

# Práctica deportiva y estado de ánimo en deportistas discapacitados físicos

JORDI SEGURA, EDUARD MOLIST,  
MARGA ARCARONS Y NÚRIA PIQUÉ

Facultat de Psicologia i Ciències de  
l'Educació Blanquerna

Universitat Ramon Llull (Barcelona)

APUNTS. MEDICINA DE L'ESPORT. 1999; 131: 11-18

**RESUMEN:** En nuestro estudio hemos querido comprobar la influencia de la variable "tipo de actividad" y de la variable "nivel competitivo" en la variabilidad de los estados de ánimo en los deportistas discapacitados. Se han estudiado 59 deportistas (34 de bajo rendimiento y 25 de alto rendimiento) a los que se pidió contestaran el cuestionario POMS (Profile of Mood States) en la versión adaptada de Balaguer y cols. (1994), juntamente con la historia deportiva y el número de horas de entrenamiento semanales. En el análisis de perfiles se ha observado la escasa "TENSION" y la relevancia de la "DEPRESIÓN" y "VIGOR". Se ha apreciado en los nadadores de bajo rendimiento un sentimiento mayor de hostilidad ("CÓLERA"), mientras que los de alto rendimiento padecen depresión y melancolía. Los datos y tendencias más significativas corresponden a las diferencias inter-controles en cada uno de los grupos.

Llama la atención el impacto de la alta competición en los cambios experimentados para el grupo de nadadores de alto rendimiento, mientras que la estabilidad es una constante en el resto de los grupos. La motivación para practicar deporte se mantiene coincidente en un mismo nivel de rendimiento deportivo, siendo principalmente las sensaciones de autocontrol y superación, y la percepción de tener una "vida normalizada", las que más destacan. Las motivaciones del grupo de bajo rendimiento para practicar deporte son poder establecer, a partir de esta actividad, relaciones sociales y personales, obtener un estado físico que les permita superar con menos dificultades las barreras físicas de la vida cotidiana y la posibilidad de viajar.

**SUMMARY:** In our study we intended to verify the influence of the "activity type" and "competitive level" variables in the mood swings of disabled athletes. 59 athletes (34 low-performance and 25 high-performance) were studied and asked to respond to the POMS (Profile of Mood States) questionnaire in the version adapted by Balaguer et al (1994). They were also asked to provide their sports background and the number of training hours per week. The profile analysis revealed a scant "TENSION" and relevance of "DEPRESSION" and "VIGOUR". A greater feeling of hostility ("CHOLERA") was observed in low-performance swimmers, while high-performance swimmers are subject to depression and melancholy. The most significant data and trends correspond to inter-control differences in each of the groups.

The impact of top competition on experimental changes for the group of high-performance swimmers is worthy of note, while the stability of distinguished features remains constant in the rest of the groups. The motivation for practising sports is consistent at the same level of athletic performance, with the feelings of self-control and the will to excel, along with the perception of having a "normalised" life, being the most salient features. The motivations for practising sports in the case of the low-performance group are: being able to establish, thanks to the activity, social and personal relationships; achieving a physical condition that can allow them to overcome the physical barriers of daily life more easily; and the possibility of travel.

## INTRODUCCIÓN<sup>1</sup>

El estado de ánimo de los deportistas es habitual objeto de estudio en el ámbito de la psicología, el entrenamiento y la competición deportivas. La importancia del componente emocional en este ámbito es grande debido a su influencia sobre el autocontrol de la tarea motora. El hecho de poder autocontrolar adecuadamente el cuerpo y sus reacciones es primordial para asegurar el éxito en las acciones.

En la actividad físico-deportiva, el componente emocional adquiere un carácter pluridimensional. Esto permite una mejor aproximación a la realidad del deportista y mejorar tanto su valoración como el diseño de estrategias de entrenamiento adecuadas. En cuanto al concepto de "estado", se refiere a una descripción momentánea del organismo. El deportista, a lo largo de su actividad, presenta estados diferentes, donde cada uno de ellos es el resultado de diversos factores o variables. Es evidente que el hecho competitivo (que incluye el periodo de entrenamiento y el periodo de competición propiamente dicho) es una de los más significativos.

Un modelo reconocido para estudio de los estados emocionales es el de Mc Nair, y cols. (1971), que entiende el estado de ánimo como una síntesis de 6 componentes: Tensión, Depresión, Vigor, Cólera; Fatiga y Confusión. Para evaluar el estado emocional del deportista construyeron un instrumento, la prueba POMS, muy conocida en el ámbito del deporte de alta competición, y utilizada a menudo en un gran número de disciplinas, tanto para la investigación como para el entrenamiento de los deportistas.<sup>13, 16, 17, 20</sup> En cuanto a nuestro país, mencionaremos la especial contribución del equipo psicológico del CAR de Sant Cugat, que adaptó una versión del POMS para utilizarla con deportistas catalanes y españoles.<sup>24</sup> Más recientemente, un equipo formado por psicólogos de diversas instituciones ha elaborado una adaptación española que nosotros hemos utilizado como pauta de referencia.<sup>1</sup>

Tal como hemos mencionado, los estados de ánimo de los deportistas son el resultado de la interacción de diversos factores. Conocerlos y controlarlos son un objetivo soñado por todo deportista de competición. Por ello, la búsqueda se basa en facilitarle ese conocimiento, para luego pasar a enseñarle formas y habilidades para mejorar. El conjunto de las investigaciones intentan acercarse a ese complejo mundo del entrena-

miento deportivo. Entre ellas citaremos la de Pérez, Solanas y Ferrer (1993) sobre el control en nadadores. Se partió de la hipótesis de que el volumen de entrenamiento influía en su modificación. Encontraron una cierta relación, pero terminaron proponiendo la necesidad de incluir en sus estudios otras variables tales como la intensidad o la carga del entrenamiento y otros acontecimientos que afectan a la preparación del deportista como por ejemplo las competiciones, los resultados de dichas competiciones, o los cambios en el entorno personal.

Una variable fundamental a tener en cuenta en todo estudio psicodeportivo es el tipo de actividad. La técnica POMS ha sido utilizada en un gran número de especialidades. A modo de ejemplos bien diversos podemos mencionar, además de la natación ya comentada, el ciclismo (Hagberg y otros 1986), el fútbol americano (Daus y otros 1986), el atletismo de fondo - maratón,<sup>4, 29</sup> o la lucha.<sup>28</sup>

También se ha relacionado el componente emocional con aspectos del entrenamiento y la práctica deportiva, como podría ser la repercusión de ésta en la variabilidad de los estados de ánimo. Tal es el caso de trabajos como los de Power con atletas (Power 1986), Dyer y Crouch, exclusivamente con fondistas (Dyer y Crouch, 1987) Gutman y cols con patinadores (1984) o Berger y Owen con nadadores.<sup>2</sup>

En cuanto a la natación, destacaremos los interesantes estudios de Morgan y su equipo.<sup>18, 19</sup> Este último comparó perfiles de estados de ánimo de tres grupos de mujeres, repartidas en función de los niveles de práctica físico-deportiva (competición, recreación e inactividad). Las conclusiones confirman: primero, que las nadadoras orientadas a la "recreación" presentan perfiles más estables y menos trastornos emocionales; segundo, que cuando las mujeres están más orientadas a la práctica, aumentan sus niveles de Vigor; y tercero, que el grupo de recreación que practica más variedad de actividades aumenta más el nivel de Fatiga mental que el resto de las practicantes.

Nuestro estudio se sitúa en la línea de este último comentario. La novedad aquí es el tipo de deportistas. Hasta ahora la investigación psicológica con los deportistas discapacitados no ha sido muy abundante, pero no obstante hay datos interesantes. Lo primero que debemos mencionar es la existencia de adaptaciones de la escala a la población discapacitada y a su aplicación.<sup>6, 10, 11, 21, 22, 23</sup> Nosotros hemos decidido utilizar la adaptación de Balaguer y cols. (1994) principalmente por dos razones. La primera es que las características personales y sobre todo competitivas de estos deportistas no son muy diferentes a las del resto, al menos en cuanto al uso de baremos específicos. Los datos de nuestros sujetos se pueden contrastar mejor con datos de la población española de deportistas

1. Este trabajo ha sido posible gracias al apoyo de la Direcció general de l'Esport de la Generalitat de Catalunya (órden 2-12-93, DOGC1837) y la colaboración con la Federació Catalana d'Esports de Minusvàlids Físics.

que con datos de población americana de deportistas discapacitados. La segunda razón es que, dada la población española de deportistas discapacitados y su variedad de perfiles, esto imposibilita una adaptación más precisa de la que seguimos como modelo.

En cuanto al deporte adaptado, empezaremos comentando estudios con jugadores de baloncesto en silla, deporte que también hemos elegido para nuestra investigación. Henschen y cols. (1992) analizaron el perfil del estado de ánimo de jugadores de alto nivel de EEUU antes de los Juegos Paralímpicos de Barcelona '92. La única variable diferencial era que unos habían sido seleccionados en la última selección para participar en el equipo paralímpico y otros no. Los resultados claramente muestran que, en comparación con los no seleccionados, los jugadores seleccionados se mostraron más tranquilos y pacíficos y menos críticos hacia sí mismos, y presentaron niveles inferiores de inquietud a medida que se iba acercando el periodo de la competición.

También querríamos destacar investigaciones comparativas entre los estados de ánimo de deportistas discapacitados y deportistas "válidos". Las conclusiones son interesantes. Una se refiere al hecho de no encontrar diferencias importantes entre los perfiles de pre y post competición en ambas poblaciones. La otra se refiere a la Teoría del Iceberg Ideal, que contempla un perfil "ideal" (en forma de iceberg) como predictor de condiciones óptimas de cara a afrontar la tarea competitiva; el factor que encontramos en la "cima" es el del Vigor, y se supone que cuanto más se acerque el deportista a este perfil "ideal", más estará en disposición de afrontar la tarea. Los resultados del estudio indican que los atletas discapacitados se acercan más al perfil ideal que los atletas no-discapacitados (Morgan 1978 y 1980).

En una segunda investigación realizada con deportistas en silla de ruedas Horvat y cols. (1991) incorporaron la variable "sexo" para volver a comprobar la Teoría del Iceberg. La primera conclusión fue, en palabras de los propios investigadores, que los hombres presentan un perfil tipo iceberg más "dramático" que las mujeres. La segunda fue que, en conjunto, los deportistas de alto rendimiento gozan de una salud emocional más firme que el resto de la población... incluyendo a los deportistas en silla de ruedas.

Paulsen y cols. (1991) también han comparado los perfiles de estado de ánimo entre deportistas discapacitados y no-discapacitados, en concreto jugadores de baloncesto en silla. Sus resultados coinciden con los de Horvat: ambos perfiles se parecen, pero con una particularidad: los jugadores discapacitados aumentan de forma significativa el factor "Fatiga" en el test de post-competición. La única diferencia entre am-

bos grupos estriba en que la discapacidad obliga a un tiempo de recuperación más largo, lo cual es una evidencia conocida por las personas que participan en actividades del deporte adaptado.

En nuestro estudio hemos querido comprobar la influencia de la variable tipo de actividad y de la variable nivel competitivo en la variabilidad de los estados de ánimo en deportistas discapacitados. El tipo de actividad viene determinado por el tipo de tarea. Existen deportes individuales como la natación, donde básicamente el rendimiento depende mucho del propio deportista. Por el contrario, existen deportes también individuales como el tenis de mesa, donde la acción de uno depende básicamente de la acción del contrincante. Finalmente, existen deportes de equipo donde el resultado final, además de depender de la acción del equipo contrario, es el resultado final de una interacción de conjunto. Entendemos que el grado de compromiso personal con la realización de la tarea deberá condicionar los cambios en los estados de ánimo. Queremos saber en qué medida y con qué factores.

Por lo que se refiere al nivel competitivo, la exigencia del tipo de competición y del periodo de preparación para la competición deberán ejercer influencia sobre la tensión emocional, y reflejarse, por tanto, en los perfiles. Uno de nuestros grupos de participantes estaba preparándose para participar en los Juegos Paralímpicos de Atlanta '96. Esta variable debería influir de manera significativamente diferente en el control de los estados de ánimo respecto al resto de los participantes en el estudio.

## MÉTODO

### Sujetos

Para formar parte de lo que llamamos el grupo de bajo rendimiento, se han seleccionado 3 muestras de deportistas comprendidos entre los niveles de iniciación, tecnificación y competiciones regionales. Los participantes en las muestras son:

- Grupo nº 1: 14 jugadores de tenis de mesa (3 mujeres y 11 hombres)
- Grupo nº 2: 13 jugadores de baloncesto (1 mujer y 12 hombres)
- Grupo nº 3: 7 nadadores (3 mujeres y 4 hombres)

En total el grupo de bajo rendimiento está formado por 34 personas.

Igualmente se ha seleccionado un cuarto grupo de deportistas de alto rendimiento:

- Grupo nº 4: 25 nadadores del equipo paralímpico español (11 mujeres y 14 hombres)

### Material

A todos se les solicita que respondan al cuestionario "Profile of Mood States" (POMS), en versión adaptada de Balaguer y cols. (1994) con población española.

Simultáneamente a la obtención de las respuestas al cuestionario, para cada participante se registró el número de horas de entrenamiento practicadas durante la semana anterior a la realización del control.

También se utilizó un modelo de entrevista semiestructurada para recoger la historia deportiva de los participantes.

### Procedimiento

Se les explicó a todos los participantes los objetivos de la investigación y el marco ético del trabajo. En la primera entrevista, además de los datos de los registros, se procedió a la realización de una entrevista semiestructurada para recoger datos cualitativos acerca de su vida deportiva, que se utilizarán en el capítulo de discusión.

Los deportistas de los grupos nº 1, 2 y 3 fueron entrevistados cuatro veces a lo largo de la temporada deportiva, de unos cinco meses de duración. Los intervalos de entrevista oscilaban entre 15 y 30 días. En cada entrevista se les realizaron los controles del estado de ánimo y de horas de entrenamiento. Se realizaban en la propia instalación deportiva, antes de la sesión de entrenamiento, y nunca menos de 3 días antes de una competición. En el transcurso del estudio algunos participantes fueron rechazados por no adaptarse a estas condiciones. Además, no se aceptaba un indicador de entrenamiento semanal igual a 0 horas: cuando así sucedía, se llevaba a cabo un nuevo control.

En cuanto al grupo de alto rendimiento formado por nadadores paralímpicos, se les hicieron tres controles tanto de estado de ánimo como de volumen de entrenamiento. El 1º control se hizo exactamente un mes antes de iniciarse la competición paralímpica, el primer día de estancia preliminar, cuando llegaban los seleccionados. Los otros dos controles se hicieron con un intervalo de 8 días.

Los datos obtenidos se han analizado a partir de media, variancia y desviación tipo; y a partir de ahí se ha realizado una comparación inter-grupos utilizando puntuaciones Z, y una comparación inter-controles mediante el análisis de T de student.

### Resultados

A continuación presentamos los resultados significativos.

#### (A) ANÁLISIS DE PERFILES SEGÚN FACTORES Y GRUPOS DE (BAJO Y ALTO) RENDIMIENTO, A PARTIR DEL PERFIL TIPO "ICEBERG".

- FACTOR TENSIÓN: en todos los controles ambos grupos están por debajo del nivel óptimo.

#### ■ FACTOR DEPRESIÓN:

- control nº 1: ambos grupos se sitúan en el nivel óptimo
- control nº 2: el grupo de bajo rendimiento, sobre todo el de natación ( $\bar{X} = 48.7$ ) se situó por encima del nivel óptimo ( $\bar{X} = 46.3$ ), mientras que el de alto rendimiento aumenta considerablemente su media, pero sin sobrepasar el nivel óptimo (de  $\bar{X} = 35.6$  a  $\bar{X} = 42.0$ ).
- control nº 3: destacan en el grupo de bajo rendimiento los nadadores y tenistas, con un importante aumento (hasta  $\bar{X} = 46.6$  y  $47.0$  respectivamente), mientras que los nadadores de alto rendimiento bajan a un nivel más óptimo de  $\bar{X} = 40.8$ .

#### ■ FACTOR VIGOR:

- controles nº 1 y 2: ninguno de estos grupos (Bajo /Alto rendimiento) alcanza un nivel mínimo para afrontar el rendimiento ( $\bar{X} = 55.3$  y  $\bar{X} = 53.0$  y  $X = 53.6$  y  $\bar{X} = 55.48$  respectivamente).
- control nº 3: mientras el grupo de bajo rendimiento se mantiene en una posición por debajo del nivel óptimo ( $\bar{X} = 53.6$ ), los nadadores de alto rendimiento alcanzan este nivel ( $\bar{X} = 57.76$ ).
- control nº 4: el grupo de bajo rendimiento se mantiene por debajo, a pesar de un incremento ( $\bar{X} = 54.72$ ). Los nadadores de bajo rendimiento incluso bajan (de  $\bar{X} = 53.0$  en el 3er control a  $\bar{X} = 52.16$  en el 4º control).

- FACTOR CÓLERA, FACTOR FATIGA Y FACTOR CONFUSIÓN: no hay datos a comentar

#### (B) DIFERENCIAS INTER-GRUPOS, ANÁLISIS DE MEDIAS Y VARIANCIAS

- Existe una diferencia significativa entre los grupos 3 (nadadores bajo rendimiento) y 4 (nadadores alto rendimiento) en el FACTOR CÓLERA (0.003,097% de confianza  $Z = 2.17$ ).
- Tendencia importante en la diferencia entre los grupos 3 y 4 en el factor DEPRESIÓN ( $\alpha=0.1$ , 90% de confianza,  $Z=-1.62$ ).

## (C) DIFERENCIAS INTER-CONTROLES, ANÁLISIS T DE STUDENT

- **Control nº 1**, diferencias entre grupo (grupos nº1, 2, y3) bajo rendimiento y grupo alto rendimiento (grupo nº 4):

– volumen de entrenamiento (horas):

$\alpha = 0.001$

grado de confianza= 99.9%

punto T = 19.487

- **Control nº 2**, diferencias entre bajo rendimiento y alto rendimiento:

■ FACTOR DEPRESIÓN:

$\alpha = 0.02$

grado de confianza= 98%

punto T = 2.584

■ FACTOR CÓLERA:

$\alpha = 0.05$

grado de confianza= 95%

punto T = 2.150

■ FACTOR CONFUSIÓN:

$\alpha = 0.1$

grado de confianza= 90%

punto T = 1.990

■ Volumen de entrenamiento (horas)

$\alpha = 0.001$

grado de confianza=99.9%

punto T=-28.391

- **Control nº 3**, diferencias entre bajo rendimiento y alto rendimiento:

■ FACTOR DEPRESIÓN:

$\alpha = 0.1$

grado de confianza= 90%

punto T = 1.774

■ FACTOR CÓLERA:

$\alpha = 0.02$

grado de confianza= 98%

punto T = 2.697

■ FACTOR VIGOR:

$\alpha = 0.1$

grado de confianza= 90%

punto T = -1.874

■ FACTOR CONFUSIÓN:

$\alpha = 0.02$

grado de confianza = 98%

punto T = 2.488

- Diferencias entre el *último control* de los grupos bajo (nº1, 2 y 3) / alto rendimiento (nº4):

■ FACTOR DEPRESIÓN:

$\alpha = 0.01$

grado de confianza= 99%

punto T = 2.843

■ FACTOR CÓLERA:

$\alpha = 0.01$

grado de confianza= 99%

punto T = 3.349

■ FACTOR CONFUSIÓN:

$\alpha = 0.5$

grado de confianza= 95%

punto T = 2.054

- Diferencias entre el *último control* del grupo de bajo rendimiento (grupos nº 1, 2 y 3) y *primer control* del grupo de alto rendimiento (grupo nº 4):

■ FACTOR DEPRESIÓN:

$\alpha = 0.1$

grado de confianza= 90%

punto T = 1.775

■ Volumen de entrenamiento:

$\alpha = 0.001$

grado de confianza= 99.9%

punto T = -18.49

## DISCUSIÓN

Ante todo debemos decir que la terminología de la escala POMS no se debe interpretar según un significado clínico del lenguaje, sino en un contexto deportivo, y valorando que nuestros participantes están implicados en programas variables de entrenamiento físico-deportivo.

El análisis de perfiles presenta, en primer lugar, la escasa "TENSIÓN" general (factor T) del conjunto de grupos, comparado con el perfil tipo "iceberg". Habría que comprobar en el futuro si el factor TENSIÓN/ANSIEDAD tiene algo que ver con aspectos propios de la personalidad de las personas con discapacidades físicas. En segundo lugar, el análisis presenta la relevancia de la "DEPRESIÓN" (factor D) y del "VIGOR" (factor V).

En cuanto a la DEPRESIÓN, a mediados de temporada los controles (nº2 y 3) de los deportistas de bajo rendimiento se sitúan en límites superiores de DEPRESIÓN, mientras que durante el periodo pre-paraolímpico, los nadadores de

alta competición mantienen su control. Si valoramos los datos de los valores absolutos, se comprueba la persistencia de tipos "DEPRESIÓN" en estos participantes.

En relación con el VIGOR, a mediados y a finales de temporada (controles nº3 y 4) los deportistas de bajo rendimiento acusan la falta de motivación; esto sucede especialmente en nadadores de bajo rendimiento. En cambio los nadadores de alto rendimiento controlan bien este factor.

Destacamos significativamente en las diferencias intergrupos los factores DEPRESIÓN (factor D) y CÓLERA (factor CL) entre los nadadores de bajo y alto rendimiento. Los nadadores de bajo rendimiento sufren más el sentimiento de hostilidad (CL, CÓLERA), mientras que los de alto rendimiento sufren el de depresión y melancolía (D).

Los datos y tendencias más significativos corresponden a las diferencias inter-controles. Recordemos que, siguiendo el periodo cronológico de la temporada deportiva, los 4 controles de los grupos de bajo rendimiento se han realizado a lo largo de la temporada, mientras que los 3 controles de alto rendimiento se han iniciado en el momento de empezar el "estage" pre-paralímpico, un mes antes de la competición más importante de todo un cuatrienio para este grupo. Por tanto, el último control (control nº 4) de los grupos de bajo rendimiento (nº1, 2 y 3) lo podríamos situar en el calendario cerca del primer control (control nº 1) del grupo de alto rendimiento (grupo nº 4).

En cuanto a la DEPRESIÓN (factor D), la comparación entre los primeros controles no presenta diferencias significativas. En el segundo control, las diferencias de medias que hemos observado resultan significativas. Los deportistas de bajo rendimiento son más "depresivos". Esto llama la atención dada la diferencia inter-grupo global, en la que sí que se observa que los nadadores de alto rendimiento (grupo nº 4) han mantenido un tono más "depresivo" como promedio durante el periodo pre-paralímpico.

También se observa a mediados de temporada unos mayores índices de "hostilidad" interpersonal y de CÓLERA (CL) en los nadadores de bajo rendimiento (grupo nº3), y una tendencia de este grupo a la CONFUSIÓN y el "desorden" (factor CN). Esto se puede entender si tenemos en cuenta la inferior estructuración y motivación ante los planes de entrenamiento. Por tanto, el elemento "cognitivo" y el elemento más típicamente "emocional" se nos presentan aquí como las claves para la comprensión del autocontrol emocional global de los deportistas discapacitados. Recordemos que el factor D se define en el manual de la prueba POMS como un "sentimiento de inadecuación, de inutilidad, de futilidad ante la lucha para adaptarse, de aislamiento, de tristeza y de culpabilidad" (Pérez y Marí, o.c. pág. 6).

Una tendencia importante es la manifestada en la comparación de los terceros controles. En ellos destacamos los factores de DEPRESIÓN y VIGOR, y en especial de forma significativa los de CÓLERA y de CONFUSIÓN, donde se manifiestan diferencias en ambos grupos. Parece como si, a medida que se percibe la proximidad de un reto competitivo, los deportistas aligeran el sentimiento depresivo y de hostilidad interpersonal, y se encuentran menos desorientados cognitivamente; mientras que, tal como sería de esperar, ven como aumenta su energía ante la preparación de la actividad (representada por el factor VIGOR). Esto confirma los resultados de la investigación de Riddick (1984): nuestros nadadores experimentan este proceso de la misma forma que los seleccionados de baloncesto de los EEUU se mostraron más tranquilos y menos inquietos a medida que se acercaba la competición paralímpica (Henschen y cols., 1992).

Al final de la temporada los deportistas de bajo rendimiento tienen más tendencia a la DEPRESIÓN que los nadadores de alto rendimiento (grupo nº 4) en su primer día de "estage" pre-paralímpico. Esta diferencia aumenta de forma más significativa cuando los deportistas de alto rendimiento (nadadores del grupo nº 4) se encuentran a pocos días de la máxima competición. Ahora bien, es precisamente en ese momento cuando los nadadores demuestran ser más capaces de controlar tanto su DEPRESIÓN como los sentimientos de CÓLERA. También es ahí cuando demuestran una tendencia manifiesta a la CONFUSIÓN cognitiva.

Llama la atención el impacto de la alta competición en los cambios experimentales para el grupo de nadadores de alto rendimiento (grupo nº 4), mientras que la estabilidad en los rasgos destacados es una constante en el resto de grupos (nº1, 2 y 3). Recordemos que los nadadores estudiados por Riddick (1984) presentaban las mismas características.

Además de confirmar resultados anteriores estos datos hacen pensar en la importancia de los factores motivacionales de cara al rendimiento como reductores de los sentimientos negativos. En un programa de participación deportiva es probable que la simple "práctica" de la actividad no sea el único elemento reductor de los estados descritos.

Hemos mencionado en un principio que paralelamente a los controles del estado de ánimo y al volumen de entrenamiento realizamos un estudio cualitativo a partir de una entrevista personal semiestructurada, de aproximadamente una hora de duración, para establecer la posible relación entre las motivaciones para practicar deporte y el nivel de rendimiento actual del deportista, además de intentar detectar los posibles factores que condicionan el estado de ánimo.

Los resultados referentes a la motivación para practicar deporte han demostrado que todos los deportistas de un mismo nivel de rendimiento deportivo coinciden en sus motivaciones. A los que pertenecen al grupo de alto rendimiento (grupo nº 4, nadadores) les motivan principalmente las sensaciones de autocontrol, la sensación de superación en la competición, las sensaciones propiamente dichas a nivel sensorial de la práctica deportiva y la percepción de tener una "vida normalizada".

Las motivaciones de los deportistas de bajo rendimiento (grupos nº 1, 2 y 3) para practicar un deporte son poder establecer a partir de esta actividad relaciones sociales y personales, obtener un estado físico que les permita superar con menos dificultades las barreras físicas de la vida cotidiana, y la posibilidad de viajar que la práctica deportiva les facilita.

Haciendo un análisis por niveles (la entrevista permite averiguar si el nivel de cada deportista de los grupos 1, 2 o 3 es de iniciación, de tecnificación, o de rendimiento) comprobamos que los deportistas de iniciación deportiva se caracterizan por identificar la práctica deportiva con la rehabilitación física. La otra motivación importante de este grupo es poder establecer una relación con personas que comparten su misma problemática.

Hemos observado también que los factores más relevantes que condicionan el estado de ánimo son los rasgos de personalidad referidos a la zona de control interno o externo. Otro factor sería las pérdidas asociadas a la disminución: la pérdida de autonomía personal asociada a la falta de intimidad que conlleva ansiedad y angustia, principalmente en la primera etapa del traumatismo; las pérdidas de amigos y/o pareja que les conlleva un estado de depresión; y la pérdida de trabajo que les hace sentir más discapacitados que la propia limitación física.

Otro aspecto destacable de todos los participantes entrevistados es que su nivel de autoestima depende de variables tales como el hecho de estar en activo o el tener una pareja estable. Sería interesante saber si la poca autoconfianza viene dada por estas situaciones o si la situación se da por la poca autoconfianza.

Resulta impresionante cuando se constata que a muchos de los participantes les resulta mucho más duro afrontar las relaciones sociales que muestran distanciamiento, sobreprotección o compasión, que tener que afrontar la limitación de la propia pérdida física. En un futuro habrá que estudiar la incidencia de los factores motivacionales en la capacidad para controlar el propio estado, en especial en aquellos deportistas que se implican de forma irregular en la competición y el entrenamiento, teniendo en cuenta también la variedad de actividades deportivas que practican las personas con discapacidades.

También sería interesante poder ampliar la muestra de población, diferenciando el grupo de mujeres del grupo de hombres, además de profundizar en los efectos de las diversas estrategias de afrontamiento en el autocontrol de los factores que se presentan como significativos para el entrenamiento psicológico.

Finalmente, será importante comprobar la influencia del programas de entrenamiento psicológico para facilitar las estrategias de autocontrol de las mencionadas habilidades, por lo menos en deportistas orientados a la alta competición. Hemos constatado como, a pesar de los efectos positivos del evento a corto plazo (que en nuestro caso ha sido la competición paralímpica de natación), estos deportistas mantienen el estado depresivo quizás influenciados por sentimientos relacionados con la autoconfianza a la hora de afrontar retos de grandes dimensiones que requieren un entrenamiento psicológico específico.

## Bibliografía

- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÀ, J.L., GARCÍA-MERITA, M.L., y PÉREZ RECIO, G. (1994), "El perfil de los estados de ánimo -POMS-: baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo", *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- BERGER, B.G. y OWEN, R. (1983), "Mood alteration with swimming-swimmers really do 'feel better'", *Psychosomatic Medicine*, 45, 425-433.
- DAUS, A.; WILSON, J. y FREEMAN, N. (1986) "Psychological testing as an auxiliary means of selecting successful college and professional football players". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 26, 274-278.
- DURSCI, S. y WEISS, M. (1986), "Psychological characteristics of elite and nonelite marathon runners", a D. LANDERS (ed.), *Sport and Elite Performers*, Champaign: Human Kinetics.

5. DYER, J y CROUCH, J. (1987). "Effects of running on moods: A time series study". *Perceptual and Motor Skills*, 64, 783-789.
6. GROVE, J.R. y PRAPAVESSIS, H. (1992), "Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States", *International Journal of Sport Psychology*, 23, 93-109.
7. GUTMANN, M. POLLOCK, M. FOSTER, C. y SCHMIDT, D. (1984), "Training stress in Olympic speed skaters: a psychological perspective", *The Sports Medicine*, 19, 341-346.
8. HAGBER, J.; MULLIN, M; BAHRKE, M. Y LIMBURG, J. (1979). "Physiological profiles and selected psychological characteristics of national class American cyclist". *Journal of Sports Medicine*, 19, 341-346.
9. HENSCHEN, K.P, HORVAT, M. y ROSWAL, G. (1992), "Psychological Profiles of the U.S. Wheelchair Basketball Team", *International Journal of Sport Behavior*, 23, 128-137.
10. HORVAT, M.; FRENCH, M.R Y HENSCHEN, K. (1986). "A comparison of the psychological characteristics of male and female able-bodied and wheelchair athletes". *Paraplegia*, 24, 115-122.
11. HORVAT, M. ROSWAL, G. y HENSCHEN, K. (1991), "Psychological profiles of disabled male athletes before and after competition", *Clinical kinesiology*, 45, 14-18.
12. LES UNES, A. y NATION, R. (1982), "Saturday's heroes: a psychological portrait of college football players", *Journal of Sport Behavior*, 5, 139-149.
13. LES UNES, A.; HAYWAD, S.A Y DAISS, S. (1989). "Annotated bibliography on the Profile of Mood States in Sport 1975-1978". *Journal of Sport Behavior* 11, 3: 213-239.
14. LES UNES, A., DAISS, S. y NATION, R. (1986), "Some psychological predictors of continuation in a collegiate football program", *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 1, 1, 1-18.
15. McNAIR, D. LORR, M. y DROPPLEMAN, L. (1971), *Manual for the Profile of Mood States*, San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
16. MILLER, B. Y EDGINGTON, G. (1984). "Psychological mood State distortion in a sporting context". *Journal of Sport Behavior*, 7, 92-94.
17. MORGAN, W.P. (1980), Test of Champions, *Psychology Today*, July, 92-99.
18. MORGAN, W.P., BROWN, D.R. RAGLIN, J.S. O'CONNOR, P.J. y ELLICKSON, K.A. (1987), "Psychological monitoring of overtraining and staleness", *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
19. MORGAN, W.P., COSTILL, D.L. FLYNN, M.G. RAGLIN, J.S. y O'CONNOR, P.J. (1988), "Mood disturbance following increased training in swimmers", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 4, 408-414.
20. MORGAN, W.P. y HORSTMAN, D. (1978), Psychometric correlates of pain perception, *Perceptual and Motor Skills*, 47, 27-39.
21. PAULSEN, P. (1990), "Comparison of wheelchair athletes and nonathletes on selected mood states", Tesis, International Institute for Sport and Human Performance, University of Oregon.
22. PAULSEN, P., FRENCH, R. y SHERRILL, C. (1990), "Comparison of wheelchair athletes and nonathletes on selected mood states", *Perceptual and Motor Skills*, 71, 1160-1162.
23. PAULSEN, P., FRENCH, R. y SHERRILL, C. (1991), "Comparison of mood states of college able-bodied and wheelchair basketball players", *Perceptual and Motor Skills*, 73, 2, 396-398.
24. PEREZ-RECIO, G. y MARÍ, J., POMS, *Perfil de los Estados de Ánimo*, Área de Ciencias del Deporte, CAR Sant Cugat.
25. PEREZ-RECIO, G., SOLANAS, A. y FERRER, M. (1993), "Monitorització contínua de l'estat d'ànim en els nedadors", *Apunts Educació Física*, 116, 87-95.
26. POWER, S. (1996), "Psychological assessment procedures of a track and field natural event squad training weekend", a WATKINS, T. REILLY y L.BURWITZ (eds.), *Sports Science*, New York: E & FN Spon Ltd.
27. RIDDICK, C. (1984) "Comparative psychological profiles of three groups of female collegiate: competitive swimmers, recreational swimmers and inactive swimmers", *Journal of Sport Behavior*, 7, 160-174.
28. SILVA, J. SCHULT, B., HASLAM, R. y MURRAY, D. (1981), "A psychophysiological assessment of elite wrestlers", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 348-358.
29. THARION, W.J., STROWMAN, R.S. y RAUCH, M. (1988), "Profile and changes in mood of ultramarathoners", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 229-235.