



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE MEDICINA

**Departamento de Anatomía Patológica, Microbiología, Medicina
Preventiva y Salud Pública y Medicina Legal y Forense**

Encuesta de Salud mental en los deportistas de Castilla y León

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
GRADO EN MEDICINA**

Autora: Antía Urcelay Velasco

Tutora: Gema Ruiz López del Prado

Curso 2024-2025

Tabla de contenido

RESUMEN	1
1. INTRODUCCIÓN	2
1.1. JUSTIFICACIÓN	6
2. OBJETIVOS	6
3. MATERIAL Y MÉTODOS	7
3.1. TIPO DE ESTUDIO	7
3.2. VARIABLES MEDIDAS	7
3.3. TIPO DE CUESTIONARIO	7
3.4. OBTENCIÓN DE LA POBLACIÓN MUESTRAL	7
3.5. ANÁLISIS DE LOS DATOS	8
3.6. CONSIDERACIONES ÉTICO-LEGALES	8
4. RESULTADOS	9
4.1. ANÁLISIS DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	9
4.2. ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS DE LA ESCALA DASS_21	10
4.3. DEPORTES CON PEORES Y MEJORES INDICADORES DE SALUD MENTAL	14
4.4. SITUACIÓN DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES	15
5. DISCUSIÓN	15
6. CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS	18
ANEXO	21

Gráficos de ilustraciones

Tabla 1. Valores mínimos y máximos, percentiles y media de las variables “edad” y “número de horas dedicadas a la semana al deporte”	9
Tabla 2. Listado de todos los deportes, con el número de sujetos que practica cada deporte y la media de la puntuación obtenida en la escala DASS_21.	14
Imagen 1. Proporción de hombres y mujeres	9
Imagen 2. Proporción de deportistas que reciben ingresos del deporte que practican (ya sea por ser su profesión o por otros motivos)	10
Imagen 3. Respuestas a “no he podido sentir ningún sentimiento positivo”	10
Imagen 4. Respuestas a “he reaccionado exageradamente en ciertas situaciones”	11
Imagen 5. Respuestas a “he estado preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las cuales podría hacer el ridículo”	12
Imagen 6. Respuestas a “se me ha hecho difícil relajarme”	12
Imagen 7. Respuestas a “he sentido que estaba a punto de entrar en pánico”	13
Imagen 8. Respuestas a “he tendido a sentirme enfadado/a con facilidad”	13

Tabla de abreviaturas

OMS: Organización Mundial de la Salud.
FEPSAC: Federación Europea de Psicología del Deporte.
CEREMEDE: Centro Regional de Medicina Deportiva.
UVa: Universidad de Valladolid.
DASS-21: Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés – 21.
SPSS: Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales.

RESUMEN

Introducción: la práctica de deporte está asociada a menores tasas de depresión y ansiedad. A nivel de España no hay muchos estudios que traten este tema, y en Castilla y León, ninguno específico que nos ayude a conocer cómo es la situación de sus deportistas. El objetivo de este trabajo es analizar los problemas psicológicos de los deportistas de Castilla y León, tanto de deportistas profesionales como aficionados.

Material y métodos: estudio observacional transversal y descriptivo, realizado mediante cuestionario autocumplimentado con la escala validada DASS_21.

Resultados: la media de edad fue de 26,81 años y la media de horas de deporte practicadas 7,75. La distribución por sexo de la población encuestada fue de 118 mujeres (el 48,76%) y 122 hombres (50,41%). 32 encuestados (un 13.22%) obtienen ingresos o becas del deporte que practican. En la mayor parte de deportes la media de puntuación de la escala DASS_21 se encuentra entre 10 y 20. En los deportistas profesionales la media en la encuesta fue de 14,59, y en los no profesionales de 13,92. Entre las personas encuestadas, los ítems más marcados fueron los del estrés.

Conclusiones: los deportes que presentaron mejores puntuaciones de salud mental fueron el pilates, el bádminton, fitness, la gimnasia trampolín, el karate, la orientación y el triatlón. Los deportes asociados a peor salud mental fueron la calistenia, muay thai, escalada, el patinaje artístico y el judo. Los problemas de salud mental más prevalentes que se observaron entre los deportistas estudiados fueron principalmente de estrés, seguidos con menor frecuencia de síntomas de ansiedad y depresión. Entre los deportistas estudiados que reciben ingresos por practicar su deporte, se observó peor salud mental que los que no reciben salario o beca.

ABSTRACT

Introduction: the practice of sports is associated with lower rates of depression and anxiety. In Spain, there are not many studies addressing this topic, and in Castilla y León, there are no specific studies that help us to understand the situation of its athletes. The aim of this study is to analyze the psychological issues faced by athletes in Castilla y León, including both professional and amateur athletes.

Material and Methods: a cross-sectional, descriptive observational study was conducted using a self-administered questionnaire with the validated DASS-21 scale.

Results: the average age was 26.81 years, and the average number of hours of sports practiced was 7.75. The gender distribution of the surveyed population was 118 women (48.76%) and 122 men (50.41%). 32 respondents (13.22%) receive income or scholarships related to the sport they practice. In most sports, the average DASS-21 score ranged between 10 and 20. Among professional athletes, the average score was 14.59, and among non-professionals, it was 13.92. The most commonly marked items were related to stress.

Conclusions: the sports associated with better mental health scores were pilates, badminton, fitness, trampoline gymnastics, karate, orienteering, and triathlon. The sports linked to poorer mental health were calisthenics, muay thai, climbing, figure skating, and judo. The most prevalent mental health problems observed among the studied athletes were mainly stress-related, followed less frequently by symptoms of anxiety and depression. Among the athletes who received income for practicing their sport, worse mental health was observed compared to those who did not receive a salary.

Keywords: mental health, Castilla y León, athletes, sports, stress, anxiety, depression, DASS-21, profesional athletes.

1. INTRODUCCIÓN

La relación entre la salud mental y física se ha planteado desde la Antigüedad. Se considera que practicar ejercicio es beneficioso para el estado mental, a la vez que una buena aptitud mental conduce a un mejor estado físico y rendimiento deportivo, manteniendo una influencia recíproca (1).

Según los datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) de 2022, 1 de cada 8 personas en el mundo vive con un trastorno mental. En 2019, 301 millones de personas padecían un trastorno de ansiedad, incluidos 58 millones de niños y adolescentes, y 280 millones de personas padecían depresión, incluidos 23 millones de niños y adolescentes (2). La práctica de deporte en adultos está asociada a menores tasas de depresión y ansiedad. Estos resultados son más favorables en los adultos que participan en deportes de equipo que en deportes individuales, y los beneficios son mayores cuanto más frecuente sea la práctica del ejercicio (3), aunque hay que hacer distinción entre la participación deportiva y el ejercicio físico como tal, que influyen de diferente manera. Algunos estudios, más que una relación causal entre deporte y salud mental, muestran una interdependencia de varios aspectos, es decir, que la actividad,

el ejercicio, la participación deportiva y la salud mental tienen una influencia multidireccional (1).

En los últimos años este tema ha recibido mayor atención, por razones como la pérdida de atletas jóvenes por suicidio o por mayor concienciación en general sobre la salud mental de los deportistas y la mayor presencia de la idea de que los factores psicológicos influyen en la salud general y en su rendimiento (4).

En general, la participación en un deporte se relaciona con más bienestar psicológico y menos malestar psicológico, y también mejores resultados sociales, para aptitudes como el autocontrol, la autoconfianza, el comportamiento o la comunicación interpersonal. También se ha relacionado la participación en deportes con menor riesgo de abuso de sustancias y mayores niveles de éxito académico y financiero a lo largo de la vida (3). Por tanto, se sabe que la salud mental de las personas que practican deporte influye en su rendimiento físico, siendo un factor importante para el riesgo de lesiones o para el tiempo de recuperación de estas, y la actividad física influye en los indicadores de salud mental (1).

Por ejemplo, según un estudio sobre lesiones de ligamento cruzado anterior, factores como el miedo, la motivación o el apoyo social tienen influencia en la recuperación de una lesión y en el riesgo a volver a lesionarse (5).

Otro ejemplo es un estudio en el que se ha demostrado un mayor bienestar y menor incidencia de lesiones en jugadoras de voleibol en días posteriores a una sesión de mindfulness (o atención plena), lo que puede sugerir que sea útil para reducir el riesgo de lesiones, y, además, mejorar el estado de ánimo, la preparación muscular y el nivel de energía (6).

En pacientes que ya tienen otra patología psiquiátrica, como psicosis o esquizofrenia, se ha estudiado el ejercicio físico como tratamiento prometedor, y para reducir los efectos secundarios de la medicación antipsicótica, como el aumento de peso (7).

En cuanto al deporte en niños y adolescentes, tiene un importante efecto psicológico, ya que ayuda a desarrollar la regulación emocional y a tener mayor resistencia al estrés. Los niños que lo practican tienen menor prevalencia de síntomas psicósomáticos, protege contra el suicidio y mejora la autoestima. Otro de los principales efectos beneficiosos que tiene es en las relaciones sociales, porque conduce a tener mejor identidad y adaptación social (8). La participación en algún deporte durante el instituto protege de futuros síntomas de ansiedad (3).

Dentro de los deportistas, un grupo de especial mención son los deportistas de élite, ya que es un colectivo con un riesgo bastante mayor de trastornos mentales de alta

prevalencia, como ansiedad y depresión (9). Los deportistas profesionales están sujetos a mucha más presión social y los objetivos de rendimiento son mucho más estrictos que en los deportistas recreativos, y este estrés no procede solo del rendimiento deportivo en sí, sino también del contexto, como el estrés laboral y la prensa (1). Los problemas de salud mental que más sufren los atletas de élite son los trastornos depresivos, trastornos de conducta alimentaria, y los traumas y trastornos relacionados con el estrés (10). Además de los trastornos que pueden afectar a la población general, se han descrito trastornos mentales específicos del deporte, como la encefalopatía traumática crónica o el síndrome de sobreentrenamiento (11).

La salud mental de los deportistas europeos se ha reflejado en diversas publicaciones, aunque la mayoría son dirigidas al estudio de deportistas de élite. La FEPSAC (la Federación Europea de Psicología del Deporte) recoge en su documento de posición, que factores estresantes como los factores competitivos, organizacionales y personales, aumentan potencialmente el riesgo de sufrir enfermedades mentales en atletas de alto rendimiento. Cada vez hay más casos públicos de deportistas que padecen enfermedades de salud mental, y aunque durante mucho tiempo se asumía que solo los atletas fuertes mentalmente son capaces de competir a alto nivel, esto sugiere que también pueden verse afectados. De hecho, los atletas retirados o que están planeando retirarse tienen peor salud mental que la población general. Este documento de posición también declara que los deportistas de élite enfrentan un desafío adicional a la hora de buscar ayuda debido a la cultura del deporte y a la estigmatización hacia los signos de debilidad (12).

En un estudio realizado en deportistas europeos con carrera dual (es decir, que desarrollan a la vez su carrera académica o profesional y su carrera deportiva) se vio que a lo largo de esta atraviesan diferentes etapas en las que tienen que lidiar simultáneamente con el rendimiento deportivo, sus relaciones personales, los exámenes y las preocupaciones financieras, y, si no tienen competencias para gestionarlos, estos desafíos pueden tener un impacto negativo en su salud mental. Se estudió como influía el entorno a micronivel y macronivel, tanto a nivel europeo como a nivel nacional, en distintos países de Europa, donde el deporte de competición de alto nivel no está integrado dentro de la educación como en Estados Unidos. Aunque desarrollar un camino de carrera dual ofrece la oportunidad de una vida equilibrada y saludable y desarrolla las identidades de los deportistas más allá del deporte, también puede ser muy estresante, conllevando altas demandas y expectativas y menor descanso (13).

Así que, específicamente, los deportes que se practican a alto rendimiento dan lugar en estos deportistas de élite a peor salud mental (9). Y, además, los deportes en los que se da peor salud mental, son los deportes individuales, como el tenis o la lucha (3), los deportes con énfasis en el peso y la imagen corporal, como la gimnasia o el patinaje artístico (14), y los deportes de alto impacto como el fútbol americano o el hockey sobre hielo (15).

A nivel de España no hay muchos estudios que traten este tema. Un artículo de 1997 comparó la prevalencia de psicopatologías entre 1376 deportistas españoles de alto rendimiento y entre población general, y en el primer grupo hubo menos incidencia de trastornos (16). También hay un estudio transversal realizado en 491 deportistas universitarios españoles para conocer las variables que determinan que la actividad física produzca o no beneficios psicológicos. Por ejemplo, el sentirse competente y la motivación aumentan los beneficios psicológicos de la práctica de ejercicio, ya que se relacionan directamente con el bienestar psicológico e inversamente con el malestar psicológico (17).

Pero dada la relevancia del tema en los últimos años, también en España se ha empezado a investigar con más frecuencia recientemente. Se va a realizar un estudio por el Consejo Superior de deportes en colaboración con la Universidad de Zaragoza que evalúe la salud mental de los deportistas españoles, aunque por el momento están reclutando deportistas (18).

Sí que hay estudios realizados en algunos colectivos concretos, por ejemplo, el sindicato Futpro publicó en mayo de 2024 un estudio realizado en el 40% de las futbolistas españolas, que reveló que el 80% de las jugadoras de fútbol de élite han sufrido síntomas de estrés, ansiedad o depresión debido al nivel de exigencia. Además, también recoge que, de las participantes, más del 90% no se sentirían cómodas contando que padecen algún problema de salud mental y el 96% creen que muchas de sus compañeras ocultan sus problemas de salud mental (19).

El Consejo General de Psicología de España hizo una declaración centrada en recomendaciones para promover la salud mental en atletas de élite, manifestando que uno de cada tres atletas puede experimentar trastornos mentales y recordando que los deportistas no son inmunes a los problemas de salud mental. Estas recomendaciones describen consejos que deberían llevar a cabo, de forma conjunta, y otras de forma específica, las organizaciones deportivas, el entorno de los atletas (como los entrenadores, familia y amigos) y los profesionales sanitarios (entre ellos los psicólogos clínicos) (20).

Centrándonos en cómo es la situación de los deportistas de nuestra región, de Castilla y León, casi no hay evidencia científica al respecto. Una revisión bibliográfica de un alumno de la Universidad de León analizó aspectos relacionados con la salud mental de deportistas de élite, aunque sin centrarse específicamente en atletas castellanoleoneses o españoles, si no de forma más global (21).

Es verdad que sí que hay instituciones y servicios públicos que abogan por la salud mental de los deportistas castellanoleoneses, como el CEREMEDE (Centro Regional de Medicina Deportiva), un centro sanitario de la Gerencia Regional de Salud de la Junta de Castilla y León que tiene como objetivo principal ayudar a los deportistas de alto rendimiento de la región (22) o los programas de promoción de salud para jóvenes de la Junta de Castilla y León, que promueven conductas saludables como el ejercicio físico (23). Incluso la Uva (Universidad de Valladolid) organiza actividades sobre actividad física y salud mental (24).

1.1. JUSTIFICACIÓN

A pesar del gran peso que se le ha dado a la salud mental de deportistas de todo el mundo en los últimos tiempos, no hay estudios que nos ayuden a conocer cómo es la situación de los deportistas de Castilla y León: tanto en deportistas aficionados como en deportistas de élite, o con qué deportes puede relacionarse una mejor o peor situación de salud mental. Por ello, este trabajo tiene como intención investigar si los atletas de nuestra comunidad tienen síntomas de ansiedad, estrés o depresión, en relación con datos como el deporte que practican o si lo practican de forma profesional.

2. OBJETIVOS

El objetivo general es analizar los problemas psicológicos de deportistas de Castilla y León y evaluar el impacto de la práctica de su respectivo deporte en su salud mental, tanto en deportistas profesionales como aficionados.

Los objetivos específicos son:

- Conocer las características sociodemográficas de los deportistas de Castilla y León.
- Investigar qué problemas de salud mental afectan a estos deportistas y a qué pueden deberse.
- Observar qué diferencias existen entre deportes colectivos e individuales y qué deportes son los más predisponentes para problemas de salud mental.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE ESTUDIO

Estudio observacional transversal y descriptivo, realizado en Castilla y León entre el 1 de octubre de 2024 y 15 de noviembre de 2024, para conocer el estado de salud mental entre los deportistas, mediante la distribución de un cuestionario autocumplimentado a los deportistas de diversas federaciones y clubes deportivos de Castilla y León.

3.2. VARIABLES MEDIDAS

Las variables sociodemográficas recogidas de cada persona que cumplimentó el cuestionario fueron: edad, género, profesión, deporte que se practica, número de horas a la semana dedicadas a ese deporte, y si ese deporte es su trabajo profesional o recibe ingresos de él.

3.3. TIPO DE CUESTIONARIO

Se elaboró y posteriormente se envió a la población de estudio un cuestionario anónimo creado con la plataforma Google Form, para su autocumplimentación por parte de las personas estudiadas, que contenía las variables sociodemográficas reflejadas anteriormente y la escala de valoración de ansiedad y depresión validada DASS_21(25).

El periodo en el que se distribuyó el cuestionario fue del 1 de octubre de 2024 al 15 de noviembre de 2024.

3.4. OBTENCIÓN DE LA POBLACIÓN MUESTRAL

Los criterios de inclusión para el estudio fueron: personas que perteneciesen a la región de Castilla y León, mayores de 18 años, y que practicasen un deporte más de 2 veces por semana. Se incluyeron un total de 242 sujetos.

Para recopilar a la población de la muestra, se compartió el cuestionario vía redes sociales (Instagram y Twitter) y se contactó con los deportistas, tanto de forma individual como a través de Federaciones deportivas de Castilla y León y clubes deportivos, así como también con el equipo de comunicación de Deportes de la UVA y diferentes equipos deportivos de la UVA. Se contactó y se pidió autorización a un total de 15 Federaciones (la de atletismo, fútbol, natación, voleibol, balonmano, judo, ciclismo, tenis, montaña, pádel, rugby, patinaje, esgrima, gimnasia y kickboxing, y triatlón) y clubes deportivos: 7 de atletismo, 5 de baloncesto, 5 de fútbol, 5 de natación,

5 de voleibol, 5 de balonmano, 5 de judo, 6 de ciclismo, 5 de patinaje, 4 de tenis, 3 de escalada y marcha nórdica, 4 de pádel, 4 de karate, 4 de rugby, 4 de triatlón, 4 de esgrima, 4 de kickboxing y muaythai, 4 de gimnasia, y 1 de pilates. El listado completo del nombre de los clubes se detalla en el ANEXO.

No todos los clubes y federaciones respondieron al correo donde se solicitaba autorización para enviar el cuestionario a sus deportistas. Aun así, el número de respuestas obtenidas se considera adecuado para los objetivos del trabajo, para garantizar una representatividad adecuada de la población objeto de estudio.

El contacto fue a través de correo electrónico, y el correo que se envió fue el siguiente:

“Buenos días. Soy Antía Urcelay Velasco, estudiante de 6º de Medicina de la UVa. Me pongo en contacto con ustedes porque estoy haciendo mi Trabajo de Fin de Grado sobre “Salud mental en deportistas”, y me preguntaba si podrían ayudarme a difundir entre sus atletas la siguiente encuesta, ya que estoy intentando que llegue a la mayor cantidad de gente posible y que haya variedad en las personas encuestadas. Lo único que necesito es que se comparta este link, que conduce al formulario de Google con la encuesta:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc5G0OE1TVmuCla3UlsQTp3d9ta-wPVG3LLpyPEaypOZTRYKA/viewform?usp=sf_link

Agradezco mucho su tiempo y muchas gracias de antemano. ¡Un saludo!

Antía”

3.5. ANÁLISIS DE LOS DATOS

Los datos se recogieron en una base de datos Excel. Posteriormente fueron analizados mediante el programa informático SPSS 20.0.

3.6. CONSIDERACIONES ÉTICO-LEGALES

En todo momento ha sido respetado el Reglamento General sobre Protección de Datos de Carácter Personal 2016/679, garantizando la confidencialidad de los datos de las encuestas rellenas mediante la anonimización. Además, el proyecto fue aprobado por el Comité Ético y de Investigación Clínica, número de registro PI-25-234-O, cumpliendo con las normativas vigentes aplicables.

4. RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

	EDAD	Nº DE HORAS DE LA SEMANA DEDICADAS AL DEPORTE
Mínimo	18	1
Mediana	23	6
Media	26,81	7,75
Máximo	72	48

TABLA 1. VALORES MÍNIMOS Y MÁXIMOS, PERCENTILES Y MEDIA DE LAS VARIABLES “EDAD” Y “NÚMERO DE HORAS DEDICADAS A LA SEMANA AL DEPORTE”.

El grupo etario mayoritario en las encuestas fue el de los 21 a 30 años.

La distribución por sexo de la población encuestada fue de 118 mujeres (el 48,76%) y 122 hombres (50,41%), y 2 personas declararon que tenían “otro sexo” (el 0,82%).

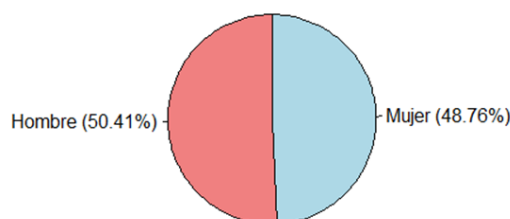


IMAGEN 1. PROPORCIÓN DE HOMBRES Y MUJERES.

Respecto a la profesión de los deportistas encuestados, el grupo mayoritario fueron los estudiantes (50%), y en este grupo se incluyó también a los opositores. Después de los estudiantes, las profesiones más comunes fueron: ingenieros (6,6%), maestros (5%), técnicos (3,7%, en cuyo grupo se engloban técnicos de diferentes tipos, entre ellos de laboratorio, técnico electrónico, de mantenimiento, y de iluminación), entrenadores (2,1%), fisioterapeutas (1,7%), comerciales (1,7%) y administrativos (1,7%). El resto de las profesiones representaban cada una alrededor de un 1%.

Respecto a la pregunta de si el deporte practicado consistía en el trabajo de esa persona, o ingresos (como las becas) dependían de ese deporte, 32 declararon que sí (un 13.22%), que son los atletas de alto rendimiento de nuestro estudio. El resto, 210 (el 87,60%) declararon que no.

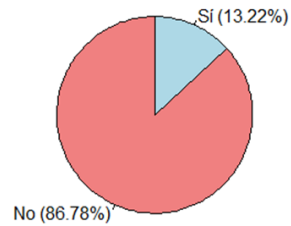


IMAGEN 2. PROPORCIÓN DE DEPORTISTAS QUE RECIBEN INGRESOS DEL DEPORTE QUE PRACTICAN (YA SEA POR SER SU PROFESIÓN O POR OTROS MOTIVOS).

4.2. ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS DE LA ESCALA DASS_21

Preguntamos por lo que han sentido en la última semana con respecto a las siguientes afirmaciones:

- *Me ha costado mucho descargar la tensión:* 49 personas nada o nunca (el 20,24%), 137 un poco o alguna vez (56,61%), 48 bastante o a menudo (19,83%) y 8 mucho o casi siempre (3,30%).
- *Me he dado cuenta de que tenía la boca seca:* 113 nada o nunca (46,69%), 92 un poco o alguna vez (38,01%), 31 bastante o a menudo (12,81%) y 6 mucho o casi siempre (2,47%).
- *No he podido sentir ningún sentimiento positivo:* 138 nada o nunca (57,02%), 84 un poco o alguna vez (34,71%), 19 bastante o a menudo (7,85%), y 1 mucho o casi siempre (0,41%).
- *Se me ha hecho difícil respirar:*

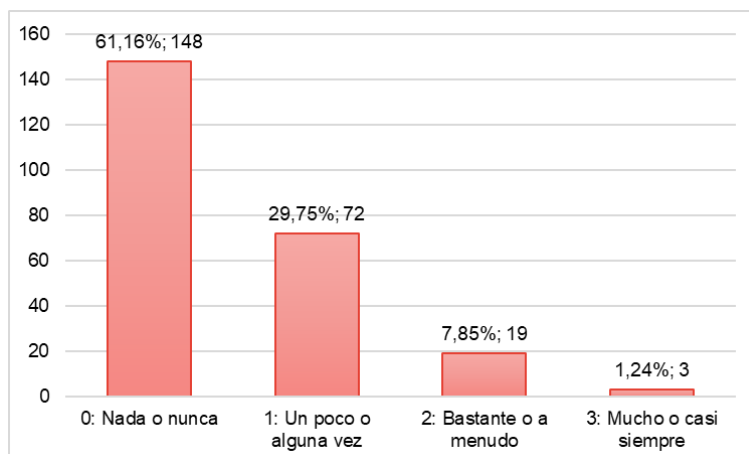


IMAGEN 3. RESPUESTAS A “NO HE PODIDO SENTIR NINGÚN SENTIMIENTO POSITIVO”.

- *Se me ha hecho difícil tomar la iniciativa para hacer las cosas:* 88 nada o nunca (36,36%), 110 un poco o alguna vez (45,45%), 35 bastante o a menudo (14,46%), 9 mucho o casi siempre (3,71%).
- *He reaccionado exageradamente en ciertas situaciones:*

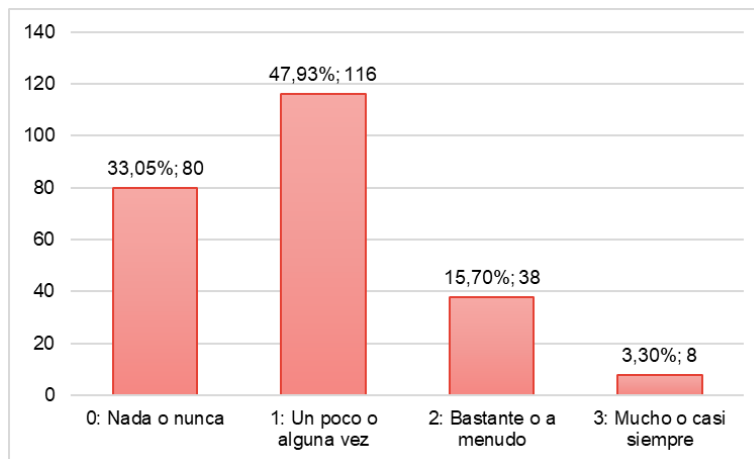


IMAGEN 4. RESPUESTAS A “HE REACCIONADO EXAGERADAMENTE EN CIERTAS SITUACIONES”.

- *He sentido que mis manos temblaban:* 174 nada o nunca (71, 90%), 45 un poco o alguna vez (18,59%), 21 bastante o a menudo (8,67%) y 2 mucho o casi siempre (0,82%).
- *He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía:* 53 nada o nunca (21,90%), 101 un poco o alguna vez (41,73%), 74 bastante o a menudo (30,57%), 14 mucho o casi siempre (5,78%).
- *He estado preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o podría hacer el ridículo:*

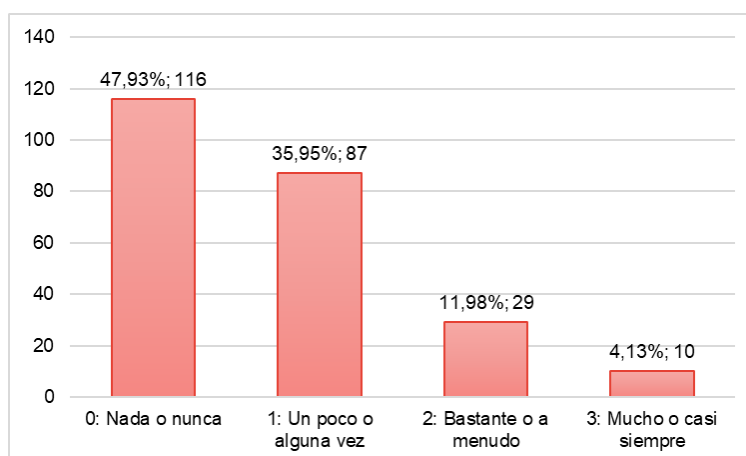


IMAGEN 5. RESPUESTAS A “HE ESTADO PREOCUPADO POR SITUACIONES EN LAS CUALES PODÍA TENER PÁNICO O EN LAS CUALES PODRÍA HACER EL RIDÍCULO”.

- *He sentido que no había nada que me ilusionara:* 134 nada o nunca (55,37%), 76 un poco o alguna vez (31,40%), 27 bastante o a menudo (11,15%), y 5 mucho o casi siempre (2,06%).
- *Me he sentido inquieto/a:* 61 nada o nunca (25,20%), 110 un poco o alguna vez (45,45%), 64 bastante o a menudo (26,44%), 7 mucho o casi siempre (2,89%).
- *Se me ha hecho difícil relajarme:*

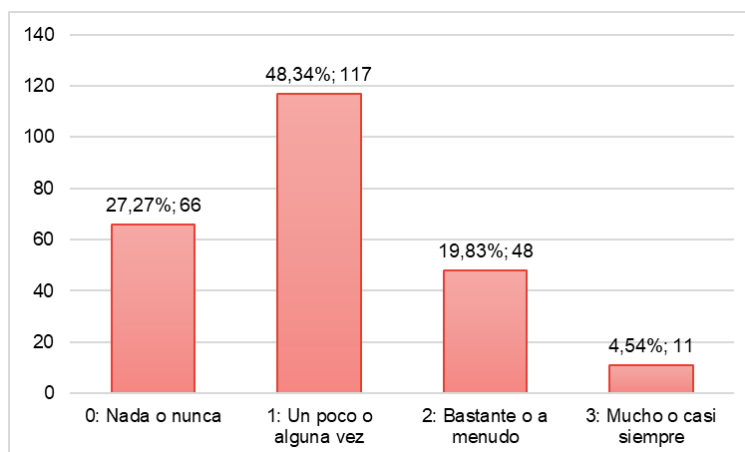


IMAGEN 6. RESPUESTAS A “SE ME HA HECHO DIFÍCIL RELAJARME”.

- *Me he sentido triste y deprimido/a:* 104 nada o nunca (42,97%), 98 un poco o alguna vez (40,40%), 32 bastante o a menudo (13,22%), y 8 mucho o casi siempre (3,30%).
- *No he tolerado nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo:* 141 nada o nunca (59,26%), 84 un poco o alguna vez (22,31%), 14 bastante o a menudo (5,78%), y 3 mucho o casi siempre (1,24%).
- *He sentido que estaba a punto de entrar en pánico:*

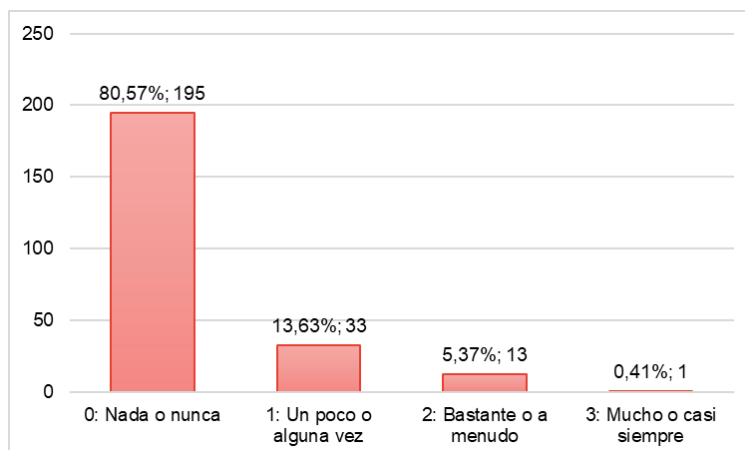


IMAGEN 7. RESPUESTAS A “HE SENTIDO QUE ESTABA A PUNTO DE ENTRAR EN PÁNICO”.

- *No he podido entusiasmarme por nada*: 174 nada o nunca (71,90%), 50 un poco o alguna vez (20,66%), 17 bastante o a menudo (7,02%), y 1 mucho o casi siempre (0,41%).
- *He sentido que valía muy poco como persona*: 159 nada o nunca (65,70%), 54 un poco o alguna vez (22,31%), 22 bastante o a menudo (9,09%), 7 mucho o casi siempre (2,89%).
- *He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad*:

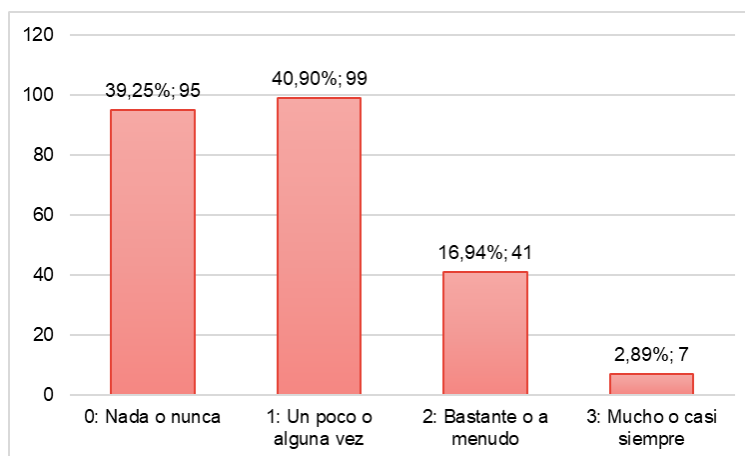


IMAGEN 8. RESPUESTAS A “HE TENDIDO A SENTIRME ENFADADO/A CON FACILIDAD”.

- *He sentido los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico*: 146 nada o nunca (60,33%), 67 un poco o alguna vez (27,68%), 21 bastante o a menudo (8,76%), 8 mucho o casi siempre (3,30%).
- *He tenido miedo sin razón*: 162 nada o nunca (66,94%), 56 un poco o alguna vez (23,14%), 21 bastante o a menudo (8,67%), 3 mucho o casi siempre (1,24%).
- *He sentido que la vida no tiene ningún sentido*: 196 nada o nunca (80,99%), 28 un poco o alguna vez (11,57%), 13 bastante o a menudo (5,37%), y 5 mucho o casi siempre (2,06%).

Tomando cada una de estas afirmaciones como un indicador de peor salud mental, una mayor puntuación total en la escala DASS_21 se relaciona con peor salud mental. La media de todas las puntuaciones fue de 14,01.

4.3. DEPORTES CON PEORES Y MEJORES INDICADORES DE SALUD MENTAL

DEPORTES	Nº SUJ POR DEPORTE	MEDIA POR DEPORTE
Atletismo	34	15,29
Bádminton	1	8
Baloncesto	24	14,75
Balonmano	15	18,13
BodyCombat	2	19
Boxeo	2	9,5
BTT	4	9,5
Calistenia	1	40
Ciclismo	6	10,33
CrossFit	10	17
Danza	7	13,86
Entrenamiento funcional	1	11
Escalada	2	22
Esgrima	1	19
Fitness	1	5
Fútbol	26	13,81
Fútbol sala	1	19
Gimnasia rítmica	2	16,5
Gimnasia Trampolín	1	8
Gimnasio	30	15,5
Hockey	1	11
Judo	1	25
Karate	13	7
Marcha nórdica	1	18
Muay thai	1	46
Natación	8	17,38
Orientación	1	8
Pádel	3	13,67
Patinaje artístico	1	21
Pilates	2	3
Rugby	7	15,43
Running	11	9,64
Trail running	1	9
Triatlón	11	7,09
Voleibol	7	11,29
Yoga	2	12

TABLA 2. LISTADO DE TODOS LOS DEPORTES, CON EL NÚMERO DE SUJETOS QUE PRACTICA CADA DEPORTE Y LA MEDIA DE LA PUNTUACIÓN OBTENIDA EN LA ESCALA DASS_21. EN VERDE LOS DEPORTES DE LAS PUNTUACIONES MÁS BAJAS (<10), EN AMARILLO LAS INTERMEDIAS (≥ 10 Y <20) Y EN ROJO LAS MÁS ALTAS (≥ 20).

Los dos deportes con media más alta, por encima de 40, son la calistenia y el muay thai, aunque solo una persona practicaba cada uno de ellos así que puede deberse a factores individuales. Los siguientes deportes con peores marcadores, con media mayor de 20, son la escalada, el judo y el patinaje artístico. En la mayor parte de deportes la media se encuentra entre 10 y 20. Por último, los deportes con la media de puntuación más baja (es decir, mejor indicador) fueron bádminton, fitness, gimnasia trampolín, karate, orientación, pilates y triatlón.

4.4. SITUACIÓN DE LOS DEPORTISTAS PROFESIONALES

Según las puntuaciones de los diferentes deportes, los deportistas profesionales cuyos ingresos económicos dependían del deporte fueron 32, y su puntuación en la encuesta de salud mental fue de 14,59. Sin embargo, los deportistas que no reciben ingresos por la práctica deportiva fueron 210 de los encuestados, y su puntuación DASS_21 en un punto más bajo, con 13,92.

5. DISCUSIÓN

La proporción de hombres y mujeres de nuestro estudio está bastante igualada, y en cuanto a la edad de los participantes, hay mucha variedad, aunque claramente predominan los menores de 30 años, lo que nos puede indicar que en Castilla y León la población que practica deporte es predominantemente joven.

Las preguntas de la escala DASS_21 nos sirven como marcadores de estrés, ansiedad y de depresión de los deportistas que contestaron. Las preguntas que más se respondieron con “Nada o nunca” fueron: *he sentido que mis manos temblaban* (con 174 respuestas), *he sentido que estaba a punto de entrar en pánico* (195 respuestas), *no he podido entusiasmar me con nada* (174 respuestas), y *he sentido que la vida no tiene ningún sentido* (196 respuestas). Las dos primeras afirmaciones son ítems de ansiedad y las dos últimas de depresión. Las preguntas que más se respondieron con “Un poco o alguna vez” fueron las de: *me ha costado mucho descargar la tensión* (137 respuestas), *he reaccionado exageradamente en ciertas situaciones* (116 respuestas) y *se me ha hecho difícil relajarme* (117 respuestas), todos ellos indicadores de estrés. Y dos de estas preguntas (*me ha costado mucho descargar la tensión* y *se me ha hecho difícil relajarme*), con 48 respuestas cada una de ellas, fueron también de las más respondidas con la afirmación “Bastante o a menudo”, junto con las preguntas a *he sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía* (74 respuestas) y *me he sentido inquieto/a* (64 respuestas), ambos también indicadores de estrés. Por último, la afirmación “Mucho o casi siempre”, fue la menos seleccionada y las

preguntas más respondidas de esta manera fueron *he sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía* (con 14 respuestas), que es un ítem de estrés, al igual que *se me ha hecho difícil relajarme* (11 respuestas), como en los puntos anteriores, pero en este caso también fue muy respondida la pregunta de *he estado preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las cuales podría hacer el ridículo* (10 respuestas).

Con todo ello podemos afirmar que lo más prevalente entre nuestros deportistas es el estrés, ya que gran parte de las personas que contestaron la encuesta lo habían sufrido alguna vez o a menudo en la última semana, e incluso algunos casi siempre. Después, la ansiedad también está presente en algunos de nuestros deportistas, pero los ítems que indicaban depresión fueron los menos respondidos.

En este caso, tanto los deportes con peores indicadores de salud mental y los deportes con mejores indicadores, son deportes en los que se compite generalmente de forma individual, y los deportes de equipo se encuentran entre los valores intermedios.

Y en cuanto a la situación de los deportistas profesionales, podemos afirmar que la media de puntuación es más alta en este grupo que en los no profesionales, es decir, indicaría que tienen una peor salud mental, pero la diferencia no es muy grande entre los dos grupos.

La encuesta se distribuyó entre deportistas de todas las provincias de Castilla y León, sondeando todas las zonas de la comunidad. Aunque la edad media es de 27 años, hemos podido recoger cuestionarios de un rango de edad muy amplio (entre 18 y 72 años). La enorme cantidad de deportes que se han incluido en el estudio enriquece el conocimiento de los diferentes perfiles encuestados, así como las tendencias psicológicas y emocionales de deportes muy practicados y poco practicados. Respecto a los resultados de cómo es la situación de salud mental, las puntuaciones hacen que sea medible y son una buena forma de hacer comparaciones entre grupos.

Entre las limitaciones de nuestro estudio cabe destacar que se centra en ciertos síntomas de enfermedad mental, pero no en las enfermedades concretas, y solo en síntomas de ciertas enfermedades, por lo que hay muchas patologías psiquiátricas que no se verán representadas.

El tamaño de nuestra muestra fue de 242 deportistas; teniendo en cuenta que la población diana es muy extensa y hubo mucha gente que recibió el cuestionario, pero no contestó, se necesitarían estudios con mayor tamaño muestral para obtener conclusiones de mayor magnitud.

Para hacer las comparaciones de resultados entre deportistas profesionales y aficionados, hay poca cantidad de deportistas profesionales en relación a los que no lo son. Además, los resultados no se han relacionado con parámetros como el número de horas de la práctica de deporte, la profesión de las personas encuestadas ni se tienen en cuenta muchos factores personales que pueden influir en el estado de salud mental del deportista.

La escasez de estudios sobre salud mental en deportistas en España es evidente. La literatura científica escrutada arroja datos de otras partes del mundo. Por ejemplo, que los deportistas de élite tienen peor salud mental (9) es lo que también hemos podido ver aquí, aunque de forma más sutil.

En cambio, hay cosas en las que solo coincidimos en parte con otros artículos. Una revisión sistemática describió que los deportes con peor salud mental eran los individuales (3), pero en este caso los deportes individuales han sido los que tenían tanto mejores como peores marcadores, sin poder hacer una clara distinción de si son más beneficiosos los deportes colectivos que los individuales.

Viendo la intensa relación que guardan la salud mental y la práctica de ejercicio físico, puede ser muy revelador estudiar si en Castilla y León se dan también los resultados que se han visto en los estudios realizados en España y en otras partes del mundo, como en Estados Unidos (6) o en Suecia (10), y los realizados a nivel global. Teniendo esta información será posible estudiar más adelante las variables más importantes que determinan cómo es la salud mental de los deportistas de la comunidad, y con esto, que los medios que se inviertan en mejorar el rendimiento de los deportistas, puedan ir enfocados a los problemas reales que tengan de base los atletas, y así optimizar todos los recursos que se están empleando.

Además, existen muchas variables que todavía pueden estudiarse con respecto a este tema en Castilla y León, como la influencia de las lesiones osteomusculares en la salud mental de los deportistas, la dificultad de simultanear estudios con deportes de competición, la atención psicológica en jóvenes deportistas de alto rendimiento o el abandono del deporte y su repercusión en la salud mental.

6. CONCLUSIONES

- Se recogieron 242 cuestionarios basados en la escala DASS_21 cumplimentados por deportistas mayores de 18 años residentes en Castilla y León.

- Globalmente, los deportistas de nuestra muestra tienen buena salud mental (la puntuación media fue de 14,01 en la escala DASS_21).
- El colectivo que mayoritariamente contestó al cuestionario fueron los que practican atletismo.
- Entre los deportistas de Castilla y León de nuestro estudio se observó aproximadamente la misma proporción de hombres y de mujeres, con un ligero predominio masculino de 1,65 puntos porcentuales.
- El rango de edad media se encuentra entre 21 y 30 años.
- Los deportes con mejor y peor puntuación en la escala DASS_21 de salud mental fueron los deportes individuales, siendo la media de los deportes colectivos intermedia.
- El deporte individual que presentó peores marcadores de salud mental fue el muay thai y el deporte individual con mejor salud mental fue el pilates.
- Otros deportes que presentaron buenas puntuaciones de salud mental fueron el bádminton, fitness, la gimnasia trampolín, el karate, la orientación y el triatlón.
- Los deportes asociados a peor salud mental (puntuación >20) fueron la calistenia, el muay thai, la escalada, el patinaje artístico y el judo.
- Los problemas de salud mental más prevalentes que se observaron entre los deportistas estudiados son principalmente de estrés, seguidos con menor frecuencia de síntomas de ansiedad y depresión.
- Entre los deportistas estudiados que reciben ingresos (13,22%) por practicar su deporte, se observó peor salud mental que los que no reciben salario o beca.

REFERENCIAS

1. Fossati C, Torre G, Vasta S, Giombini A, Quaranta F, Papalia R, et al. Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. *Int J Environ Res Public Health*. 24 de noviembre de 2021;18(23):12364.
2. Trastornos mentales [Internet]. [citado 20 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
3. Eather N, Wade L, Pankowiak A, Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Syst Rev*. 21 de junio de 2023;12(1):102.
4. Watson AM. Mental Health and Well-Being in Athletes. *Sports Health* [Internet]. 5 de marzo de 2024 [citado 18 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/19417381241230451>

5. Momaya AM, Wood AS, Benson EM, Kwapisz AL. The Influence of Psychosocial Factors on Patients Undergoing Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Sports Health*. 2024;16(2):230-8.
6. Haraldsdottir K, Sanfilippo J, Anderson S, Steiner Q, McGehee C, Schultz K, et al. Mindfulness Practice Is Associated With Improved Well-Being and Reduced Injury Risk in Female NCAA Division I Athletes. *Sports Health*. 2024;16(2):295-9.
7. Mittal VA, Vargas T, Osborne KJ, Dean D, Gupta T, Ristanovic I, et al. Exercise Treatments for Psychosis: A Review. *Curr Treat Options Psychiatry*. junio de 2017;4(2):152-66.
8. Logan K, Cuff S, COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS, LaBella CR, Brooks MA, Cauty G, et al. Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents. *Pediatrics*. 1 de junio de 2019;143(6):e20190997.
9. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med Auckl Nz*. 2016;46(9):1333-53.
10. Åkesdotter C, Kenttä G, Eloranta S, Franck J. The prevalence of mental health problems in elite athletes. *J Sci Med Sport*. abril de 2020;23(4):329-35.
11. Bär KJ, Markser VZ. Sport specificity of mental disorders: the issue of sport psychiatry. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 1 de noviembre de 2013;263(2):205-10.
12. Moesch K, Kenttä G, Kleinert J, Quignon-Fleuret C, Cecil S, Bertollo M. FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychol Sport Exerc*. 1 de septiembre de 2018;38:61-71.
13. Aalto EP, Pons J, Alcaraz S, Zamora-Solé R, Ramis Y. Psychological and social factors associated with mental health of European dual career athletes: A systematic review. *Eur J Sport Sci*. 2024;24(12):1844-64.
14. Valles Verdugo G, Hernández Armas E, Baños R, Moncada Jiménez J, Rentería I. Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos Nuevas Tend En Educ Física Deporte Recreación*. 2020;(37):297-302.
15. Largo Acevedo AT, Silva Haeckermann KC. Afectaciones en la salud mental por la Encefalopatía Traumática Crónica (ETC) en los deportes de alto impacto en América del 2017 al 2022. noviembre de 2022 [citado 31 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/47129>

16. Cortés JM, Recio GP. Prevalencia de trastornos psicológicos en deportistas españoles de alto rendimiento. *Apunts Educ Física Esports*. 31 de diciembre de 1997;4(50):58-63.
17. Castillo I. Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios. *Salud Pública México*. 2010;52(6).
18. CSD - Consejo Superior de Deportes [Internet]. [citado 2 de enero de 2025]. El Consejo Superior de Deportes y la Cátedra Fundación Blanca de la Universidad de Zaragoza impulsan el primer gran estudio sobre la salud mental de los deportistas. Disponible en: <https://www.csd.gob.es/es/el-consejo-superior-de-deportes-y-la-catedra-fundacion-blanca-de-la-universidad-de-zaragoza-impulsan-el-primer-gran-estudio>
19. Torrodà A, López I, Carid A, Gutierrez L. ¿QUÉ OPINAN ELLAS? FUTPRO Asociación de Futbolistas Profesionales. mayo de 2024.
20. Infocop. Recomendaciones para promover la salud mental en atletas de élite [Internet]. Infocop. 2024 [citado 2 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.infocop.es/recomendaciones-para-promover-la-salud-mental-en-atletas-de-elite/>
21. Del Potro Riesco CM. Salud mental y deportistas de élite: análisis y perspectivas. [Internet]. [citado 2 de enero de 2025]. Disponible en: https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/22767/Potro_Riesco_Carlos_Manuel_Del.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Portal de Salud de la Junta de Castilla y León [Internet]. [citado 2 de enero de 2025]. Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/MedicinaDeportiva/es>
23. Junta de Castilla y León. Área 4. Vida Saludable y Calidad de Vida [Internet]. [citado 2 de enero de 2025]. Disponible en: <https://juventud.jcyl.es/web/es/area-vida-saludable-calidad.html>
24. Gabinete de Comunicación de la Universidad de Valladolid [Internet]. [citado 2 de enero de 2025]. Disponible en: <https://comunicacion.uva.es>
25. Lovibond SH, Lovibond PF. Depression Anxiety Stress Scales [Internet]. 2011 [citado 10 de enero de 2025]. Disponible en: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/t01004-000>

ANEXO

Cuestionario enviado a la población de estudio:

Datos básicos
Edad * Tu respuesta _____
Género * ☐ Mujer ☐ Hombre ☐ Otro
Profesión * Tu respuesta _____
Deporte que practica * Tu respuesta _____
Nº de horas de la semana dedicadas a este deporte * Tu respuesta _____
¿Tu trabajo u otros ingresos (por ejemplo, becas), dependen de este deporte? * ☐ Sí ☐ No

Encuesta

Por favor, valora del 0 al 3 cómo te has sentido en los últimos 7 días según las preguntas:

*

	0: Nada o nunca	1: Un poco o alguna vez	2: Bastante o a menudo	3: Mucho o casi siempre
Me ha costado mucho descargar la tensión	☐	☐	☐	☐
Me he dado cuenta que tenía la boca seca	☐	☐	☐	☐
No he podido sentir ningún sentimiento positivo	☐	☐	☐	☐
Se me ha hecho difícil respirar	☐	☐	☐	☐
Se me ha hecho difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	☐	☐	☐	☐
He reaccionado exageradamente en ciertas situaciones	☐	☐	☐	☐
He sentido que mis manos temblaban	☐	☐	☐	☐
He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	☐	☐	☐	☐
He estado preocupado por situaciones en las que las cuales podía tener pánico o en las cuales podría hacer el ridículo	☐	☐	☐	☐
He sentido que no había nada que me ilusionara	☐	☐	☐	☐

Me he sentido inquieto/a	☐	☐	☐	☐
Se me ha hecho difícil relajarme	☐	☐	☐	☐
Me he sentido triste y deprimido/a	☐	☐	☐	☐
No he tolerado nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	☐	☐	☐	☐
He sentido que estaba a punto de entrar en pánico	☐	☐	☐	☐
No he podido entusiasmarme por nada	☐	☐	☐	☐
He sentido que valía muy poco como persona	☐	☐	☐	☐
He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad	☐	☐	☐	☐
He sentido los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	☐	☐	☐	☐
He tenido miedo sin razón	☐	☐	☐	☐
He sentido que la vida no tiene ningún sentido	☐	☐	☐	☐

Listado de clubes deportivos contactados:

- Baloncesto:
 - A.D. Club Atlético Paramés
 - C.D. Baloncesto Femenino Burgos
 - Equipo de la Universidad Pontificia de Salamanca
 - Club Baloncesto Ciudad de Valladolid
 - Club Basket Segovia
- Atletismo:
 - Club Atletismo Campos de Castilla
 - Club Atletismo Valladolid
 - Club Deportivo Atletismo Numantino
 - Club de Atletismo Celtíberas
 - Image FDR
 - Sprint Atletismo León
 - Atlético Salamanca Caja Rural
- Fútbol:
 - C.D. Laguna.
 - Cultural Leonesa
 - Club Deportivo Amigos del Duero
 - C.D. Ponfesala
 - Betis C.F. Valladolid
- Natación:
 - C.D. Torrelago Wellness
 - C. Waterpolo Zamora
 - C.N. Abulense
 - C.N. Castilla Burgos
 - Club Natación Palencia
- Voleibol:
 - C.D. Segovoley
 - C.D. Voleibol Venta de Baños
 - Club Voleibol Muralla de Ávila
 - Club Voleibol Babieca
 - Club Voleibol Ponferrada
- Balonmano:
 - Club Deportivo Balonmano Atlético Valladolid
 - C.D. BM. Zamora

- Club de Balonmano Villa de Aranda
- C. BM. Palencia Femenino
- Club León Balonmano
- Judo:
 - Club Deportivo Judo Segovia
 - Judo Club San José
 - Judo Club Kodabe
 - Club Deportivo La Victoria
 - Club Deportivo de Judo Yoshi
- Ciclismo:
 - Club Deportivo Ciclista Aguilareño Alberto Fernández
 - Club Ciclista Arandino
 - Astorga C.D.C.
 - Escuela Ciclista Samuel Villacastín
 - Club Deportivo Bedelalsa
 - B.T.T. La Badana
- Tenis:
 - Club de Tenis Ávila
 - Club Tenis de Burgos
 - Club de Tenis Miranda
 - Club de Tenis y Pádel Zamora
- Escalada y marcha nórdica:
 - Bazaii Antartica ASM
 - C.D. Calamochos Casavieja
 - Club Deportivo Caloco
- Pádel:
 - Pádel Fit Aranda
 - Pádel Medina Indoor
 - Central Pádel León
 - Pádel Factory Segovia
- Karate:
 - Centro Ananko
 - Shotokan Karate Benavente
 - Club Karate Arroyo de la Encomienda
 - Gimnasio Osaka
- Rugby:
 - Bierzo Rugby Club

- VRAC Quesos Entrepinares
- Pingüinos Rugby Club
- León Rugby Club
- Triatlón:
 - Club Triatlón Ávila
 - Slytriatlón
 - Triatlón Astudillo
 - Club Triatlón Cuéllar
- Esgrima:
 - Club de Esgrima de Segovia
 - Esgrima Cid Campeador
 - LudoSport León
 - Club de Esgrima Gran Capitán
- Pilates y Yoga:
 - Focus Vital
- Gimnasia:
 - Club Gimnasia Burgos
 - Club Deportivo Ritmo
 - Gimnasia Rítmica Pucela C.D.
 - C.D. Salmantino de Gimnasia
- Kickboxing y Muaythai:
 - Ávila Kickboxing Academy
 - Academia Combat
 - Centro Deportivo Budokan Sport
 - Escuela Élite de Kickboxing Salamanca
- Patinaje:
 - C.D. Patin Hockey Línea Arroyo
 - Club Patinaje Arlanzón
 - C.D.O. Covaresa
 - Club Deportivo Dragones de Tudela
 - C.D. Patín Soria



ENCUESTA DE SALUD MENTAL EN DEPORTISTAS DE CASTILLA Y LEÓN



TRABAJO DE FIN DE GRADO, GRADO EN MEDICINA
AUTORA: ANTÍA URCELAY VELASCO. TUTORA: GEMA RUIZ LÓPEZ DEL PRADO

INTRODUCCIÓN

La práctica de deporte está asociada a menores tasas de depresión y ansiedad, y el beneficio es aún mayor en los deportes colectivos. Un grupo en el que la salud mental adquiere gran relevancia son los deportistas de élite, que al estar sujetos a mayor presión tienen mayor riesgo de trastornos mentales e incluso de trastornos mentales específicos del deporte. A nivel de España no hay muchos estudios que traten este tema, y en Castilla y León, ninguno que nos ayude a conocer cómo es la situación de sus deportistas.

MATERIAL Y MÉTODOS

- Tipo de estudio:** observacional transversal y descriptivo.
- Tipo de cuestionario:** cuestionario autocumplimentado con Google Form que contiene variables sociodemográficas y la escala validada DASS_21.
- Criterios de inclusión:** personas de Castilla y León, mayores de 18 años, y que practiquen un deporte más de 2 veces por semana.
- Obtención de la población muestral:** se contactó por correo con diferentes federaciones y clubes deportivos y se compartió el cuestionario en redes sociales. Se incluyeron un total de 242 sujetos.

DISCUSIÓN

De entre los ítems de la encuesta los más respondidos fueron los que indicaban estrés. Podemos decir que es lo más prevalente en los deportistas de la comunidad, ya que gran parte de las personas que respondieron la encuesta lo habían sufrido alguna vez o a menudo en la última semana. La ansiedad también está bastante presente, y los ítems de depresión fueron los menos respondidos.

Los deportes individuales fueron los que tuvieron tanto mejor como peor salud mental, y los deportes de equipo se encontraron en los valores intermedios.

CONCLUSIONES

- El colectivo que mayoritariamente contestó al cuestionario fueron los que practican atletismo.
- Se observó aproximadamente la misma proporción de hombres y de mujeres.
- Los deportes que presentaron mejores puntuaciones de salud mental fueron el pilates, el bádminton, fitness, la gimnasia trampoline, el karate, la orientación y el triatlón.
- Los deportes asociados a peor salud mental fueron la calistenia, muay thai, escalada, el patinaje artístico y el judo.
- Los problemas de salud mental más prevalentes que se observaron entre los deportistas estudiados fueron principalmente de estrés, seguidos con menor frecuencia de síntomas de ansiedad y depresión.
- Entre los deportistas estudiados que reciben ingresos por practicar su deporte, se observó peor salud mental que los que no reciben salario o beca.

OBJETIVOS

Objetivo general: analizar los problemas psicológicos de deportistas de Castilla y León.

Objetivos específicos:

- Conocer las características sociodemográficas de los deportistas de Castilla y León.
- Investigar qué problemas de salud mental afectan a estos deportistas.
- Observar qué diferencias existen entre deportes colectivos e individuales y qué deportes son los más predisponentes para problemas de salud mental.

RESULTADOS

El grupo etario mayoritario fue el de los 21 a 30 años.

La media de edad fue 26,81 y la de horas practicadas de deporte 7,75.

Respecto a la profesión, el grupo mayoritario fueron los estudiantes.

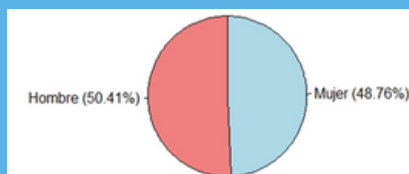


Imagen 1. Proporción de hombres y mujeres

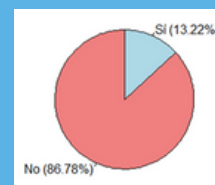


Imagen 2. Proporción de deportistas que reciben ingresos del deporte.

La media de todas las puntuaciones en la escala DASS_21 fue de 14,01.

La media de puntuación de los deportistas profesionales fue de 14,59, y de los no profesionales 13,92.

DEPORTES	Nº SUJ	MEDIA
Atletismo	34	15,29
Bádminton	1	8
Baloncesto	24	14,75
Balonmano	15	18,13
BodyCombat	2	19
Boxeo	2	9,5
BTT	4	9,5
Calistenia	1	40
Ciclismo	6	10,33
CrossFit	10	17
Danza	7	13,86
E. funcional	1	11
Escalada	2	22
Esgrima	1	19
Fitness	1	5
Fútbol	26	13,81
Fútbol sala	1	19
G. rítmica	2	16,5

DEPORTES	Nº SUJ	MEDIA
G. Trampoline	1	8
Gimnasio	30	15,5
Hockey	1	11
Judo	1	25
Karate	13	7
Marcha nórdica	1	18
Muay thai	1	46
Natación	8	17,38
Orientación	1	8
Pádel	3	13,67
Patinaje artístico	1	21
Pilates	2	3
Rugby	7	15,43
Running	11	9,64
Trail running	1	9
Triatlón	11	7,09
Voleibol	7	11,29
Yoga	2	12

Tabla 1. Listado de los deportes, con el número de sujetos que practica cada uno y la media de la puntuación obtenida en la escala DASS_21.

Deportes con mejor salud mental

Deportes con salud mental intermedia

Deportes con peor salud mental

BIBLIOGRAFÍA

- Fossati C, Torre G, Vasta S, Giombini A, Quaranta F, Papalia R, et al. Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. Int J Environ Res Public Health. 24 de noviembre de 2021;18(23):12364.
- Eather N, Wade L, Pankowiak A, Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. Syst Rev. 21 de junio de 2023;12(1):102.

