Niveles altos o bajos de ansiedad aumentan el riesgo de lesiones en los futbolistas



Una investigación publicada en la revista Medicina Clínica confirma las teorías de otros investigadores que observaron que algunas lesiones deportivas no se explicaban del todo, según factores como los medios técnicos, las normas de entrenamiento, las situaciones ambientales o la condición física del deportista y sí se podrían deber al estrés que se sufre en la práctica competitiva del deporte de Elite.

Según concluyen los autores de este trabajo, existe una clara relación entre los niveles de ansiedad y el riesgo de sufrir lesiones.

Para llegar a esta afirmación, Asunción Pascual García, del departamento de Psiquiatría del Hospital Royo Villanova de Zaragoza y sus ayudantes seleccionaron a 149 futbolistas aficionados, de entre 15 y 27 años, pertenecientes a la Federación Aragonesa de Fútbol. Retomaron su perfil psicológico y los clasificaron según la puntuación obtenida en una prueba clásica para evaluar el rasgo de ansiedad, denominada 16PF.

Tras el examen, los expertos se encontraron con dos grupos homogéneos de individuos que presentaban los niveles de ansiedad alterados, bien por exceso, bien por defecto. Un 84% de los jugadores lesionados se clasificaba en puntuaciones de ansiedad más altas de lo normal, lo que suponía un riesgo de sufrir lesiones 3,4 veces mayor que el que tienen los sujetos con niveles de ansiedad normales. Además, y como novedad con respecto a estudios anteriores, los autores del trabajo observaron que si la ansiedad no es

suficiente, el riesgo de lesionarse también aumenta. "No sólo presentan más posibilidad de lesión los que obtienen puntuaciones altas, sino todos aquellos sujetos que presentan puntuaciones bajas en el rasgo de ansiedad".

Por lo tanto, una vez más, hay que recomendar permanecer en el término medio, pues parece que también en este caso ahí está la virtud. Según concluyen los investigadores encargados de elaborar este trabajo de campo, "de acuerdo con nuestros resultados, creemos que para minimizar el riesgo de lesión en la actividad deportiva es necesario poseer un nivel óptimo en las puntuaciones del rasgo de ansiedad, ya que los extremos pueden estar asociados a un mayor riesgo de lesión".
Por otro lado, la doctora Pascual García recomienda elaborar estudios similares sobre otros deportes para poder identificar a los individuos con algún componente que les predisponga a las lesiones y tratar así de evitarlas.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso