

Estrés percibido en niños deportistas: Análisis de grupos focales

Perceived stress in children athletes: Analysis of focus groups

Claudia Arlen Moreno Gómez¹, Cecilia Silva² y Karla Edith González Alcántara³

¹Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). E-mail: claudiarlen-94@hotmail.com

²Doctora en Psicología. Profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM. Responsable del laboratorio de Investigación en Salud y Alimentación, División de Estudios de Posgrado e Investigación, Facultad de Psicología, UNAM. E-mail: csilva@posgrado.unam.mx

³Doctora en Psicología. Técnica académica asociada y Profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM. División de Estudios de Posgrado e Investigación, Facultad de Psicología, UNAM. E-mail: karlaedith@comunidad.unam.mx

Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
Ciudad de México.

Resumen

Con el objetivo de conocer los factores que los niños perciben como estresantes dentro de la práctica deportiva, se llevó a cabo una investigación de corte cualitativo y de diseño fenomenológico, en la cual se realizaron cuatro grupos focales en los que participaron un total de 41 niños deportistas de entre seis y doce años pertenecientes a las disciplinas de gimnasia artística, natación clavados o fútbol. Las entrevistas permitieron identificar factores que los niños perciben como estresantes en su práctica deportiva, que según lo reportado por ellos, se dividen en dos contextos: el entrenamiento y la competencia. En el entrenamiento, los factores que más mencionaron fueron las exigencias y el favoritismo por algunos niños del grupo por parte del entrenador, así como experimentar emociones negativas, entre ellas la falta de tiempo para realizar otras actividades y el cansancio físico. En el contexto de la competencia, reportaron experimentar emociones negativas y preocupación como los factores que más les generan estrés. Los hallazgos permiten corroborar que los niños deportistas perciben distintas situaciones de estrés asociadas con la práctica de su disci-

plina, por lo que es importante incluir en los programas deportivos, el entrenamiento en estrategias de afrontamiento. Es probable que si los niños aprenden a afrontar el estrés de manera adecuada, no solo tendrán una mejor salud física y emocional, sino también más éxito en su disciplina y disminuirán las tasas de abandono.

Palabras clave: deporte infantil, estrés, práctica deportiva, emociones, grupos focales.

Abstract

Doing physical activity carries multiple benefits both physical and psychological (Aparicio, Carbonell y Delgado, 2010); however, when competitive sports practice is being carried out, the athletes can find themselves with less favoring situations such as pressure, coach demands and a psychologically challenging, environment that may conduce them to stress states (Lucia et al., 2017). The athletes that present stress in their sports practice exteriorize some consequences that may include low quality performance, loss of sleep and appetite, decrease in satisfaction levels for sports training and increase in physical injuries (Abián-Vicén, Báguena y Abián, 2015).

When the stress becomes chronic it becomes as predictor of burnout syndrome in sports (De Francisco, Arce, Vílchez y Vales, 2016). Also, these consequences may result significant not only in sports training but in the personal life of the athletes, therefore, is important make an intervention for these athletes to avoid reaching chronic stressful states. However, there is little information on the factors that cause stress in child athletes because most of the research in the field has been developed in an older population that practices high-performance sports (Ramírez, 2015), so it isn't appropriate to use this foundation with children because their development stage is different and stress could have different sources and repercussions.

In order to know the factors that children perceive as stressors in sports, a qualitative research and phenomenological design was carried out, in which four focus groups were carried out, in which a total of 41 children participated. The inclusion criteria to participate were being affiliated with sports centers of the Mexico City government, being between 6 and 12 years old and having participated in at least one competition or tournament. Children who did not want to collaborate or whose parents did not give consent for their participation were excluded.

A comparative analysis was made for the codification and categorization of information that consists of three types of codification: open, axial and selective (Onwuegbuzie, Dickinson, Leech y Zoran, 2011). After the open codification analysis, five preliminary categories were detected, later, in the axial codification, the judges agreed that the five categories of stressors that the children reported were produced in two different contexts: training and competition, so these two were classified as the two major categories. Finally, after the axial coding, every one of these two major categories stayed conformed by five the subcategories: personal situations, coaches, peers, family and external situations. Every subcategory consists of various factors that

produce stress to children.

In training, the factors that children mentioned are the demands and favoritism by the coach; also to experiment negative emotions like fear, anger or frustration; lack of time to do recreational and academic activities; extreme physical tiredness; negative interaction with peers, violence or exclusion between peers, the demand of satisfactory results by their relatives and the perception of lack of infrastructure for suitable training.

In the competitive context, children report that suffering negative emotions generated by the pressure of competition, concerns about their performance in the contest, unpredictable situations such as accidents or delays, uneasiness about the performance of other competitors, and being exposed to the judgments that people who attend the competition will make, were the factors that children consider as generators of stress.

In future research, it will be advisable to take into account the time that children have been practicing the sport, since it is possible that the perception of stress changes with the years of training. We can also evaluate in groups of children who are at the same age, since the maturation process progresses rapidly during childhood. It will also be worth differentiating between individual and team sports athletes.

Keywords: children's sport, stress, sport practice, emotions, focus groups.

Introducción

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por lo que no se debe confundir la actividad física con el ejercicio, ya que este último es una actividad planeada, estructurada y repetitiva que tiene como propósito mejorar y/o mantener uno o más de los componentes de la aptitud física (Organización Mundial de la Salud, 2020). El ejercicio requiere la activación de los músculos, lo que propicia un

mayor consumo de energía y está enfocado a promover un estilo de vida saludable (Department of Health & Human Services, 2016). Es decir, el ejercicio es aquel que se lleva a cabo estructuradamente para tener una mejor calidad de vida, mientras que la actividad física únicamente implica el movimiento corporal, por ejemplo, actividades que forman parte del trabajo o de las tareas domésticas, entre otras.

El ejercicio se puede realizar solamente para mejorar o mantener la salud o bien para competir. Este último suele denominarse “deporte de competencia” y se define como una actividad especializada que requiere de un entrenamiento físico y que se realiza, generalmente, a altas intensidades, además de estar reglamentado por instituciones u organismos estatales o gubernamentales (Kenney, Wilmore y Costill, 2015). Realizar ejercicio o deporte de competencia conlleva múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos, por ejemplo, disminuye la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, cáncer y obesidad (Aparicio, Carbonell y Delgado, 2010). Además, las personas que lo practican se perciben con menor estrés, tristeza y fatiga, con una mayor calidad de vida y un incremento en la iniciativa, la regulación emocional y el afrontamiento al estrés (Holt, Kingsley, Tink y Scherer, 2011; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Vázquez, 2017), mejoras en su autoestima, en la integración social, en la sensación de seguridad y en la satisfacción personal (Pérez, Domínguez, Sánchez y Rodríguez, 2015).

Sin embargo, cuando el deporte se lleva a cabo a nivel de competencia y alto rendimiento, los deportistas deben enfrentarse a situaciones que pueden conducirlos a estados de estrés agudo o incluso de estrés crónico, sobretudo ante las circunstancias relacionadas con la competencia (Fraser-Thomas y Côté, 2009; Lucia, Rombaldi y Cozzensa, 2017; Noce y de Moura, 2009). De acuerdo con algunos autores (Dosil, 2004; Fraser-Thomas y Côté, 2009; Mellalieu, Neil, Hanton y Fletcher, 2009; Thatchere y Day, 2008), las situa-

ciones que los deportistas comúnmente suelen percibir como estresantes son: (a) desconocimiento de algún resultado o la incertidumbre ante alguna decisión que tenga repercusiones sobre ellos; (b) proximidad e importancia de la competencia; (c) amenaza de fracaso, debido a la evaluación que hace el deportista de su desempeño o de su inadecuada preparación; (d) experiencias frustrantes, cuando en eventos o entrenamientos anteriores se ha desarrollado una mala actuación o se ha obtenido un resultado negativo; (f) entrenamientos altamente demandantes o que se tornan aburridos o monótonos, falta de diversión en ellos y sobrecarga en términos del tiempo dedicado a entrenar; (g) cambio en la rutina, en las tareas o del entrenador; (h) práctica de un deporte individual; (i) ambiente físico inadecuado; (j) actitudes, comportamiento y presiones parentales; (k) relaciones deficientes o inadecuadas con los entrenadores, y (l) influencias negativas de los pares.

Los deportistas que presentan estrés en su práctica deportiva exteriorizan ciertas consecuencias tales como bajo rendimiento deportivo, pérdida de sueño o apetito, reducción en los niveles de satisfacción por la práctica deportiva y aumento de las lesiones físicas (Abián-Vicén, Báguena y Abián, 2015; Pérez et al., 2015). Cuando el estrés se vuelve crónico, se convierte en un predictor del síndrome de *burnout* en el deporte (De Francisco, Arce, Vilcheza y Vales, 2016), el cual se caracteriza por la presencia de sintomatología asociada a tres dimensiones: agotamiento físico y emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva (Raedeke, Arce, De Francisco, Seoane y Ferraces, 2013). Se estima que un 35 % de los atletas sufre de estrés y que el 4 % llega al *burnout*. Sin embargo, estas cifras no consideran a quienes abandonan la práctica deportiva (De Francisco, Garcés y Arce, 2014). Cuando los deportistas llegan a tales estados, las consecuencias pueden llegar a ser graves, por ejemplo: tensión, irritabilidad y fatiga no relacionados con el momento deportivo, difi-

cultad para experimentar emociones positivas, aumento de la frustración, angustia y sentimientos negativos hacia la práctica deportiva, y pérdida de confianza y autoestima. El abandono del deporte es el punto culminante de las consecuencias del síndrome de *burnout* en el deporte (García-Jarillo, De Francisco y Garcés, 2015).

Además, las consecuencias pueden resultar significativas no solo en la práctica deportiva de los atletas, sino en su vida personal, por lo que es importante intervenir para que los deportistas no lleguen a dichos estados. Sin embargo, y aunque las intervenciones tempranas son las más eficaces, existe muy poca información respecto al estrés en el deporte infantil. La mayor parte de las investigaciones en este campo se han desarrollado en poblaciones de jóvenes que practican algún deporte de alto rendimiento, ya que la población infantil que practica deporte de competencia ha sido poco estudiada (Ramírez, 2015), aun cuando es posible que estos se conviertan en jóvenes de alto rendimiento.

Si bien el inicio de la práctica deportiva puede darse en edades muy tempranas, es durante la edad escolar que los niños desarrollan las habilidades físicas, cognitivas y emocionales para realizar deporte de manera más regular, intensa y estructurada, ya que a esta edad son capaces tanto de comprender las reglas o lineamientos como de trabajar para el logro de un objetivo (Nemours, 2019). Además, es en dicha etapa que los infantes van generando los recursos necesarios para hacer frente a un ambiente de competencia, ya que no solo las relaciones con los pares cobran una alta relevancia, sino que con mayor frecuencia van produciendo un juego asociativo o cooperativo, lo cual promueve el compañerismo, el apoyo social, la empatía y, específicamente en los deportes de equipo, la división de roles para alcanzar una meta en común. Además, adquieren un sentido de pertenencia y de identidad dentro de los grupos que tiene un efecto regulador sobre la conducta, pues existen parámetros y normas que se deben seguir para continuar en el equipo

(Gallardo y Gallardo, 2018).

También durante este período los niños desarrollan mayor coordinación, su control motor se vuelve más fino, construyen su esquema corporal, es decir, la representación de su cuerpo con respecto a sus segmentos corporales, sus posibilidades de acción, de movimiento y sus limitaciones. Además, desarrollan habilidades de control postural y respiratorio, se produce un aumento constante de la fuerza, la velocidad y la resistencia, lo cual les permite llevar actividades fundamentales para una práctica deportiva como lanzar, cazar, saltar con precisión y resistir esfuerzos de larga duración (Bucco-dos y Zubiaur-González, 2013). Los niños que hacen ejercicio, al igual que los adultos, gozan de los múltiples beneficios previamente mencionados (Palou, Vidal, Ponseti, Cantallops y Borrás, 2012; Rosa, García y Carrillo, 2018), pero quienes realizan deporte de competencia se enfrentan a situaciones que pueden generarles estrés (Pineda-Espejel, Morquecho-Sánchez, Fernández y González-Hernández, 2019).

Cuando un niño se enfrenta a situaciones de estrés crónico presenta consecuencias negativas, como desmotivación, irritabilidad, ansiedad, disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, errores de memoria, labilidad afectiva, actitudes negativas, depresión, alteraciones del sueño y problemas digestivos. Esto impacta tanto en su vida cotidiana como en la práctica de su deporte (Martínez, 2012; Trianes et al., 2009). No obstante, las intervenciones actuales para combatir el estrés y el *burnout* en niños deportistas están basadas en información obtenida en jóvenes y adultos, lo cual resulta poco adecuado para esta población, pues la etapa de desarrollo en la que se encuentran es completamente diferente y el estrés puede tener fuentes y repercusiones distintas (Lahire, 2007). Por ello, es de vital importancia que se generen estrategias para reducir los niveles de estrés en los deportistas y evitar el abandono de la práctica deportiva desde la infancia, pero más importante aún es comprender al niño deportista

para generar estrategias adecuadas a su edad y sus circunstancias.

Fraser-Thomas y Côté (2009) y Pineda-Espejel et al. (2019) observaron que en adolescentes las exigencias de padres y entrenadores, así como la exposición a ambientes psicológicamente retadores que requieren afrontar el estrés constante o bien que los hacen desarrollar percepciones negativas de sí mismos debido a su entorno deportivo, suelen ser las principales fuentes de estrés en los jóvenes deportistas, pero se tiene muy poca información sobre niños de menor edad. Por todo lo antes mencionado, la presente investigación tuvo por objetivo conocer los factores que los niños perciben como estresantes dentro de su práctica deportiva. Esta información aportará datos útiles para el diseño de intervenciones eficaces dirigidas a deportistas infantiles, con el fin de reducir las consecuencias negativas del estrés que este ámbito les produce, así

como coadyuvar a la promoción del ejercicio con miras a una mejor calidad de vida y salud mental.

Método

Diseño y participantes

Se llevó a cabo una investigación cualitativa fenomenológica, con un enfoque empírico, la cual permite explorar, describir y comprender las experiencias y percepciones de los individuos con respecto a un fenómeno determinado (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Participaron 41 niños deportistas de entre 6 y 12 años de edad ($M = 9.3$, $DE = 1.4$) que practicaban gimnasia artística, natación, clavados o fútbol. El 60.9 % de los participantes fueron mujeres, la distribución de participantes por deporte se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1

Número de participantes de cada deporte.

	Gimnasia artística	Natación	Clavados	Fútbol	Total
Mujeres	9	7	8	1	25
Hombres	0	3	2	11	16
Total	9	10	10	12	41

Los criterios de inclusión para participar fueron estar afiliados a centros deportivos del gobierno de la Ciudad de México, tener entre 6 y 12 años de edad y haber participado en al menos una competencia o torneo. Se excluyó a los niños que no quisieron colaborar o cuyos padres no dieron el consentimiento para su participación.

Procedimiento

Para la recolección de datos se llevaron a cabo cuatro grupos focales, uno por cada

actividad deportiva (gimnasia artística, natación, clavados y fútbol). Los grupos focales son particularmente útiles en el estudio de experiencias de un tema específico en un determinado contexto (Hamui-Sutton y Varela-Ruiz, 2013), además se considera que es una técnica útil y apropiada para ser llevada a cabo con niños (Gómez, 2012). Los pasos para el diseño y la conformación de los grupos focales se realizaron con base en el método propuesto por Escobar y Bonilla (2009), de tal forma que, tras establecer el objetivo, el diseño de la investigación, el cronograma, la

selección de los participantes y moderadores, se realizaron las preguntas estímulo para las sesiones. Para redactar las preguntas estímulo, se realizó una revisión de la literatura, lo que permitió determinar las posibles fuentes de estrés en deportistas (Fraser-Thomas y Côté, 2009; Pineda-Espejel et al., 2019). Con esta información se realizó una guía inicial de 43 preguntas que originalmente se agruparon en cuatro categorías: factores personales, relaciones interpersonales con entrenadores, padres y pares.

Las 43 preguntas iniciales fueron sometidas al criterio de ocho jueces expertos en medición y evaluación, quienes determinaron cuáles eran las preguntas más pertinentes para la investigación. Se incluyeron solo aquellas preguntas en las cuales se obtuvo un grado de acuerdo del 100 % entre los jueces, y se produjo así una guía preliminar de 31 preguntas. Posteriormente, se hizo un estudio piloto de la guía preliminar con cinco niños deportistas de las edades de la población estudiada, a fin de comprobar que las preguntas fueran claras y comprensibles. Debido a que todas las preguntas cumplieron con estos criterios, no fue eliminada ni modificada ninguna, y quedó así conformada la guía final de preguntas que se empleó en los grupos focales. Una vez elaborada esta guía final de preguntas, se solicitó el acceso a los centros deportivos a través de los entrenadores y se invitó a los niños a formar parte del grupo focal. Los padres de los niños que decidieron participar firmaron un consentimiento informado que detallaba el objetivo de la investigación y la técnica empleada. De igual manera, se pidió su autorización para la audiograbación de la sesión, y se señalaba que la participación era voluntaria y que el participante podía retirarse del proceso en cualquier momento, sin que esto generara perjuicio alguno. El consentimiento informado se elaboró de acuerdo con las políticas regulatorias de la declaración de Helsinki en cuanto al cumplimiento de los principios éticos de participación voluntaria y gestión de datos confidenciales.

Los grupos focales quedaron conformados por entre nueve y once participantes cada uno. Las sesiones se llevaron a cabo en los espacios asignados por los entrenadores, dentro de los centros deportivos, durante el horario de entrenamiento; tuvieron una duración promedio de 55 minutos y estuvieron presentes los deportistas y dos moderadores. Durante el espacio del grupo focal se realizaron las preguntas de la guía previamente establecida, abordando las cuatro categorías propuestas por la literatura. Las sesiones fueron audiograbadas y posteriormente se transcribieron las respuestas obtenidas para llevar a cabo el análisis de la información.

Análisis de la información

Se realizó un análisis de comparación constante para la codificación y categorización de la información, que consiste en tres tipos de codificación: abierta, axial y selectiva (Aguilar, Monge, Pérez y Viquez, 2008; Onwuegbuzie, Dickinson, Leech y Zoran, 2011). Para llevar a cabo el análisis de la información, no se utilizó un *software* especializado, sino que un grupo de siete jueces expertos recibió la información pertinente acerca del objetivo de la investigación y las instrucciones necesarias para llevar a cabo la codificación y categorización. En todo el proceso, la categorización se aceptó cuando hubo un consenso de cinco de los siete jueces.

Inicialmente, se realizó la codificación abierta que se refiere a la fragmentación de la información obtenida de los grupos focales. La labor de los jueces fue categorizar la información línea por línea en las cuatro categorías que la literatura previa proponía como posibles fuentes de estrés y marcar aquellas categorías nuevas que surgieron en las entrevistas con los niños. Luego se llevó a cabo la codificación axial en la que se revisó la relación de las categorías que se crearon de la codificación abierta. Una vez realizado este paso, se efectuó la codificación selectiva, donde se seleccionó una temática que expresara el

contenido de la información obtenida.

Posterior al análisis de comparación constante, se realizó un análisis de frecuencia de respuesta, en el que se contabilizó el número de testimonios agrupados en cada uno de los factores. Así se obtuvo el orden de importancia que se le otorga a cada categoría.

Resultados

Originalmente, la estructura de la entrevista se conformó por las cuatro dimensiones que, de acuerdo con la literatura previa, podían ser las que reportaran los niños: factores personales, relaciones interpersonales con entrenadores, padres y pares (Fraser-Thomas y Côté, 2009; Pineda-Espejel et al., 2019). Tras el análisis de codificación abierta de la información obtenida en los grupos focales, se detectaron cinco categorías preliminares: factores personales, relaciones interpersonales con los entrenadores, con los pares, con la familia y factores externos o ajenos al niño.

Posteriormente, en la codificación axial los jueces coincidieron que los cinco factores que los niños reportaban estaban producidos en dos contextos diferentes: entrenamiento y competencia. Por ello, en lugar de dividirlo en diez categorías diferentes, se decidió modificar la categorización preliminar, y quedaron dos categorías más incluyentes relacionadas con el contexto (competencia y entrenamiento), cada una de ellas compuestas por cinco subcategorías: factores personales, relaciones interpersonales con los entrenadores, con los pares, con la familia y factores externos o ajenos al niño. Finalmente, en la codificación axial se modificaron los nombres de las subcategorías tras revisar a profundidad los contenidos de cada una de ellas, que fueron denominadas: situaciones personales, entrenadores, pares, familia y situaciones externas.

De acuerdo con la información obtenida en esta investigación, en la subcategoría de situaciones personales se consideraron los factores intrínsecos del individuo que le pueden generar una respuesta de estrés, tales como las

emociones negativas o las preocupaciones por el rendimiento. Las subcategorías de entrenadores, pares y familias están conformadas por acciones o verbalizaciones que llevan a cabo la familia, los entrenadores y los pares, y que los niños perciben como fuentes de estrés. En la subcategoría de factores externos se incluyeron aquellas situaciones que se encuentran fuera del control del niño y que son percibidas como estresantes, por ejemplo, la infraestructura con la que cuentan.

Aunque las subcategorías fueron las mismas para el entrenamiento y la competencia, cobraron una importancia diferente dependiendo del contexto según se puede observar en el análisis de frecuencias presentado en la Tabla 2. Allí se contabilizaron las veces que los niños mencionaron experiencias de una subcategoría, en particular durante la entrevista de grupos focales, por lo que un mismo participante podía hablar de diversas circunstancias correspondientes a una misma categoría, lo que permitió jerarquizar la información. En otras palabras, las frecuencias reflejan la cantidad de veces que los niños compartieron experiencias que podían agruparse en una misma categoría. En cada una de las subcategorías, se agruparon diferentes aspectos que los niños identificaron como estresantes. Para describir los resultados, inicialmente se presenta la categorización de la información correspondiente al contexto de entrenamiento y posteriormente al contexto de competencia.

Contexto de entrenamiento

En este contexto se identificaron diez factores que los niños perciben como estresantes dentro de su práctica deportiva: exigencias del entrenador, favoritismo, emociones negativas, afectación de otras actividades, sobreentrenamiento, convivencia negativa, exclusión, violencia entre pares, exigencias de la familia e infraestructura. Estos fueron clasificados en las cinco subcategorías, y fueron jerarquizadas conforme a la frecuencia con

la que los niños mencionaron alguna experiencia propia. De esta manera, en el contexto de entrenamiento, de acuerdo con la cantidad de veces que los niños compartieron alguna

experiencia que correspondía a la subcategoría, el orden de importancia resultante fue: (1) entrenadores, (2) situaciones personales, (3) pares, (4) familia, (5) situaciones externas.

Tabla 2

Jerarquía de las categorías en ambos contextos.

Contexto	Subcategoría	Frecuencia*
Entrenamiento	Entrenadores	77
	Situaciones personales	69
	Pares	38
	Familia	26
	Situaciones externas	13
Competencia	Situaciones personales	62
	Situaciones externas	29
	Pares	27
	Familia	20
	Entrenadores	12

*Frecuencia con la que se mencionaron experiencias pertenecientes a la subcategoría.

En la Tabla 3 se presentan las subcategorías y los factores que conforman a cada una de ellas. También se observa la frecuencia con la que los menores mencionaron sus experien-

cias, así como algunos ejemplos de las verbalizaciones que los niños hicieron con respecto a cada uno de los factores.

Tabla 3

Entrenamiento: subcategorías. Factores: descripción y ejemplos.

Subcategoría	Factores (frecuencia*)	Ejemplos
Entrenador	Exigencias (52)	<i>“Cuando no hago las cosas bien, el maestro me grita y me regaña”</i>
	Regaños enfocados principalmente en el rendimiento y la técnica de los niños.	<i>“Extiéndete, hazte para atrás, no sé qué, pero no te dice cómo hacerlo, nada más quiere que por arte de magia tú, tú entiendas como hacerlo ¡y eso no se puede!”</i>
		<i>“Nos dice que si nos pasó algo, que todavía no lo hacemos y ya estamos algunos llorando o cosas así”</i>
	Favoritismo (25)	<i>“Aunque la maestra no diga que tiene preferidas, sus modos de actuar la delatan”</i>
	Comparar y otorgar beneficios a ciertos niños del grupo.	<i>“La maestra, a niveles más (niñas de niveles más avanzados) cuando se enojan o algo, este... no les dice nada y cuando nosotras nos enojamos nos empieza a regañar”</i>

Subcategoría	Factores (frecuencia*)	Ejemplos
Situaciones personales	Emociones negativas (30) Sentimientos de frustración, enojo y tristeza principalmente.	<i>“Se siente enojo, tristeza, la misma frustración de hacerlo, hacerlo, y nada”</i> <i>“...estoy preocupado porque siento que me voy a pegar; pero entre mi mente sé que sí lo voy a poder hacer; si no lo hago me estreso, porque siento que sí puedo, pero me da miedo”</i>
	Afectación de otras actividades (29)	<i>“Yo quería jugar con mis compañeros y no pude porque tenía que venir a entrenar y yo me fui enojada porque yo quería jugar”</i>
	Falta de tiempo para realizar actividades de ocio o académicas.	<i>“te dejan demasiada tarea y la verdad en lo que comes y el tiempo que pasa no te dejan, no puedes hacer la tarea, no te deja tiempo y ya llegas demasiado cansada y tienes que a fuerzas hacer la tarea ya agotada”</i>
	Sobreentrenamiento (10)	<i>“Me canso, siento que mis hombros se van a caer o les va a pasar algo”</i>
	Cansancio físico extremo	<i>“Dolor, me duele aquí todo, una vez vine a entrenar y me dolía todo esto”</i>
Pares	Convivencia negativa (18) Complicaciones que llegan a tener con otros niños dentro de su espacio de entrenamiento	<i>“O en el mismo nivel luego hay personas que pues, que no te caen tan bien, entonces tú tienes que estar así, pero tienes que trabajar con ellas”</i> <i>“Luego unos niños, siempre pasaban y me decían cosas, como que me hacían bullying o sea, les caí gordo”</i>
	Exclusión (10)	<i>“Las mismas niñas te excluyen, por lo mismo físico y eso”</i>
	Rechazo entre compañeras de entrenamiento	<i>“Cuando nos tocan juntar a niveles altos y más o menos, dice: ¡ay, quítate! porque mi nivel es más importante que el tuyo”</i>
	Violencia entre pares (10) Uso violencia entre compañeros	<i>“Tú tienes tu balón y el profesor dice que ya, y él llega y te lo quita y tú no se lo dejas, y él llega y te empuja y hasta llega a dar puñetazos y patadas”</i>
Familia	Exigencias (26) Enfocadas principalmente en la disciplina, exigencias y muestra de evidencias de rendimiento del deporte	<i>“Yo a veces no quiero venir; pero le digo a mi mamá y mi mamá me dice: pues sí pero si ya prometiste que ibas a estar cumpliendo aquí, tienes que hacerlo”</i> <i>“Me dijo mi mamá que si no les gano a mis compañeros que me va a sacar”</i> <i>“Cuando ve que no lo hago: ¿por qué no lo haces? ¡no, ya vente! Bueno eso es lo que te desespera más de que te digan: ¡ya vámonos a la casa!, para qué estás ahí sin hacer nada, y pues como que, eso es lo que más te desespera, que te están diciendo eso”</i>

Subcategoría	Factores (frecuencia*)	Ejemplos
Situaciones externas	Infraestructura (13)	<i>“Porque o sea... vea el gimnasio, casi nada más tenemos colchonetas, y ni siquiera esos trampolines sirven, o sea, no tenemos muchas cosas, pero ellos tienen catres terrestres, plataformas, alberca de esponjas...”</i>
	Contar con el equipo o las condiciones necesarias para generar un mejor entrenamiento	<i>“Con el piso aquí la suela te quema, se siente feo”</i>

*Frecuencia con la que se mencionaron experiencias pertenecientes a la subcategoría.

Contexto de competencia

En el ambiente de competencia, se identificaron diez factores que los niños perciben como estresantes dentro de su práctica deportiva: emociones negativas, preocupación por el rendimiento, miedo a la exposición, preocupación por los competidores, relación con los rivales, trabajo en equipo, percepción de injusticia de los árbitros, eventualidades de la competencia, exigencias de la familia y exigencias de los entrenadores, agrupados en

las cinco subcategorías. Las frecuencias con las que los niños contaron experiencias en este contexto variaron respecto al contexto del entrenamiento. Así, la frecuencia en la que se presentaron fue: (1) situaciones personales, (2) situaciones externas, (3) pares, (4) familia, (5) entrenadores. En la Tabla 4 se presentan las subcategorías, los factores que conforman cada una de ellas, las frecuencias con las que mencionaron experiencias asociadas y ejemplos de las verbalizaciones que los niños hicieron con respecto a cada factor.

Tabla 4

Competencia: subcategorías, factores: descripción y ejemplos.

Subcategoría	Factores (frecuencia*)	Ejemplos
Situaciones personales	Emociones negativas (37)	<i>“A mí me ha pasado cuando es un día antes de la competencia no puedo dormir en la noche, y nada más estoy pensando en eso, en eso, en eso”</i>
	Generadas por la presión de la competencia.	<i>“Pues a veces, así como nerviosa y a veces como que me enojo y digo: ¡ay, no puedo!, y a veces me enojo conmigo misma porque no puedo hacerlo ahí, me siento nerviosa y digo: ¿qué tal que me caigo, me pego, me lastimo?, porque nunca había entrenado ahí o algo así”.</i>
	Preocupación por el rendimiento (25)	<i>“Como que te tensas demasiado, porque luego te falta que un elemento, llegas a la competencia y es: aquí lo tengo que hacer porque si no voy a valer y luego te estresas demasiado porque lo tienes que hacer bien, tú estás nerviosa”</i>
	Nerviosismo por la importancia de la competencia.	<i>“Practicaste mucho tiempo y ese es el día que lo tienes que hacer bien”</i> <i>“También una vez lloré porque me tocó tirar un penal y lo fallé y ahí estaba llorando”.</i>

Subcategoría	Factores (frecuencia*)	Ejemplos
Pares	Preocupación por los competidores (6)	<i>“Me siento nerviosa porque no puedo alcanzar los tiempos de las demás niñas que compiten conmigo”</i>
	Intranquilidad respecto a la preparación y rendimiento de sus competidores.	<i>“En el nacional van más preparados”</i>
	Relación con rivales (9)	<i>“Nos la quitan, y nos meten gol y pues nos da coraje”</i>
	Relación negativa que se tiene con los contrincantes.	<i>“Luego andan haciendo trampa”</i>
Situaciones externas	Trabajo en equipo (12)	<i>“Pues es que lo que pasa en los juegos es que a veces no nos ponemos de acuerdo y luego perdemos o así, estamos haciendo muchos corajes en la cancha, entonces pues no estamos haciendo un equipo”</i>
	Percepción de falta de trabajo en equipo y las consecuencias que eso tiene en su deporte.	
	Juicios de los demás (11)	<i>“Las niñas cuando pasas o te faltó algo se empiezan a burlar”</i>
	Comentarios y opiniones de las demás personas con respecto a su actuación.	<i>“Te ve toda la gente que está en las gradas, no nada más tu familia, todos, todos los que están”</i>
	Percepción de injusticia de árbitros y jueces (10)	<i>“Luego un compañero no hizo nada y solo porque le alcanzó a tocar tantito su pie y se tropezó, el árbitro lo sacó dos minutos”</i>
	Malestar tras la percepción de que los jueces o árbitros toman decisiones injustas.	<i>“Apenas en esta competencia, pues a mí me descalificaron, pero luego he visto que te descalifican a ti y a varios les dan oportunidades y pues a ti ya no”</i>
Familia	Eventualidades de la competencia (8)	<i>“Nos dieron dos codazos en la cara, a mí uno y no me acuerdo a quien otro”</i>
	Situaciones impredecibles, como los accidentes o los retrasos de la competencia.	<i>“En la competencia, como que es muy temprano y yo a mi primera competencia llegué un poco tarde”</i>
	Exigencias (20)	<i>“O hay veces que las mamás te ponen más nerviosas, porque luego el mero día de la competencia te ponen muy nerviosa y te dicen: ¡le echas ganas! o ¡si no sacas medalla, te saco!, o hay mamás que dicen: ¡no!, ¿por qué lo hiciste así?, o ¡ya te voy a sacar!, o nos empiezan a regañar y nos ponen más nerviosas”</i>
	Exigencia de evidencias de rendimiento, así como críticas hacia la ejecución de los deportistas.	<i>“Mis papás a veces no van... y me gusta más que no vayan porque te sientes como menos presionado porque luego tus papás te dicen que hagas esto y nunca lo haces, y te regañan al final del partido”</i>

Subcategoría	Factores (frecuencia*)	Ejemplos
Entrenadores	Exigencias (12)	<i>“Cuando hacemos mal las cosas y no quedamos en pódium nos dice que le pudimos haber echado más ganas y que acá en la alberca lo estábamos haciendo bien”</i>
	Exigencias sobre el rendimiento; se pone de manifiesto la comparación que se hace en la ejecución con respecto a los entrenamientos.	<i>“A veces nos regañaba, pero ese regaño era así como cuando perdíamos un partido”</i>
		<i>“La miss nos ponía bien tensas porque nos decía: ¡ay no, que burras! lo tienen que hacer mejor y si no, nunca van a avanzar de nivel y así se van a quedar”</i>

*Frecuencia con la que se mencionaron experiencias pertenecientes a la subcategoría.

Discusión

El análisis de la información permitió identificar factores que los niños perciben como estresantes. Dichos factores fueron agrupados en cinco subcategorías (situaciones personales, familia, entrenadores, pares y situaciones externas) para cada uno de los contextos en el que se desarrolla el deportista (entrenamiento y competencia). Dependiendo de la frecuencia con la que se reportaban fuentes de estrés pertenecientes a una u otra subcategoría, se determinó su relevancia, notando una variación jerárquica dependiendo del contexto al que se hacía referencia: entrenamiento y competencia. Estos se refieren a los momentos, lugares y situaciones donde se lleva a cabo la práctica deportiva, diferenciados por los elementos, técnica y táctica durante el entrenamiento, y la demostración de dichas habilidades durante la competencia (Vázquez, 2017).

En el contexto del entrenamiento, los entrenadores son la principal fuente de estrés para los niños deportistas, pero parecen no ser tan relevantes durante la competencia, ya que allí ocuparon el quinto lugar en orden de importancia como fuente de estrés. Esto se puede deber a que el entrenamiento es el momento de la exigencia para lograr nuevas habilidades y destrezas, por lo que se presiona a los deportistas, mientras que en la competencia se tiene que poner en marcha lo aprendido en

los entrenamientos. Si bien la exigencia de los entrenadores es ampliamente reportada por la literatura previa como fuente de estrés (Dosil, 2004, Fraser-Thomas y Côté, 2009), en la presente investigación y en otras investigaciones recientes (Pineda-Espejel et al., 2019), se observa que lo es solo en el contexto del entrenamiento.

Las situaciones personales ocupan el segundo lugar como fuente de estrés en el entrenamiento, pero está en la primera posición dentro del contexto de competencia, por lo cual pareciera que los factores personales son importantes en cualquiera de los contextos aunque difieren en su contenido. Cuando el contexto es el del entrenamiento, se hace alusión a emociones negativas como preocupación, miedo, nervios o enojo, mientras que en el contexto competitivo, aunque aparecen de nuevo las emociones negativas, resaltan la preocupación por el rendimiento y las eventualidades de la competencia, lo cual coincide con lo reportado por Noce y de Moura (2009) y Lucia et al. (2017).

Lo descripto anteriormente se podría relacionar con la autorregulación emocional del niño, su tolerancia a la frustración, su seguridad y su manejo emocional, pues dependiendo de estas capacidades es como podrá afrontar los desafíos personales que se le presentan en el ámbito deportivo (Rivera, 2013; Trianes, Mena, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado, 2012). Pero también hay que tener en cuenta que en esta edad las

habilidades psicológicas necesarias para el afrontamiento emocional, cognitivo y conductual aún se encuentran en desarrollo (Morales y Trianes, 2010).

Los pares, por otra parte, ya sean compañeros o contrincantes, parecen tener un mayor impacto en los niños que en los jóvenes y adultos, ocupando el tercer lugar en orden de importancia tanto en el entrenamiento como en la competencia. A pesar de que la influencia de los pares en el deporte ha sido estudiada relativamente poco, pues en los adultos no parece ser tan importante, la información obtenida en esta investigación resalta la relevancia que tienen en relación con el estrés dentro de la población infantil. Esto podría deberse a que en la edad escolar, los pares cobran gran importancia, pues con ellos se aprenden cuestiones como solución de conflictos, amistad y sociabilidad, por lo que su relación con ellos en el ámbito deportivo tiene un impacto positivo o negativo (Monteagudo, 2016).

Si bien las presiones parentales también han sido ampliamente reportadas (Dosil, 2004; Fraser-Thomas y Côté, 2009), en esta investigación las presiones familiares ocuparon el cuarto lugar en orden de importancia en ambos contextos; parece entonces que si bien se reconoce que es un factor que puede incidir en el estrés, existen otros factores que resultan más importantes para los niños, como las situaciones personales y los entrenadores. No obstante, esta categoría presenta una relación tangencial con las preocupaciones por el rendimiento, pues si bien los niños no reportan exigencias directas provenientes de sus padres, sí buscan demostrarles un buen rendimiento y muestran miedo a fallar, lo cual coincide con lo reportado por Pineda-Espejel et al. (2019).

Finalmente, las situaciones externas ocuparon el quinto lugar en el de entrenamiento y el segundo lugar en el contexto competitivo. Si bien contar con recursos materiales limitados para la práctica deportiva ya se había documentado como un factor que podía incidir en el estrés de los deportistas

(Dosil, 2004), la exposición ante otros y la percepción de injusticia de árbitros y jueces no se había reportado anteriormente. Sin embargo, parecen ser fuentes importantes de estrés para los niños deportistas, y es probable que esto esté relacionado con que, por la edad, aún les cuesta mucho llevar a cabo un análisis objetivo de su desempeño y habilidades (Morales y Trianes, 2010), por lo que percibir que tienen pocos recursos materiales podría ser confundido con el desempeño físico que puedan lograr.

Aunque esta investigación es una primera aproximación al fenómeno del estrés que genera el deporte de competición en niños escolares, es importante tener en cuenta que los resultados muestran que, dependiendo del contexto, los niños reportan diferentes factores que les producen estrés e incluso algunos que solo suceden en uno u otro contexto. Por ejemplo, durante el entrenamiento que se lleva a cabo a diario o casi a diario, los niños mencionan que sus mayores fuentes de estrés son las exigencias y favoritismo del entrenador, las situaciones personales como la percepción de incapacidad para afrontar sus emociones negativas y la falta de tiempo para realizar otras actividades de ocio o académicas. Mientras que, en las competencias, los estresores más frecuentes fueron el manejo de las emociones negativas, la preocupación por el rendimiento que tendrán en la contienda, la intranquilidad respecto a la preparación de sus rivales y en los deportes de conjunto, y la percepción de falta de trabajo en equipo.

Si bien los deportistas de este estudio manifestaron situaciones de estrés en el contexto deportivo propias al hecho de ser atletas, el estrés generado en este ámbito puede generar problemas emocionales que se reflejen en los demás entornos, como el escolar o el familiar (Trianes et al., 2009). En futuras investigaciones, sería recomendable tener en cuenta los años de experiencia de los participantes y tiempo que llevan practicando el deporte, pues cabe la posibilidad de que la percepción del estrés cambie con los años de entrenamiento.

También se sugiere trabajar con grupos de niños que tengan la misma edad al momento del estudio, ya que el proceso madurativo avanza rápidamente durante la infancia, por lo que controlar esta variable y establecer rangos de edad más pequeños podría identificar las dificultades por las que atraviesa cada grupo etario. También sería interesante diferenciar entre atletas de deportes individuales y de deportes de conjunto, puesto que las circunstancias de cada tipo de deporte varían considerablemente.

Conclusiones

Los factores que los niños perciben como estresantes en su práctica deportiva se dividen en dos grandes contextos: el entrenamiento y la competencia. Las principales fuentes de estrés reportadas fueron: situaciones personales, familia, entrenadores, pares y situaciones externas en cada uno de los contextos antes mencionados, y algunas categorías fueron identificadas como más relevantes dependiendo del ambiente. En el entrenamiento, el factor que más estrés parece producir en los niños son los entrenadores, particularmente en lo que se refiere a las exigencias y a lo que perciben como favoritismo; mientras que en la competencia, los niños perciben las situaciones personales como las emociones negativas, la preocupación por el rendimiento y las eventualidades de la competencia, como importantes fuentes de estrés.

Los pares también juegan un papel importante en la incidencia del estrés en niños deportistas. A pesar de que esta categoría no estaba reportada en la literatura de jóvenes y adultos, en poblaciones infantiles podría cobrar una particular importancia, debido al momento de desarrollo en el que se encuentran los niños, en el que la interacción, la socialización y el juego con los demás son considerados muy importantes.

La información obtenida en esta investigación resulta útil para continuar con distintas líneas de investigación enfocadas en el deporte

infantil y para el diseño de estrategias encaminadas a disminuir el estrés de los niños. Al aprovechar las demandas del deporte, se generan situaciones de estrés que pueden permitir a los niños desarrollar estrategias de afrontamiento, elevar su autoestima, su percepción de autoeficacia y construir herramientas que les ayuden a superar los retos que deben enfrentar no solo en el deporte, sino en la vida en general. Los resultados del estudio también son útiles como punto de partida para desarrollar instrumentos psicométricos que permitan evaluar los niveles de estrés de los niños deportistas, pues se obtuvieron buenos indicadores de las fuentes de estrés que identifican a esta población.

Finalmente, comprender la problemática para generar estrategias de intervención eficaces contribuiría a la disminución del estrés en niños deportistas y, como consecuencia, podría incidir en la disminución del abandono de la práctica deportiva y en el mantenimiento de la actividad física a lo largo del tiempo con miras a una mejor calidad de vida y salud mental.

Referencias bibliográficas

- Abián-Vicén, J., Báguena Mainar, J. y Abián, P. (2015). Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 217-224. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235141413003.pdf>
- Aguilar, W., Monge, D., Pérez, R. y Víquez, D., (2008). *Cuaderno Metodológico 4. La opción de los métodos de comparación constante para la psicología*. San José. Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad de Costa Rica. <http://www.iip.ucr.ac.cr/sites/default/files/contenido/cuamet4.pdf>
- Aparicio, V. A., Carbonell, A. y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 556-576. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/37360/Aparicio-GarciaMolina_ActividadFisica.pdf?sequen

- ce=1yisAllowed=y
- Bucco-dos Santos, L. y Zubiaur-González, M. (2013). Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 63-72. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000200007
- De Francisco, C., Arce, C., Vilcheza, M. D. y Vales, A. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Healthy Psychology*, 16(3), 239-246. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.04.001>
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E. J. y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38. <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art03.pdf>
- Department of Health y Human Services. (2016). *What is physical activity?* <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/phys/>
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Escobar, J. y Bonilla, F. I. (2009). Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 9(1), 51-67. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/957/1/Gupos%20focales%20una%20gu%C3%ADA%20conceptual%20y%20metodo%C3%B3gica.pdf>
- Fraser-Thomas, J. y Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23, 3-23. <https://pdfs.semanticscholar.org/eabf/24b6ca8ed885052f322e5fb1cf4d516f78db.pdf>
- Gallardo López, J. y Gallardo Vázquez, P. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil. *Revista Educativa Hekademos*, 41-51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6542602>
- García-Jarillo, M., De Francisco, C. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2015). El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 243-250. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/254601/192231>
- Gómez Espino, J. M. (2012). El grupo focal y el uso de viñetas en la investigación con niños. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, (24), 45-66. <https://www.redalyc.org/pdf/2971/297124737003.pdf>
- Hamui-Sutton, A. y Varela-Ruiz, M. (2013). Metodología de investigación en educación médica: La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(1), 55-60. http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09_MI_HAMUI.PDF
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw- Hill.
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N. y Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 490-499. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.007>
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Healthy Psychology*, 8(1), 185-202. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>
- Kenney, L., Wilmore, J. H. y Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise*. USA: Human Kinetics.
- Kids Health from Nemours (Febrero de 2019). Anotar a los niños en la práctica de deportes. <https://kidshealth.org/es/parents/signing-sports-esp.html?ref=search>
- Lahire, B. (2007). Infancia y adolescencia: de los tiempos de socialización sometidos a constricciones múltiples. *Revista de Antropología Social*, 16, 21-37. <https://revistas.ucm.es/index.php/RASO/article/download/RASO0707110021A/9115>
- Lucia Caputo, E., Rombaldi, A. J. y Cozzensa da Silva, M. (2017). Síntomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de

- handebol. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 68-72. <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v39n1/0101-3289-rbce-39-01-0068.pdf>
- Martínez, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares en la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2), 1-9. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/5305Mnez-Otero.pdf>
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. y Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729-744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>
- Monteagudo Sánchez, M. (2016). El apoyo social de familia y amistades como factores determinantes de las prácticas deportivas juveniles. *Lúdica Pedagógica*, 9-18. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/download/4144/3523>
- Morales, F. M. y Trianes, M. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 275-286. <https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/42/59>
- Noce, F. y de Moura Simim, M. A. (2009). Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré-competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 45-58. <https://www.riped-online.com/articles/anlise-dos-fatores-estressantes-que-interferem-no-rendimento-do-atleta-de-natao-no-periodo-prcompetitivo.pdf>
- Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L. y Zoran, A. G. (2011). Un marco cualitativo para la recolección y análisis de datos en la investigación basada en grupos focales. *Paradigmas*, 3(1), 127-157. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3798215.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J. y Borrás, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 393-398. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235126897021.pdf>
- Pérez, S., Domínguez, R., Sánchez, A. y Rodríguez, A. (2015). Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la salud. *Revista Digital Buenos Aires*, 20(208), 1. <https://www.efdeportes.com/efd208/beneficios-y-riesgos-en-la-actividad-fisica-salud.htm>
- Pineda-Espejel, H., Morquecho-Sánchez, R., Fernández, R. y González-Hernández, J. (2019). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 113-123. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/348671/261651>
- Raedeke, T. D., Arce, C., De Francisco, C., Seoane, G. y Ferraces, M. (2013). The Construct Validity of the Spanish Version of the ABQ Using a Multi-Trait/Multi-Method Approach. *Anales de Psicología*, 693-700. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.175831/151641>
- Ramírez, S. S. (2015). Variables psicológicas relacionadas en el alto rendimiento deportivo. En J. M. López, M. Rodríguez, O. Ceballos y J. Tristán (Eds.), *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigación* (pp. 25-54). Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Rivera Baños, J. (2013). Investigación sobre Estrés, Enfoque a Estrés Infantil. *Revista Electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 2(2), 62-83. <https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/view/58/52>
- Rosa, A., García Cantó, E. y Carrillo, P. J. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 179-189. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>
- Thatchere, J. y Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 318-335. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.005>
- Trianes Torres, M. V., Blanca, M. J., Fernández, F.

- J., Escobar, M., Maldonado, E. F. y Muñoz, A. M. (2009). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). *Psicothema*, 21(4), 598-603. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3677>
- Trianes Torres, M. V., Mena, M., Fernández-Baena, F. J., Escobar Espejo, M. y Maldonado Montero, E. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del Psicólogo*, 30-35. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2033.pdf>
- Vázquez, D. (2017). *Factores que influyen en el éxito o fracaso del deportista* [Tesis de Doctorado]. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.

Recibido: 10 de diciembre de 2019

Aceptado: 23 de abril de 2021