9 (3), pp. 271-285.

Coakley, J. (2009). From the outside in: Burnout as an organizational issue. *Journal of Intercollegiate Sports*. Vol 2 (1), pp. 35-41.

De Francisco, C. (2015). Versión reducida del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): propiedades psicométricas preliminares. *Revista de Psicología del deporte*. Vol. 24 (1), pp. 177-183.

De Francisco, C., Lopes-Furtado, E.; Arce, C. (2018). Adaptação do ABQ para a medida do *burnout* em jovens jogadores de futebol cabo-verdianos. *Revista de Psicologia del Deporte*. Vol. 27 (1), pp. 77-86.

DeFreese, J. D., Mihalik, P., Jason P., PhD, C.A.T. (C.), A.T.C. (2016). Work-based social interactions, perceived stress, and workload incongruence as antecedents of athletic trainer burnout. *Journal of Athletic Training*, 51(1), 28-34.

Garcés, E., Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: el síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 4 (2), pp. 151-160.

Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 4 (1), pp. 3-24.

Gustafsson, H., Hassmén, P., Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sport Sciences*. Vol 28 (14), pp. 1495-1504. doi: 10.1080/02640414.2010.521943.

Kenttä, G., Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery-A conceptual model. *Sports Medicine*. Vol 26 (1), pp. 1-16.

Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., Feltz, M. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 25 (1), pp. 65-71.

Raedeke, T. D., Smith, A. L., Kenttä, G., Arce, C., de Francisco, C. (2014). Burnout in sport: From theory to Intervention. En Nova Science Publishers, Inc. (Ed.). *Positive human functioning from a multidimensional perspective* (pp. 113-141). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. Vol 55 (1), pp. 68-78.

Schmidt, G.W., Stein, G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol 13 (3), pp. 254-265.

Smith, E. R. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*. Vol. 8 (1), pp. 36-50.

Suay, F., Ricarte, J., Salvador, A. (1998). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 7 (2), pp. 7-28.

Índice de tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos.....	20
Tabla 2. Frecuencias categoría de competición.....	21
Tabla 3. Estadísticos descriptivos de los ítems.....	26
Tabla 4. Estructura factorial.....	27
Tabla 5. Varianza explicada por cada factor.....	28
Tabla 6. Factor 1 (agotamiento físico/emocional).....	28
Tabla 7. Factor 2 (reducida sensación de logro).....	29
Tabla 8. Factor 3 (devaluación de la práctica deportiva).....	29
Tabla 9. Descriptivos de las categorías de competición para cada factor y contrastes F.....	30
Tabla 10. Comparaciones múltiples.....	31
Tabla 11. Correlaciones.....	32
Tabla 12. Estadísticas de grupo y contrastes t.....	34

Anexo

Sexo: 1. Hombre 2. Mujer

Edad: _____ años

Modalidad deportiva que practicas: _____

Número de meses que entrenas al año: _____

Número de sesiones de entrenamiento que realizas a la semana (sin contar partidos o competiciones): _____

Duración de cada sesión de entrenamiento (sin contar partidos o competiciones): _____ minutos

Categoría en la que compites: 1. Local 2. Gallega 3. Nacional 4. Internacional

Indica CON QUÉ FRECUENCIA TIENES CADA UNA DE LAS SENSACIONES QUE SE DESCRIBEN. En algunas cuestiones te encontrarás con la palabra deporte entre corchetes [deporte], en este caso es necesario que sustituyas mentalmente esta palabra por el deporte que practicas.

	CASI NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE
1. En el [deporte] estoy logrando muchas cosas que valen la pena.	1	2	3	4	5
2. El entrenamiento me deja tan cansado/a que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
3. Estoy dejando de disfrutar del [deporte].	1	2	3	4	5
4. Después de practicar [deporte] me encuentro excesivamente cansado/a.	1	2	3	4	5

5. Creo que no estoy logrando mucho en el [deporte].	1	2	3	4	5
6. El [deporte] no me gusta tanto como antes.	1	2	3	4	5
7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el [deporte].	1	2	3	4	5
8. La práctica del [deporte] me deja mentalmente agotado/a.	1	2	3	4	5
9. Creo que no me interesa tanto el [deporte] como antes.	1	2	3	4	5
10. Me siento físicamente agotado/a por el [deporte].	1	2	3	4	5
11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el [deporte].	1	2	3	4	5
12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del [deporte].	1	2	3	4	5
13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería.	1	2	3	4	5
14. Creo que tengo éxito en el [deporte].	1	2	3	4	5
15. Tengo dudas de si el [deporte] merece todo el tiempo que le dedico.	1	2	3	4	5
16. Siento que mi entrenador/a me exige demasiado.	1	2	3	4	5
17. Me da miedo que me juzguen en el deporte.	1	2	3	4	5
18. Tengo buena relación con mis compañeros y me siento aceptado/a por ellos.	1	2	3	4	5
19. Me siento presionado/a por mis padres para ser el/la mejor en el deporte.	1	2	3	4	5
20. Me cuesta compaginar mi vida académica y/o social con el deporte.	1	2	3	4	5
21. Siento que soy mejor que mis compañeros en el deporte.	1	2	3	4	5

