

## **Información Importante**

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea del CRAI-Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la CRAI-Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

**Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, CRAI-Biblioteca**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

**Relación entre ansiedad y resultado deportivo en selecciones universitarias de baloncesto  
torneo ASCUN zonal 2018.**

**Anderson García Gil**

**Jairo Andrés Velandia Lobo**

**Trabajo de grado para optar el título de Profesionales en Cultura Física, Deporte y  
Recreación**

**Director**

**Laura Andrea Quintero Rivera**

**Codirector**

**Juan Carlos Sánchez Delgado**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

**División de Ciencias de la Salud**

**Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación**

**2018**

**Contenido**

Introducción .....	9
1. Planteamiento del problema.....	11
1.1 Pregunta problema .....	12
2. Justificación .....	12
3. Objetivos.....	15
3.1 Objetivo General.....	15
3.2 Objetivos Específicos.....	16
4. Marco referencial .....	16
4.1 Marco Conceptual.....	16
4.1.1 Ansiedad .....	16
4.1.2 Historia de baloncesto.....	17
4.1.3 Resultado deportivo. ....	18
4.2 Marco teórico .....	18
4.2.1 Ansiedad de estado. ....	18
4.2.2 Ansiedad de rasgo. ....	18
4.2.3 Resultado deportivo .....	19
4.3 Marco Contextual.....	20
4.3.1 Asociación Colombiana de Universidades ASCUN.....	20
4.3.1.1 Historia.....	20
4.3.1.2 Misión. ....	20

4.3.1.3 Visión.....	20
4.3.1.4 ASCUN – Deporte actividad física.....	21
4.4 Marco Legal.....	21
4.4.1 Ley 181 de Enero 18 de 1995.....	21
4.4.1.1 Objetivos generales y rectores de la ley.....	21
4.4.1.2 Principios Fundamentales.....	22
4.4.2 Ley 30 de 1992.....	22
4.4.2.1 Objetivos generales y rectores de la ley.....	22
4.4.3 Ley 1616 de 2003.....	23
5. Metodología.....	23
5.1 Tipo de estudio.....	23
5.2 Población y muestra.....	24
5.3 Variables.....	25
5.4 Plan de recolección de información.....	25
5.5 Cuestionario de ANSIEDAD Estado-Rasgo STAI.....	26
5.6 Criterios de Inclusión.....	27
5.7 Criterio de exclusión.....	28
5.8 Procesamiento de la información.....	29
5.9 Plan de análisis estadístico.....	29
5.10 Consideraciones éticas.....	30
6. Resultados.....	30
6.1 Caracterización sociodemográfica.....	30
7. Discusión.....	35

ANSIEDAD Y RESULTADO DEPORTIVO

5

8. Conclusiones ..... 39

9. Recomendaciones ..... 40

Referencias..... 41

Apéndices..... 45

**Lista de tablas**

Tabla 1. <i>Selecciones masculinas</i> .....	24
Tabla 2. <i>Selecciones femeninas</i> .....	25
Tabla 3. <i>Caracterización sociodemográfica</i> .....	31
Tabla 4. <i>Niveles de ansiedad: Ansiedad Estado AE y Ansiedad Rasgo AR</i> .....	31
Tabla 5. <i>Resultado deportivo</i> . ....	32
Tabla 6. <i>Relación general entre la ansiedad y el resultado deportivo</i> . ....	32
Tabla 7. <i>Resultado de la ansiedad en mujeres y hombres</i> . ....	32
Tabla 8. <i>Relación entre AE y AR con el resultado deportivo en hombres</i> . ....	33
Tabla 9 <i>Relación entre AE y AR con el resultado deportivo en mujeres</i> . ....	34

**Lista de Apéndices**

Apéndice A Cuadernillo STAI.....	45
Apéndice B Cuestionario .....	46
Apéndice C Puntaje directo y puntuación transformada.....	47
Apéndice D Consentimiento Informado .....	47
Apéndice E Consentimiento Informado parte 2.....	48
Apéndice F Valores.....	49

### Resumen

Con el objetivo de relacionar la ansiedad con el resultado deportivo se evaluó jugadores de baloncesto utilizando el cuestionario STAI (ansiedad estado y rasgo) en el torneo ASCUN ZONAL 2018 en la ciudad de Bucaramanga. Se contó con una muestra de 98 participantes (n:98) de los cuales el 100% eran estudiantes universitarios, 60 hombres y 38 mujeres. La mediana de la edad fue de 20 y el RIC 19 – 22. En la rama masculina participaron 6 equipos: Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB), Universidad Cooperativa de Colombia (UCC), Universidad Industrial de Santander (UIS), Universidad de Santander (UDES) y Universidad Santo Tomás (USTA). En la rama femenina participaron 4 equipos: Universidad Industrial de Santander (UIS), Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) y Universidad de Santander (UDES).

Las variables relacionadas en la investigación fueron ansiedad (AE ansiedad estado - AR ansiedad rasgo) y resultado deportivo, la investigación demostró que en los hombres los niveles de ansiedad no presentaron un valor estadísticamente significativo y la relación directa entre ansiedad y el resultado deportivo no se tomó como influenciada, debido a que los equipos ganadores en su encuentro deportivo fueron UIS y UTS y no fueron los que presentaron menor AE y AR. Para el caso de las mujeres, los equipos que perdieron sus encuentros deportivos manejaron niveles de ansiedad estado AE más altos.

## Introducción

A partir de la segunda mitad del siglo XX los estudios sobre la ansiedad y rendimiento comenzaron a ser cada vez más frecuentes demostrando con ello que la preocupación por el tema pasó gradualmente a ocupar un sitio importante en la psicología (Taylor, 1987). Estos temas que relacionan ansiedad y resultado empezaron a llamar la atención de los entrenadores a ser importantes y tenidos en cuenta para los entrenamientos. Es por ello que se ha decidido hacer un estudio sobre la relación entre ansiedad y resultado, específicamente en el baloncesto, puesto que en la región se desconoce la incidencia que puede tener la ansiedad en éste deporte, o quizás algunos equipos o entrenadores no implementan métodos de entrenamiento para poder controlar dicha ansiedad durante el juego. Si se estudia el tema, tanto entrenadores como deportistas podrían implementar la preparación mental en la programación de sus entrenamientos.

En el creciente mundo deportivo son muchos los factores que influyen sobre los objetivos de un equipo, se dejan algunos elementos que pueden ser relevantes en una competencia como pueden ser los aspectos mentales, en este caso seremos más específicos con el tema de ansiedad.

En esta investigación se tomaron los métodos necesarios para determinar si la ansiedad de los jugadores influye sobre el resultado en un encuentro deportivo.

Se han realizado estudios sobre la ansiedad y el deporte en países como Chile (Valivia – Moral, P; Zafra, E; Zurita, F; Castro – Sánchez, M; Muros, J.J; & Cofre – Bolados, C. 2016), Colombia (Loaiza, H. H. A., & Bermúdez, S. R. 2011), España (Cano, L. A., Alarcón, F., Ureña, N., & Piñar, M. 2009) y Estados Unidos (Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. 1990) donde se estudian la

ansiedad con el resultado deportivo y además se obtienen resultados diferentes en cada investigación.

La preparación de los procesos mentales o aspectos psicológicos podría ser un factor importante al momento de la programación de los entrenamientos (Lorenzo, 1997). El propósito de esta investigación es realizar un estudio comparativo entre la ansiedad y el resultado del encuentro deportivo para hacer un análisis de estas dos variables. Se midió la ansiedad para comparar los valores de ésta con el resultado deportivo que obtuvieron los jugadores en el partido de la aplicación del test, para establecer si los valores de la ansiedad podrían influir en el resultado deportivo de las selecciones deportivas de baloncesto de las universidades de Bucaramanga en el torneo de ASCUN zonal 2018.

Para este estudio se midieron los niveles de ansiedad según el cuestionario STAI (AE y AR) y se obtuvo el resultado deportivo de cada encuentro donde se aplicaron las valoraciones. La obtención de datos de las valoraciones de ansiedad, relacionadas con el resultado deportivo permitió hacer un análisis donde se encontró que los valores de ansiedad no fueron estadísticamente significativos.

### **1. Planteamiento del problema**

La ansiedad como trastorno también está catalogada como un momento donde una persona puede afrontar una situación donde no se tiene un absoluto control lo que puede conllevar a la sensación de huir o luchar. Este mecanismo está presente desde las primeras civilizaciones humanas, ya que en la antigüedad los peligros de la vida diaria los obligaba a estar en situaciones que generaban estados de preocupación. Hoy en día se presentan otro tipo de eventos los cuales pueden generar experiencias negativas o positivas en los diferentes individuos (Cano Vindel, 1994). La práctica deportiva a nivel competitivo es sin duda alguna un espacio donde cada persona puede afrontar diferentes sensaciones y emociones y a partir de su carácter o sus conductas reaccionar y afrontar de diferentes maneras a dichos estímulos.

Así como la ansiedad puede ocasionar factores negativos en el deporte, hay deportistas que necesitan de ciertos niveles de ansiedad para estar preparados a una competición y así sentirse en un estado adecuado para rendir de una manera más óptima; sin embargo, no se encuentra evidenciad los niveles adecuados de ansiedad que se requieren para obtener el nivel deseado (Harris, Dorothy V, 1992).

El deporte cada día acoge mayor número de población, ya sea durante el tiempo libre, como medio recreativo o como competencia. Si nos enfocamos solo en la competencia, para algunas personas es más complejo y tiende a tener más dificultad que para otras personas que quizás ya estén vinculadas al campo competitivo, debido a que en ella se debe hacer un mayor esfuerzo para cumplir con el objetivo principal que finalmente es ganar, esto conlleva a que hayan alteraciones en las emociones y hace que la persona tenga sensaciones diferentes, ya que la competencia

deportiva es potencialmente generadora de ansiedad, tanto en los niveles iniciales como en el alto rendimiento (Azevedo Cruz, 1996).

Los cambios fisiológicos que puede tener una persona durante una competencia pueden determinar los resultados de un evento, debido a que una vez se tiene un sentimiento subjetivo de alguna actividad, es decir, una final de un campeonato de talla nacional o internacional, o percibe una amenaza, estos pueden venir acompañados además de una incrementada activación fisiológica. (Aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración, náuseas, mareo) (Anshel, 1991).

Teniendo en cuenta lo anterior se propone la siguiente pregunta problema:

### **1.1 Pregunta problema**

¿Cuál es la relación entre la ansiedad y el resultado deportivo en las selecciones universitarias de baloncesto que compiten en el Torneo ASCUN – ZONAL 2018 en la ciudad de Bucaramanga?

## **2. Justificación**

La psicología deportiva no se limita solamente a la investigación del rendimiento, las habilidades psicomotoras o la actitud y personalidad del practicante, también observa por los aspectos psicológicos que están presentes en las actividades deportivas como la voluntad, los pensamientos, sensaciones, inteligencia y emociones (Lorenzo, 1997). Por ende, la preparación de los procesos

mentales o aspectos psicológicos podría ser un factor importante al momento de la prescripción de los entrenamientos.

La ansiedad puede ser tanto positiva como negativa y de esta manera puede influir en el momento en el que aparece. Al conocer los grados de ansiedad se puede tener una visión un poco más clara de cómo puede afectar al deportista en su desempeño y cómo brindarle herramientas para poder superar dicha ansiedad. (Cano Vindel, 1994)

La ansiedad es generadora de algunos efectos negativos que afectan directamente a la persona en sus habilidades motrices finas que resultan determinantes en deportes donde se debe tomar decisiones rápidas y acertadas. (Navarro 2003). Siendo más específicos en el deporte que se quiere investigar, el baloncesto representa una conjunción de situaciones complejas donde se requiere que cada persona esté en un estado óptimo de atención, debido a que hay momentos donde toma de decisiones son determinantes durante el juego (Greháigne, Godbout, y Bouthier, 2001). Si aunamos los aportes de estos autores podemos evidenciar que hay una gran importancia en saber si la ansiedad puede tener una relación directa con el resultado deportivo, ya que hay dos temas que pueden aportar en un encuentro deportivo en cuanto la afectación de las habilidades motrices y la toma de decisiones, es por eso que creemos que hay una necesidad en relacionar ansiedad con resultado deportivo y poder determinar si se establece o no una relación directa entre ellas.

Si lo trasladamos al baloncesto, bien sabemos que es un deporte en el cual las situaciones que se presentan se deben afrontar con toma decisiones rápidas en cada momento del juego, es por eso que es importante que el deportista esté siempre concentrado para poder actuar de manera correcta en cada situación que el juego le presente; sin embargo la ansiedad podría tener incidencia tanto en la toma de decisiones como en las habilidades motrices finas del deportista, de allí puede nacer la necesidad de implementación de técnicas o métodos que ayuden a los deportistas a reducir sus

niveles de ansiedad en los juegos, o que la incidencia de ésta no afecte de manera negativa la meta del juego que es ganar.

La presente investigación ayudará a generar conocimientos sobre la relación que hay entre la ansiedad y el resultado deportivo para la competencia del baloncesto universitario, específicamente en Bucaramanga. En caso que la relación que se halle entre ansiedad y resultado deportivo, no sea significativa, servirá para que los entrenadores no desvíen sus entrenamientos en factores que no afectan directamente el resultado deportivo, en este caso ansiedad (no se está recomendando que se deba eliminar la preparación psicológica en el entrenamiento) y sí se puedan fijar otros enfoques dentro de sus programas de entrenamientos que son más determinantes en un resultado deportivo como lo pueden ser, la técnica, la táctica, las capacidades físicas, o la teoría del deporte o en el caso de los factores psicológicos que se trabaje también con otras líneas que no abarquen sólo el tema de ansiedad (motivación, autoconfianza, concentración, autocontrol, etc). Además de que la investigación nos puede dar nuevos aportes al tema de ansiedad y el resultado deportivo, puede ayudar a generaciones futuras beneficiando con los datos adquiridos y además generando nuevos conocimientos sobre lo que ya se tiene complementado o refutando en cuanto a ansiedad y resultado deportivo, sumado a ello nos permitirá tener una idea sólida para poder saber cómo actúa la ansiedad en los basquetbolistas universitarios en la ciudad de Bucaramanga. (William & Elliott, 1999)

Los resultados obtenidos a partir de este estudio beneficiarán al entrenador y los jugadores, ya que si el entrenador evidencia un alto rango de ansiedad en su equipo, podrá implementar métodos de entrenamiento para que estos rangos sean disminuidos, o en su defecto que su equipo aprenda a jugar con la presencia de la ansiedad y así mismo sin dejarse afectar negativamente en cuanto al resultado deportivo en los partidos que hacen parte de los torneos en que las selecciones participen.

Al tener más control sobre la ansiedad puede aumentar la probabilidad de que el deportista o el equipo tenga mejor resultado en la competición o en su vida competitiva brindado mayor confianza y seguridad antes de una competición, los entrenados trabajando conjuntamente con un psicólogo deportivo o su entrenador, a partir de estos datos pueden detectar problemas relacionados directamente con la ansiedad y podrán crear planes para tratarla, ayudando a los deportistas a mejorar y dar mayor rendimiento en una competición oficial como lo podrían ser los Juegos ASCUN.

En el mundo deportivo de hoy en día, son cada vez más los pequeños detalles los cuales marcan la diferencia en los resultados, un entrenador que pueda acceder a esta información podrá saber que hay temas en los cuales se pueden mejorar a través de entrenamiento psicológico o mental y que a la vez ayuda a reducir la ansiedad mediante el entrenamiento psíquico o mental del cual se habla muy poco y además podrá implementar esta información para mejorar el rendimiento de sus jugadores en pro del equipo. (Greenspan, 1989).

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo General**

Relacionar la Ansiedad y Resultado Deportivo en Selecciones Universitarias de Baloncesto Torneo ASCUN Zonal 2018.

### 3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar las Selecciones Universitarias de Baloncesto Torneo ASCUN Zonal 2018 respecto a la edad, sexo y resultado deportivo.
- Medir los niveles de ansiedad (Estado y Rasgo) de la población objeto de estudio según el STAI.
- Relacionar los niveles de ansiedad según el STAI con el resultado deportivo.
- Relacionar los niveles de ansiedad según STAI de cada selección por sexo.

## 4. Marco referencial

### 4.1 Marco Conceptual

**4.1.1 Ansiedad.** Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986).

La ansiedad como trastorno también está catalogada como un momento donde una persona puede afrontar una situación como huir o luchar, este mecanismo está presente desde las primeras civilizaciones humanas, ya que en la antigüedad los peligros de la vida diaria los obligaba a estar

en situaciones de alto estrés. Hoy en día se presentan otro tipo de facultades las cuales pueden generar experiencias negativas o positivas en los diferentes individuos (Cano Vindel, 1994). Según Cano, la ansiedad ha existido desde el inicio del ser humano, el cual era expuesto a situaciones donde debía luchar por el bienestar de su vida, lo que le producía niveles de ansiedad una vez se encontraba en dichas situaciones, algo así sucede hoy en día con las personas, pero no exactamente con el mismo tipo de circunstancias, sino como por ejemplo tener el primer día en un nuevo trabajo, hablar frente a un gran número de personas o en el caso que queremos enfatizar, tener un encuentro deportivo competitivo en el cual deba tener un buen rendimiento.

La ansiedad puede ser un factor determinante durante un encuentro deportivo competitivo, ya que según Williams (1991) la ansiedad aguda puede ocasionar algunas reacciones en cada deportista como podría ser miedo, enfado, preocupación o culpabilidad. Cada reacción podría ocasionar diferentes resultados en el rendimiento deportivo del deportista que usualmente no acontecen durante una práctica deportiva o en entrenamiento, pero quizás en competencia pueda aparecer ya que como anteriormente se ha explicado las competencias deportivas son generadoras de ansiedad.

**4.1.2 Historia de baloncesto** . El baloncesto fue inventado en diciembre de 1891 por el canadiense James W. Naismith. Un instructor en la escuela de entrenamiento de YMCA en Massachusetts, él buscó un juego de interior conveniente mantener sus estudiantes cabidos y calientes durante los inviernos fríos de Nueva Inglaterra. Él formuló 13 reglas, la mayoría de las cuales todavía se aplican hoy en día. En 1893, el primer juego de las mujeres fue jugado en la universidad de Smith, en Northampton, Massachusetts, los EEUU.

**4.1.3 Resultado deportivo.** El resultado deportivo es una consecuencia del entrenamiento deportivo que busca como objetivo mejorar las capacidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y volitivas. Si bien el resultado deportivo es una consecuencia del entrenamiento veremos según Matwejew en 1965 quien dijo que “es la preparación física, técnico – táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante las cargas físicas”.

## 4.2 Marco teórico

**4.2.1 Ansiedad de estado.** Se describe como un estado o condición emocional transitoria del ser humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, así como hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad. Se puede medir con la batería STAI.

**4.2.2 Ansiedad de rasgo.** Consiste en una propensión ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado (A/E). La ansiedad rasgo es similar a los constructos llamados “motivos” o “disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de la situación”, o bien “disposiciones comportamentales adquiridas. Se puede medir con la batería STAI

Ambos conceptos en ciertos aspectos se asemejan a las energías cinestesia y potencial en el mundo de la física. La primera es una manifestación, en un determinado momento y con un grado de intensidad, de un proceso o reacción empírica, mientras que la segunda indica diferencias de fuerza en una disposición latente para manifestar un determinado tipo de reacción. De la misma manera que la energía potencial presenta diferencias entre los objetos en la cantidad de energía cinestesia que puede ser liberada mediante la aplicación de una fuerza apropiada, la ansiedad rasgo implica diferencias entre los sujetos en su disposición para responder a situaciones tensas con diferentes cantidades de ansiedad estado.

En general, los sujetos A/R+ (con mayor ansiedad rasgo) presentaran A/E+ (Mayor ansiedad estado) que los sujetos A/R-, porque los A/R+ ven muchas más situaciones amenazadoras por tanto, los A/R+ son más propensos a responder con un aumento de A/E en situaciones de relaciones interpersonales que impliquen alguna amenaza a la autoestima (por ejemplo, enfrentarse a un tarea difícil o novedosa). Sin embargo, el hecho de que las personas que difieren en A/R muestren unas correspondientes diferencias en A/E, depende del grado en que la situación específica es percibida por un determinado individuo como peligrosa o amenazadora, y esto está muy influido por las particulares experiencias pasadas. Los conceptos de estado y rasgo que guiaron la construcción del STAI son tratados con detalle en la obra de Spielberger (1966<sup>a</sup>).

**4.2.3 Resultado deportivo.** El resultado que se tomará en cuenta en la investigación se dará simplemente en GANÓ ó PERDIÓ, este resultado será tomado una vez efectuado el cuestionario STAI, es decir en el mismo encuentro deportivo.

### **4.3 Marco Contextual**

#### **4.3.1 Asociación Colombiana de Universidades ASCUN.**

4.3.1.1 Historia. Debido a factores de estancamiento en cuanto al progreso del saber en el año 1957 importantes directivos universitarios se asociaron para restaurar la democracia y a la defensa de autonomía universitaria.

Los Hechos: Ante la crisis política del país, la intervención militar que estaba afrontando la Universidad Pública en 1957, la zozobra e inestabilidad social, económica y educativa en que se encontraba sumida la nación, destacados directivos universitarios pensaron en la posibilidad de asociarse, para contribuir al restablecimiento del orden democrático y a la defensa de la autonomía universitaria.

4.3.1.2 *Misión.* La Asociación Colombiana de Universidades -Ascún- promueve los principios de la calidad académica, la autonomía universitaria, la búsqueda y difusión del conocimiento y la responsabilidad social. Integra a la comunidad académica a nivel nacional e internacional mediante mecanismos de interrelación y asociatividad y genera procesos de interlocución con el Estado y la sociedad.

4.3.1.3 *Visión.* En el año 2025 Ascún será reconocida por propiciar la presencia activa de la Universidad colombiana en función de las necesidades del país y sus regiones en el marco de la

convivencia, la diversidad y la paz sostenible; por contribuir al fortalecimiento de la Educación Superior a través del trabajo mancomunado con las IES asociadas y la construcción de políticas públicas del sector.

*4.3.1.4 ASCUN – Deporte actividad física.* Siendo un programa de la organización de ASCUN, es el encargado de direccionar proyectos, programas y actividades recreativas, formativas y competitivas relacionadas con el deporte y la actividad física en las Universidades del área nacional con el objetivo de formar íntegramente la comunidad estudiantil. Vale la pena resaltar que cuenta con el reconocimiento deportivo por Coldeportes.

#### **4.4 Marco Legal**

**4.4.1 Ley 181 de Enero 18 de 1995.** Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

*4.4.1.1 Objetivos generales y rectores de la ley.* Artículo 1°. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la

juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

*4.4.1.2 Principios Fundamentales.* Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona.

**4.4.2 Ley 30 de 1992.** Ley General de la Educación Superior. Ley 1616 de 2003.

*4.4.2.1 Objetivos generales y rectores de la ley.* Artículo 1°. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

**4.4.3 Ley 1616 de 2003.** En Colombia la ley 1616 de 2003 define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

La incorporación de la extensión como una dimensión de la función social de las instituciones de educación superior, responde a un proceso histórico particularmente relevante en Latinoamérica, aunque también visible en otros lugares del mundo. Su labor ha estado encaminada a lograr una mayor democratización de las oportunidades educativas y de los beneficios del conocimiento científico, tecnológico, técnico y artístico en los diversos sectores sociales, con el fin cumplir con la función social de las instituciones de educación superior de contribuir con la transformación social. En Colombia, la extensión en las prácticas educativas empieza a ser registrada en las universidades desde comienzos del siglo XX, cobrando reconocimiento jurídico con el Decreto Ley 80/1980.

## **5. Metodología**

### **5.1 Tipo de estudio**

Estudio transversal analítico

## 5.2 Población y muestra

Jugadores de baloncesto que deseen participar de manera voluntaria para la prueba y que a su vez pertenecen a selecciones universitarias de baloncesto y además estén inscritos en el torneo ASCUN ZONAL 2018 en la ciudad de Bucaramanga.

En la rama masculina participaron 6 equipos los cuales son Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) con 15 participantes, Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) con 11 participantes, Universidad Cooperativa de Colombia (UCC) con 10 participantes, Universidad Industrial de Santander (UIS) con 9 participantes, Universidad de Santander (UDES) con 8 participantes y Universidad Santo Tomás de Aquino (USTA) con 7 participantes.

En la rama femenina participaron 4 equipos los cuales fueron Universidad Industrial de Santander (UIS) con 13 participantes, Universidad Tecnológica de Santander (UTS), con 12 participantes, Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) con 10 participantes y Universidad de Santander (UDES) con tal solo 3 participantes debido a que su mayoría de jugadoras eran menores de edad.

Se tuvo un número total de 98 participantes para la investigación. 60 participantes fueron hombres y 38 mujeres. A pesar de que hubo más deportistas no se pudieron valorar al resto debido a su poco interés de participación en la investigación, o porque no cumplían con los criterios de inclusión.

Tabla 1.

### *Selecciones masculinas*

<b>Equipo</b>	<b>Inscritos</b>	<b>Participantes de prueba</b>
<b>UTS</b>	18	15
<b>UNAB</b>	11	11

Continuación Tabla 1.

<b>UCC</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>UIS</b>	15	9
<b>UDES</b>	12	8
<b>USTA</b>	15	7

Tabla 2.

*Selecciones femeninas*

<b>Equipo</b>	<b>Inscritos</b>	<b>Participantes de la prueba</b>
<b>UIS</b>	15	13
<b>UTS</b>	14	12
<b>UNAB</b>	10	3

### 5.3 Variables

Ansiedad y resultado deportivo

### 5.4 Plan de recolección de información

Se tuvo un encuentro previo con los entrenadores para explicar las actividades que se realizarían con los jugadores de sus equipos, una vez aceptaban participar se les presentaba una carta donde se explicaba el proceso de la prueba que se aplicaría antes de un partido de los siguientes juegos ASCUN.

Se buscó a los equipos que estarían en cada encuentro deportivo según la programación establecida. Antes de que comenzaran con la charla técnica que daría cada entrenador, se les pidió de manera amable y voluntaria hacer parte de la investigación aplicando la prueba aproximadamente media hora antes del partido sin afectar la jornada o el horario establecido de

cada encuentro. El documento contenía cuatro hojas, las dos primeras con el consentimiento informado y las otras dos hojas con el instrumento STAI con la que se mediría la variable de ansiedad. La persona encargada de aplicar el test debía leer los términos para todo el grupo, para así poder agilizar el proceso lo más rápido posible, una vez hayan manifestado que desean participar de la investigación mediante su respectiva firma, se repetirá el material para la recolección de la información. Se aplicó el mismo método para recolectar la información, se leyeron las preguntas en voz alta, de realizó el cuestionario al tiempo a ambos equipos antes de su encuentro deportivo.

### **5.5 Cuestionario de ANSIEDAD Estado-Rasgo STAI.**

La construcción del STAI comenzó en 1936, con la finalidad de desarrollar una inca escala que permitiera medidas objetivas de autoevaluación de la ansiedad.

El cuestionario STAI comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado (E) y como rasgo (R). Aunque originalmente fue ideado como instrumento para investigar los fenómenos de la ansiedad en adultos “normales” (sin alteraciones psiquiátricas), el STAI ha mostrado ser útil para medir ambos conceptos tanto escolares de estudios medios y superiores como en pacientes de diversos grupos clínicos.

Como se ha indicado anteriormente la primera finalidad de la construcción del STAI fue la de la disponer de un instrumento para investigar los fenómenos de la ansiedad

Así la sub-escala A/E puede ser utilizada para determinar los niveles actuales de intensidad de la ansiedad inducidos por procedimientos experimentales cargados de tensión o estrés o como un índice del nivel del impulso driver D tal como fue definido por Hull 1943 y Spence 1958 se ha

observado que las puntuaciones A/E aumentan como respuesta a diferentes tipos de tensión y disminuyen como resultado de las técnicas de relajación.

La ansiedad Rasgo (A/R) señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que difiere los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E). Como un concepto psicológico, la A/R posee características similares a los constructos que atkinson llama motivos y que Campbell alude como “disposiciones comportamentales adquiridas”

La metodología para calificar los niveles de ansiedad se hizo con la tabla de la puntuación directa del cuestionario de ansiedad estado y rasgo. Los resultados de cada cuestionario aplicado se sumaban y se colocaban los valores en la casilla de puntaje directo (PD), estos se comparaban con la tabla de puntuación que podremos encontrar en el apéndice 6. Los jugadores que tengan su PD en los percentiles inferiores a 50, serán categorizados como equipos con bajos niveles de ansiedad, aquellos que estén entre 51 y 77 estarán dentro de los equipos que obtuvieron medios niveles de ansiedad y los equipos que se encuentren en un valor superior al 78 estarán dentro de los equipos con altos niveles de ansiedad.

## **5.6 Criterios de Inclusión**

- Los jugadores pertenecientes al estudio serán estudiantes activos de cada universidad que participará en el torneo ASCUN – 2018
- Se tendrán en cuenta únicamente los jugadores que hayan cumplido su mayoría de edad (18 años)

- La prueba se hará con los jugadores que estén en el momento en que se realice la explicación de la prueba y tenga el tiempo prudente para responderla, de lo contrario no serán tenidos en cuenta.
- Serán tenidos en cuenta los jugadores que asistan al partido en que se realizará la prueba, de lo contrario no se podrá realizar en ningún otro enfrentamiento.
- Participarán de la investigación únicamente los jugadores que deseen hacerlo y firmen el consentimiento informado.

### **5.7 Criterio de exclusión**

- Los deportistas incluidos deben ser parte de los respectivos equipos teniendo en cuenta su participación dentro del torneo.
- No se tendrá en cuenta a participantes menores de edad.
- La prueba se realizará previo a la charla técnica que dará cada entrenador, por tanto los jugadores los cuales que no se encuentre presentes a la hora de realizar la prueba no serán incluidos.
- Los jugadores que por razones personales no lleguen al partido no serán tenidos en cuenta para la prueba debido a que no se puede aplicar en otro momento del partido.
- Los participantes que por razones personales no desean participar, no serán incluidos en la investigación.

### **5.8 Procesamiento de la información**

Los datos expuestos por el cuestionario STAI serán agrupados en una base de datos de Excel, además serán agrupados sociodemográficamente, por selección universitaria y teniendo en cuenta los valores que se tuvieron en cada una de las variables estudiadas en el proyecto. Los datos serán trasladados al programa Stata para la obtención de los resultados.

### **5.9 Plan de análisis estadístico**

Análisis exploratorio de datos. Basándonos en la obtención del programa stata se podrá realizar un análisis sobre cómo la ansiedad se relaciona con el resultado deportivo. Se realizará un análisis descriptivo de las características de interés en la población de estudio. Las variables categóricas se describirán como valores absolutos y relativos. La evaluación de la distribución de las variables continuas se realizará mediante la prueba de Shapiro Wilk. Estas variables se expresarán como media y desviación estándar cuando presenten distribución normal. En caso contrario, serán descritas como mediana y rango intercuartílico.

Las relaciones entre sexo y resultado deportivo con los niveles de ansiedad fue analizada con la prueba T de student para variable con distribución normal (Ansiedad Rasgo) y Test de rangos de Wilcoxon para variable con distribución no normal (Ansiedad Estado). La relación entre selección y ansiedad fue desarrollada con el Test de Kruskal Wallis para variable con distribución no normal (Ansiedad Rasgo) y Análisis de Varianza ANOVA para variable con distribución normal (Ansiedad Estado). El nivel de significancia usado fue de  $p < 0,05$ .

### **5.10 Consideraciones éticas.**

Por el ministerio de salud, resolución 8430 de 1193, la investigación que se va a realizar no tiene ningún riesgo, debido a que no llega a generar ningún cambio o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de las personas encuestadas, se tendrá un consentimiento informado a los participantes antes de aplicar las pruebas, la participación será totalmente voluntaria.

## **6. Resultados**

A continuación se expondrá la recolección de los datos obtenidos durante el trabajo de campo, de los cuales nos apoyamos para poder concluir con la pregunta problema planteada en el proyecto. Los objetivos que se tuvieron en cuenta para la presente investigación han sido indagados y resueltos, los resultados obtenidos serán revelados a continuación y hacen parte de la relación entre Ansiedad y Resultado deportivo.

### **6.1 Caracterización sociodemográfica.**

En la siguiente tabla se describe cuantitativamente los resultados que se obtuvieron en cada uno de los ítems de las variables utilizadas según la investigación en cada selección universitaria de baloncesto – ASCUN donde se aplicaron las valoraciones.

Tabla 1.

*Caracterización sociodemográfica.*

Variable		n=98	%
Sexo	Femenino	38	39
	Masculino	60	61
Edad	Mediana/RIC	20	19-22
Ocupación	Estudiante	98	100
Selección Universitaria	USTA	7	7,1
	UDES	11	11,2
	UIS	22	22,4
	UCC	10	10,2
	UNAB	21	21,4
	UTS	27	27

*Nota:* La tabla anterior describe de manera cuantitativa los datos obtenidos de cada una de las variables utilizadas sociodemográficas de las cuales solamente se tuvieron en cuenta las más relevantes para la valoración de la Ansiedad, en cada una de las selecciones universitarias de baloncesto ASCUN.

Tabla 2.

*Niveles de ansiedad: Ansiedad Estado AE y Ansiedad Rasgo AR*

Variable			
AE	Mediana/RIC	16	11-22
AR	Media/DE	17	± 7,4

*Nota:* En esta tabla podemos apreciar las variables como AE y AR obtenidos de todos los participantes; donde AE tiene como Mediana 16 y RIC de 11-22, mientras que AR tiene como media 17 y DE ±7,4

Tabla 3.

*Resultado deportivo.*

		<b>N=98</b>	<b>%</b>
<b>RESULTADO</b>	GANÓ	37	38
	PERDIÓ	61	62

Nota: Podemos encontrar que la mayoría de población evaluada tuvieron como resultado la pérdida del resultado deportivo, debido a que no todos los equipos se midieron durante la misma fecha del calendario de juego.

Tabla 4.

*Relación general entre la ansiedad y el resultado deportivo.*

<b>Variables</b>	<b>Perdió</b>	<b>Ganó</b>	<b>Valor de P</b>
<b>AE</b>	15 (10-22)	16 (12-24)	0.21
<b>AR</b>	16,3	18,1	0.24

Nota: Podemos evidenciar que el Valor P en AE y AR no es estadísticamente significativo en relación al resultado deportivo, además podemos apreciar que la población que quienes perdieron tenían menor AE y menor AR en relación a los que ganaron. Hay que tener en cuenta que en esta tabla los valores representados están de manera general y sin clasificarlo por sexo.

Tabla 5.

*Resultado de la ansiedad en mujeres y hombres.*

<b>Variable</b>	<b>Mujer</b>	<b>Hombre</b>	<b>Valor de p</b>
<b>AE</b>	15 (11-22)	16 (9,5-22,5)	0,92
<b>AR</b>	16.9±7,4	17,1±7,4	0,91

Nota: En esta ocasión a pesar de no tener un valor estadísticamente significativo, podemos percibir que las mujeres presentaban menor AE y AR que los hombres.

En esta ocasión a pesar de no tener un valor estadísticamente significativo, podemos percibir que las mujeres presentaban menor AE y AR que los hombres esto se puede apreciar en la tabla número 7. Durante el trabajo de campo se pudo apreciar que los hombres tuvieron mejor disposición al hora de colaborar con el cuestionario, las mujeres estaban desinteresadas, se tenía como creencia al comenzar el trabajo de campo que las mujeres iban a estar más receptivas.

Tabla 6.

*Relación entre AE y AR con el resultado deportivo en hombres.*

Variable	USTA	UDES	UIS	UCC	UNAB	UTS	Valor de p
AE	12,8±9	17±9,4	16,1±9,6	18,5±8,4	13,4±7,2	18,8±9,2	0,96
AR	19,2±8	18,3±6	17,4±6	14,5±5,2	13±6,7	20±9,2	0,48
Resultado	Perdió	Perdió	Ganó	Perdió	Perdió	Ganó	

Nota: En esta tabla se puede observar que el equipo con mayor AE fue la UTS quienes se enfrentaron contra la UNAB y a pesar de que esta universidad presentaba menor AE y AR fue la UTS quien ganó el encuentro deportivo.

En la tabla 8, la investigación arrojó que los valores de AE y AR no fueron estadísticamente significativos. Una vez aclarado este importante punto, los equipos con valores más altos en su ansiedad de estado son UTS, UCC, UDES, UIS, UNAB y USTA en orden descendente, sus niveles de ansiedad no presentaban relación directa alguna con el resultado debido que los equipos ganadores en su encuentro deportivo fueron UIS y UTS los cuales manejaron una media de 16,1 y 18,8 respectivamente es decir no tuvieron el menor puntaje en AE y aun así ganaron, y los

equipos con menor ansiedad estado que fueron USTA (12,8) y UNAB (13,4) los cuales perdieron sus encuentros deportivos, mediante esta tabla podemos notar que no hay relación entre los niveles bajos de AE y el resultado deportivo. En cuanto a los valores de AE de UDES (18,3) y la UCC (18,5) a pesar de que no fueron los equipos que tuvieron mayor o menor AE su resultado deportivo terminó en pérdida.

En cuanto a la AR el orden descendente de los equipos que más obtuvieron puntaje fueron la USTA, UTS, UDES, UIS, UCC y UNAB, al igual que en AE los niveles de AR no presentaban relación directa alguna con el resultado deportivo, debido a que los equipos que ganaron el encuentro deportivo fueron los mismos que en AE y a la vez no fueron los que menor AR obtuvieron. Los equipos que menor valor tuvieron en AR fueron la UNAB y la UCC con una media de 13 y 14,5 respectivamente y sin embargo en su resultado deportivo no se vieron favorecidos ya que perdieron. Dentro de los dos equipos con mayor AR encontramos a la UTS y la USTA donde la media fue 20 y 19,2 respectivamente, acá encontramos que el equipo con mayor AR fue la UTS quienes obtuvieron la victoria y por otro lado la USTA fue derrotada. La UIS quien obtuvo la victoria y la UDES quien fue derrotado se encuentran como los equipos que no tuvieron mayor ni menor resultado en AR dentro las seis universidades

Tabla 7

*Relación entre AE y AR con el resultado deportivo en mujeres.*

<b>Variable</b>	<b>UDES</b>	<b>UIS</b>	<b>UNAB</b>	<b>UTS</b>	<b>Valor de p</b>
<b>AE</b>	14.6±2	23.9±23.8	17.6±6.1	13.9±9.7	0.00
<b>AR</b>	12.3±3.2	16.6±5.6	17.2±9.4	18.3±8.4	0.22
<b>RESULTADO</b>	Perdió	Perdió	Perdió	Ganó	

A continuación haremos una descripción referente a la tabla 9, donde podemos observar que en AE los equipos con mayor valor fueron la UIS, la UNAB y la UDES 23,9; 17,6 y 14,6 las cuales en su resultado deportivo obtuvieron derrota, mientras que la UTS obtuvo menor valor en su AE (13,9) y su resultado deportivo fue una victoria. Sin embargo en AR el equipo que más obtuvo valor fue la UTS con 18,3 y aun así obtuvo la victoria en su resultado deportivo, por otro lado la UNAB, UIS y UDES tuvieron menor valor en su AR pero su resultado deportivo fue una derrota.

En los equipos de mujeres se puede ver la relación que el equipo ganador UTS tuvo como valor en su ansiedad de estado fue 18.3 tiene una media más baja en AE comparada con los demás equipos que se puede observar en la tabla 7. Los equipos que perdieron sus encuentros deportivos manejaron niveles más altos de AE UIS (23.9), UNAB (17.6), UDES (14.6) comparando con el ganador, en este caso se puede observar una relación mayor AE de lo cual se podría concluir que hay mayor probabilidad de perder el encuentro deportivo cuando los niveles de AE son mayores (en el caso de mujeres y solamente en AE). En cuanto a los valores de AR, no se puede concluir lo mismo que en AE ya que la UTS fue la universidad con mayor valor en AR y aun así fue la única en obtener la victoria.

## **7. Discusión**

Se han abordado múltiples investigaciones a nivel mundial sobre la ansiedad y el deporte ya que cada día se quiere saber cada aspecto que puede influir en el resultado deportivo. Cada investigación aporta conocimientos que pueden ser de gran importancia para los entrenadores y

jugadores y es por eso que las investigaciones que abordan los temas del rendimiento o resultado deportivo incrementan cada vez más.

Gracias a esta investigación se pudieron obtener los valores de ansiedad mediante el cuestionario STAI que mide ansiedad estado y ansiedad rasgo, de los equipos de las universidades de la ciudad de Bucaramanga. También se miró los resultados deportivos de los juegos en los que participaron los equipos una vez se aplicó el cuestionario. El estudio permite relacionar los resultados de ansiedad con cada universidad y su resultado deportivo, además comparar los valores de un equipo con los demás y observar las diferencias.

Los resultados de Ansiedad Estado en el grupo masculino presentó que el equipo que obtuvo la victoria sorpresivamente fue el que tuvo mayor valor en los resultados de AE, haciendo la aclaración que a pesar de que fue quien más obtuvo valor en su AE, dicho valor no fue significativamente alto. En un estudio realizado en España llamado Ansiedad y Rendimiento Deportivo: Estudio de la Relación de Ambas Variables (López-Pérez, B., Labrador, F. J., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. 1992) donde valoraron una población de 47 jugadores de alto nivel entre los 17 y los 20 años, se puede crear una relación con nuestros resultados en los hombres, ya que con el estudio hecho en España en el que se basan en la hipótesis de la U invertida propuesta por Yerkes y Dodson (1908) la cual se centra en que es necesario cierto porcentaje de ansiedad para que esta influya positivamente en el rendimiento, pero si son muy elevados los niveles de ansiedad podría verse perjudicado en su rendimiento, en este caso el equipo más ansioso fue quien demostró el mejor rendimiento por lo que se podría decir que no cumplió exactamente con la hipótesis en la que se basaban en su investigación. Los resultados de ambas investigaciones muestran una relación muy cercana ya que nos exponen casos específicos que resultan ser muy parecidos con resultados similares.

En cuanto a la Ansiedad de Estado, en España encontramos estudio parecido donde se valora AE y se relaciona con la eficacia de un equipo de baloncesto (Lucía Abénza Cano, F. Alarcón, N. Ureña, M. Piñar en 2009) allí se investigó la “Relación entre la ansiedad y la eficacia de un equipo de baloncesto durante la competición” donde valoraron a 10 jugadoras seniors pertenecientes a un equipo de liga usando el STAI, concluyeron que la Ansiedad de Estado Precompetitiva afecta negativamente al resultado de jugadores de baloncesto, aumentando el número de balones perdidos y disminuyendo la eficacia de tiros de dos puntos, lo cual tiene una similitud con los resultados de nuestra investigación ya que en las mujeres, el equipo vencedor fue quien menos valores de AE presentó y fue el único equipo que cuando se valoró ganó en su resultado deportivo.

Otra investigación que cuenta con similitudes en las variables estudiadas, fue realizada en España por los autores F. Guillén García, R. Sánchez Luján y S. Márquez Rosa en 2003; según ellos consideran que la ansiedad en el baloncesto puede ser manifestada con agitación, tensión, reacciones somáticas y psíquicas, especiales por anticipación, recuerdos o experimentación; en su investigación “La Ansiedad en Jugadoras de la Liga Española de Baloncesto”. La población en esta investigación fueron 71 jugadoras de 11 equipos diferentes y las edades entre 17 y 33 años; usaron el mismo método (STAI) y concluyeron que la ansiedad de rasgo tiene bajos niveles lo que podría ser como una característica personal o una personalidad de un jugador de élite, debido a que están familiarizados con diferentes acciones de juego que puede presentar un partido, resultado de los múltiples entrenamientos y juegos que han tenido a lo largo de su carrera, en comparación a los resultados de ansiedad de rasgo no son exactamente los mismos resultados ya que los jugadores que se tomaron en cuenta en nuestra valoración eran estudiantes universitarios y no jugadores profesionales ni de élite..

Los resultados encontrados en nuestra investigación en cuanto ansiedad estado y rasgo de hombres y mujeres concluyeron en que no hay altos niveles de ansiedad, de igual manera se pudo concluir que sus niveles de ansiedad era muy similares y que no se presentaba una diferencia significativa por género, AE Mujeres 15 (11-22) Hombres 16 (9,5-22,5). Estableciendo una comparación con la investigación Niveles de Ansiedad en Judocas Chilenos (Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Muros, J. J., & Cofre-Bolados, C. (2016) podemos observar que los resultado son muy parecidos, ya que el objetivo principal de este estudio es analizar los valores de ansiedad estado y ansiedad rasgo de los judocas chilenos en función del sexo. En esta investigación participaron un total de 148 judocas chilenos, de ambos sexos (58.1% de hombres y 41.9% de mujeres), de 18 a 63 años (M=23,09 años; DT=6,731), de 11 clubes de Judo Chilenos. Se realizó un análisis descriptivo mediante análisis de frecuencias y para el estudio de tipo comparativo, se emplearon tablas de contingencia, chi-cuadrado de Pearson y ANOVA. En cuanto a los resultados de la ansiedad estado y rasgo en función del nivel del practicante, los datos reportaron asociación estadística ( $p=.037^{***}$ ). La conclusión más destacada de este estudio es que los judocas chilenos poseen niveles bajos de ansiedad estado y ansiedad rasgo, los cuales pueden estar influenciados por el momento de la temporada.

En cuanto a las conclusiones en función del sexo hay que afirmar que no hay diferencias significativas entre sexo y ansiedad estado o ansiedad rasgo. Si continuamos con la comparación podremos encontrar que en los Judocas Chilenos poseen niveles bajos de ansiedad de estado y rasgo, mientras que en los jugadores universitarios de baloncesto en Bucaramanga se encontró que sus valores eran normales, ni muy altos ni muy bajos. Otra comparación que se podría establecer es que en Chile no hay diferencias significativas entre sexo y ansiedad de estado y rasgo, donde se

puede encontrar una gran similitud ya que los resultados de ansiedad que obtuvieron los deportistas de Bucaramanga no tenían una gran diferencia en cuanto al sexo.

## **8. Conclusiones**

En esta investigación se relacionó la Ansiedad y Resultado Deportivo en Selecciones Universitarias de Baloncesto en el Torneo ASCUN Zonal 2018 disputado en Bucaramanga. Se caracterizó sociodemográficamente a la población según sexo, edad y resultado deportivo, además se valoró los niveles de ansiedad (AE estado y AR rasgo) mediante el cuestionario STAI y finalmente se relacionaron los valores obtenidos por el cuestionario con el resultado deportivo de cada equipo, primero de manera general y también según el sexo.

Basados en los resultados obtenidos los deportistas universitarios de la ciudad de Bucaramanga no tienen altos niveles de ansiedad y esta no influye directamente en el resultado deportivo en cuanto los hombres en cuanto A/E y A/R, mientras que por las mujeres el equipo que ganó el único partido fue el que menor nivel de ansiedad estado obtuvo y finalmente en cuanto a la ansiedad rasgo no se obtuvo una relación directa.

Múltiples factores son los que pueden influir en un resultado deportivo como ya se ha argumentado anteriormente, teniendo en cuenta que quienes conforman los equipos universitarios participantes en ASCUN son estudiantes que tienen otras responsabilidades se podría concluir que no le dan la importancia suficiente a esta competencia y es por esto no tienen altos índices de ansiedad antes de cada encuentro deportivo.

Dentro de los equipos que se valoraron ninguno estuvo en niveles medios ni niveles altos de ansiedad, todos estuvieron en bajos niveles o valores y no había gran diferencia entre ellos, es por eso que otra conclusión que se podría agregar al estudio es que los equipos no tenían un valor significativo en su ansiedad para poder establecer diferencias entre sus resultados deportivos.

En la investigación se pudo verificar que es necesario tener unos niveles de ansiedad en la competencia, ya que todos los equipos tuvieron ciertos niveles de ansiedad y aun así no todos obtuvieron un resultado negativo en la competición (hablando sobre victoria o derrota), en cuanto a los niveles idóneos para obtener un óptimo resultado deportivo no los podríamos exponer ya que no fue nuestra base de estudio, pero sí sería interesante que en alguna otra investigación se pudiera indagar más respecto al tema.

## **9. Recomendaciones**

Se recomienda realizar la intervención en un torneo de mayor importancia o en un fase más avanzada (ASCUN regional o ASCUN nacional) para relacionar ansiedad y resultado deportivo ya que la teoría plantea que la importancia del evento deportivo aumenta el nivel de ansiedad y en lo posible buscar una población con mayor disposición de tiempo una vez se les vaya aplicar la valoración.

Tomar la totalidad de participantes de cada equipo. Para ello se recomienda tener encuentros previos con los jugadores y entrenadores para lograr que ellos se interesen por participar en la investigación así cuando llegue el momento de hacer la prueba se pueda contar con más personas

dispuestas a ser partícipes de la intervención. También se pueden haber firmado antes asentimientos para menores de edad.

Con base en este estudio, se pudo encontrar que todos los equipos manejan ciertos niveles de ansiedad, debido a ello sería interesante que otra investigación se pudiera profundizar sobre los niveles óptimos para tener un buen resultado deportivo ya que el objetivo de nuestra investigación no fue buscar dichos niveles necesarios de ansiedad. De esta manera se podría ir investigando y complementando de mejor manera en cuanto a los temas de ansiedad.

### Referencias

- Cano, L. A., Alarcón, F., Ureña, N., & Piñar, M. (2009). Relación entre la ansiedad y la eficacia de un equipo de baloncesto durante la competición. Cuadernos de psicología del deporte, 9, 51. (marco teórico)
- Caracuel Tubío, J. C., & Arbinaga Ibarzábal, F. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. Revista de Psicología del Deporte, 14, 195-208.
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. Diversitas: perspectivas en psicología, 1(2), 183-194.
- García Mas, A., Leiva, A., Lameiras, J., Jiménez, R., Almeida, P., Smith, R. E., ... & Palou Sampol, P. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. Revista de psicología del deporte, 20(1), 0197-207.

- García, F. G., & Malé, M. L. Á. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(2), 233-251.
- García, R. H., Zafra, A. O., & Toro, E. O. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696.
- González-Carballido, L. G. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. ITESO.
- Grosser, M., Starischka, S., & Zimmermann, E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo: teoría y práctica en todas las especialidades deportivas. Martínez Roca.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1987). *Psicología del deporte: integración mente-cuerpo*. Hispano Europea.
- Helmer, D. S., & Owens, T. (2000). *The history of basketball*. The Rosen Publishing Group.
- Iglesias, D., Fuentes, J. P., Moreno, A., & Del Villar, F. (2003). La mejora de la toma de decisiones en el pase en baloncesto a través de un programa orientado a la adquisición de conocimiento. Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Extremadura, España.
- Loaiza, H. H. A., & Bermúdez, S. R. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 7(2), 239-251.
- Lois Río, G. (2014). Medida de la ansiedad precompetitiva: adaptación del CSAI-2 revisado al español.
- López-Pérez, B., Labrador, F. J., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. (1992). Ansiedad y rendimiento deportivo: estudio de la relación entre ambas variables. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 45(3), 315-320.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.

- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 0163-170.
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 0163-170.
- Nachón, C. & Nascimbene, F. (2001). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Buenos Aires: Libros del Rojas.
- Navarro Guzmán, J. I., Amar, J. R., & González Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 4(2), 0007-017.
- Navarro, J.I., Amar, J.R. & González, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista Psicología del Deporte*, 6(2) 7-17.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 0137-150.
- recompetencia. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 80-91.
- Ruiz-Juan, F., & Sancho, A. Z. (2013). Ansiedad y Estrés.
- Sánchez, X., & Torregrosa, M. (2007). El papel de los factores psicológicos en la escalda deportiva: un análisis cualitativo. *Revista de psicología del deporte*, 14(2).
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., & Cubero, N. S. (1994). *STAI: Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. Madrid: Tea.

- Valdés, H.M. (2002). La preparación psicológica del deportista. *Mente y rendimiento deportivo*. (3a ed). Barcelona: Inde.
- Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Muros, J. J., & Cofre-Bolados, C. (2016). Niveles de Ansiedad en Judocas chilenos. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 129-138.
- Viru, A., & Viru, M. (2003). *Análisis y control del rendimiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Wiggins, M. S., & Brustad, R. J. (1996). Perception of anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*, 83(3), 1071-1074.

Apéndices

Apéndice A Cuadernillo STAI



Apéndice B Cuestionario

**STAI**

MATERIAL ADJUNTO

Apellidos y nombre

Edad      Sexo:      Varón      Mujer      Fecha      /      /

Centro

Curso/puesto

Otros datos

<b>A-E</b>		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14	Me siento muy "atado" (como oprimido).	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3
17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3
<b>A-R</b>		Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3
28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3
34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Autor: C. D. Spielberger. Copyright © 1982, 2008 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España - Este ejemplar está impreso en dos tintas. Si le presentan otro en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Todos los derechos reservados. Prohíbase la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.



Apéndice C Puntaje directo y puntuación transformada

STAI

Apellidos y nombre \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Sexo: Varón  Mujer  Fecha / / \_\_\_\_\_

Centro \_\_\_\_\_ Curso/puesto \_\_\_\_\_

Otros datos \_\_\_\_\_

  

**A-E** Suma las puntuaciones de esta parte (1 a 20) y traslade el resultado a la casilla correspondiente. Una vez obtenida la puntuación directa (PD) consulte los baremos en el manual para obtener la puntuación transformada.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	3	2	1	0
2	3	2	1	0
3	0	1	2	3
4	0	1	2	3
5	3	2	1	0
6	0	1	2	3
7	0	1	2	3
8	3	2	1	0
9	0	1	2	3
10	3	2	1	0
11	3	2	1	0
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	3	2	1	0
16	3	2	1	0
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3
19	3	2	1	0
20	3	2	1	0

Suma 1 a 20

A-E =  PD  $\Rightarrow$   Puntuación transformada

  

**A-R** Suma las puntuaciones de esta parte (21 a 40) y traslade el resultado a la casilla correspondiente. Una vez obtenida la puntuación directa (PD) consulte los baremos en el manual para obtener la puntuación transformada.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21	3	2	1	0
22	0	1	2	3
23	0	1	2	3
24	0	1	2	3
25	0	1	2	3
26	3	2	1	0
27	3	2	1	0
28	0	1	2	3
29	0	1	2	3
30	3	2	1	0
31	0	1	2	3
32	0	1	2	3
33	3	2	1	0
34	0	1	2	3
35	0	1	2	3
36	3	2	1	0
37	0	1	2	3
38	0	1	2	3
39	3	2	1	0
40	0	1	2	3

Suma 21 a 40

A-R =  PD  $\Rightarrow$   Puntuación transformada

Autor: C. D. Spielberger.  
 Copyright © 1982, 2008 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España - Este ejemplar está impreso en dos tintas. Si le presentan otro en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

Apéndice D Consentimiento Informado

**CONSENTIMIENTO INFORMADO****RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RESULTADO DEPORTIVO EN SELECCIONES  
UNIVERSITARIAS DE BALONCESTO TORNEO ASCUN ZONAL 2018.****Investigadores:** Anderson García Gil, Jairo Andrés Velandia Lobo.**Directora de tesis:** Laura Andrea Quintero Rivera. Psicóloga.**Institución:** Universidad Santo Tomás – Bucaramanga**Nombre del participante:** \_\_\_\_\_ **Selección:** \_\_\_\_\_

Usted ha sido invitado(a) a participar de manera voluntaria a hacer parte de una investigación por parte de estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás Bucaramanga. El objetivo del presente consentimiento es informarle acerca del estudio antes que acepte su disposición para participar. El propósito de la investigación será determinar los niveles Ansiedad precompetitiva, a través de la prueba STAI que costa de 40 preguntas que se dividen en 2 bloques de 20 cada uno. Para llenar el cuestionario lea las indicaciones adecuadamente, siga las instrucciones lo no le tomará más de 10 minutos. Se requiere que una vez acceda a participar, responda con total honestidad.

Es importante que usted sepa que los datos de la aplicación del cuestionario serán usados exclusivamente para la investigación y no serán publicados datos específicos y se mantendrá total confidencialidad (ya que su nombre no aparecerá en ningún documento publicado).

**Justificación del estudio**

Se conoce que la psicología tiene varios conceptos, la ansiedad puede ser tanto positiva como negativa y de esta manera puede influir el momento en el que aparece. Al conocer los grados de ansiedad se puede tener una visión un poco más clara de cómo puede afectar al deportista en su desempeño y cómo brindarle herramientas para intentar evadir dicha ansiedad. (Cano Vindel, 1994)

Los estudios acerca de la ansiedad en jugadores de Baloncesto nos ayudarán a tener más información en cuanto a medición de este fenómeno, además podrán ayudar al entrenador a plantear nuevas estrategias de entrenamiento para que sus jugadores intenten reducir los niveles de ansiedad antes de una competencia, ya que la presencia de éste, según Delistraty puede afectar negativamente nuestras respuestas fisiológicas que son determinantes en una competencia.

**Objetivo del estudio**

Determinar los niveles de la ansiedad precompetitiva del equipo y compararlos con el resultado deportivo que se obtenga en el juego.

**Procedimiento**

- Se le solicitará que firme este documento de consentimiento informado con lo cual pasa a ser parte de la muestra del estudio.
- Se le entregará un cuestionario el cual deberá diligenciar individualmente con total sinceridad teniendo en cuenta que ninguna respuesta es correcta o incorrecta, para así poder obtener resultados más exactos.

**Aclaraciones**

- Su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria.

- Esta investigación no generará ninguna modificación en las variables y únicamente se necesitará el diligenciamiento de un cuestionario por parte de los participantes, por lo cual es denominada sin riesgo según la resolución de la Ley 8430 de 1993.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted en caso de no aceptar la invitación.
- Si decide participar en el estudio puede retirarse en el momento que desee, pudiendo informar o no a los investigadores las razones de su decisión, la cual será respetada.
- No recibirá ningún pago por su participación.
- En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo, directamente con los investigadores.
- La información de identificación a los participantes se mantendrá de manera confidencial y únicamente será manejada por los investigadores.
- Si tiene alguna duda o desea conocer más información acerca de la investigación podrá dirigirse con las siguientes personas: Anderson García Gil, Jairo Andrés Velandia Lobo. Estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación. Teléfonos: 3154216785 – 3183848845  
Laura Andrea Quintero Rivera – Psicóloga. Docente y Directora de Tesis.
- Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede, si así lo desea, firmar este Consentimiento Informado.

Ha leído y entiende la información que se le ha proporcionado	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Está de acuerdo con ser participante del estudio	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Ha tenido la oportunidad de resolver sus inquietudes en relación con el desarrollo de este estudio y sus implicaciones	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis dudas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado(a) y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines investigativos.

Acepto participar en la investigación.

\_\_\_\_\_  
**Firma del participante** C.C.: \_\_\_\_\_  
**Número de teléfono: Fijo:** \_\_\_\_\_ **Celular:** \_\_\_\_\_  
**Dirección de correo electrónico:** \_\_\_\_\_

**Testigo:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Esta parte será diligenciada por el investigador:** He explicado a la joven \_\_\_\_\_ la naturaleza y los propósitos de la investigación, le he explicado acerca de la finalidad del estudio, los beneficios y riesgos que implica la participación. He contestado todas las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tienen alguna duda. Acepto que he leído y conozco la normatividad de realizar investigaciones con seres humanos y me apegó a ella.

Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

\_\_\_\_\_  
**Nombre del investigador** **Firma del investigador** **Fecha**



Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo

Tabla 10. Baresmos en centiles y decatipos para ansiedad estado y rasgo. Adolescentes y Adultos, Varones y Mujeres

Percentiles	Puntuaciones directas												Decatipos
	Adolescentes				Universitarios				Adultos				
	Varones		Mujeres		Varones		Mujeres		Varones		Mujeres		
	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	
99	39-60	42-60	45-60	50-60	39-60	41-40	45-60	45-60	39-60	41-60	44-60	48-60	10
97	37-38	37-41	40-44	44	38	36-40	41-44	42-44	35-38	39-40	42-43	44-47	9
95	34-36	36	36-39	42	35-37	34-37	39-40	40-41	31-34	35-38	37-41	40-43	9
90	33	34-35	33-35	37-38	32-34	30-33	35-37	38-39	28-30	32-34	34-36	37-39	8
87	32	33	32	36	31	29	34	36-37	27	31	33	35-36	9
85	30-31	31-32	31	35	30	28	33	34-35	26	29-30	30-32	33-34	8
80	29	30	30	34	28-29	27	30-32	32-33	24-25	27-28	28-29	32	7
77	28	29	29	33	27	26	29	31	23	26	27	31	7
75	27	27-28	28	32	26	25	29-30	29-30	21-22	24-25	25-26	30	7
70	26	26	27	31	24-25	23-24	25-27	27-28	20	23	22-24	28-29	7
65	25	25	24-25	29-30	22-23	22	24	25-26	18-19	21-22	20-21	27	6
60	23-24	24	23	28	21	20-21	22-23	23-24	20	20	18-19	25-26	6
55	21-22	23	22	27	18-20	19	19-21	21-22	17	19	17	24	6
50	19-20	22	20-21	26	17	18	17-18	20	15	18	15-16	22-23	6
45	18	21	19	25	15-16	17	15-16	19	14	16-17	14	20-21	5
40	17	20	17-18	24	13-14	16	14	18	13	15	13	19	5
35	15-16	19	15-16	22-23	12	15	13	17	12	14	12	18	5
30	13-14	17-18	14	21	11	13-14	12	15-16	11	13	11	17	4
25	12	16	13	20	10	12	11	14	9-10	12	-	16	4
23	11	15	12	19	9	11	10	-	-	11	10	15	4
20	9-10	14	11	18	7-8	10	9	13	8	10	9	14	4
15	8	13	10	17	6	9	8	12	7	-	8	13	3
13	7	12	9	16	5	8	7	11	6	9	7	11-12	3
10	5-6	10-11	6-8	13-15	4	6-7	5-6	9-10	4-5	7-8	5-6	10	3
5	3-4	8-9	4-5	11-12	2-3	4-5	4	8	3	5-6	3-4	8-9	2
3	1-2	7	2-3	8-10	1	3	3	6-7	2	3-4	2	6-7	2
1	0	0-6	0-1	0-7	0	0-2	0-2	0-5	0-1	0-2	0-1	0-5	1
N	228	228	306	306	208	193	379	338	446	447	690	693	N
Media	19,80	22,29	20,92	26,24	18,44	19,02	20,01	22,45	16,25	18,98	18,32	23,37	Media
Desv. Típicas	10,04	8,63	10,57	8,91	11,09	9,49	11,47	10,57	9,65	9,75	11,33	10,45	Desv. Típica