

PRECOMPETICIÓN Y ANSIEDAD EN FISICOCULTURISTAS

Félix Arbinaga Ibarzábal* y José Carlos Caracuel Tubío**

PALABRAS CLAVE: Fisicoculturismo, Competición, Ansiedad, Adicción.

RESUMEN: Con este trabajo se ha pretendido realizar una aproximación a los estados de ansiedad que manifiestan los fisicoculturistas en los momentos previos a la competición. Han participado un total de 52 fisicoculturistas varones, con más de dos años de experiencia, y una media de 81,5 meses en el entrenamiento de musculación. La prueba utilizada para evaluar la ansiedad precompetición ha sido el "Competitive State Anxiety Inventory-2", que nos ha dejado unos valores medios en ansiedad cognitiva de 17,96, en ansiedad somática de 18,33 y en autoconfianza de 23,96 puntos, valores superiores a los indicados por maratonianos populares en las dos primeras dimensiones y similares en autoconfianza sobre el rendimiento. Mediante la "Escala de Adicción General Ramón y Cajal" se ha buscado evaluar el grado de dependencia al ejercicio, comprobándose que el 19,2% de los sujetos estarían en la categoría de adicción alta. En la subescala de ansiedad cognitiva los sujetos en las categorías de adicción alta y media mostrarían valores superiores a los del grupo de la adicción baja ($F=5,7273$, $p=0,0058$), en ansiedad somática no se constatarían las diferencias ($F=3,0079$, $p=0,0586$) y en autoconfianza serían los sujetos del grupo de adicción baja los que mostrarían puntuaciones superiores de forma significativa ($F=7,5853$, $p=0,0013$). Por último, la edad ha mostrado una relación positiva con la autoconfianza ($r=0,334$, $p=0,014$) y negativa con la ansiedad somática ($r=-0,3055$, $p=0,0280$).

KEY WORDS: Bodybuilders, Competition, Anxiety, Addiction.

ABSTRACT: This paper studies an approach to the states of anxiety shown in bodybuilders in the moments before competitions. A total of 52 male bodybuilders with over two years' experience and an average of 81.5 months of muscular training were studied. The Competitive State Anxiety Inventory-2 test was used to assess pre-competition anxiety, which

Correspondencia: F. Arbinaga Ibarzábal. Avda José Fariña 56, 5ºc. Huelva 21006. E-mail: arbinaga@wanadoo.es

* Departamento de Psicología. Universidad de Huelva.

** Departamento de Psicología Experimental. Universidad de Sevilla.

— *Fecha de recepción: 27 de Enero de 2004. Fecha de aceptación: 24 de Octubre de 2005.*

resulted in average scores of 17.96 in cognitive anxiety, 18.33 in somatic anxiety and 23.96 in self-confidence, scores that were higher than popular marathon runners' scores in the first two aspects and similar to runners in self-confidence about performance. The degree of dependence on exercise was assessed through the Ramón y Cajal General Addiction Scale and it was found that 19.2% of the subjects were in the high addiction category. On the other hand, the subjects in the high and medium addiction categories scored higher than those in the low addiction group on the subscale of cognitive anxiety ($F=5.7273$, $p=0.0058$), no differences were found in somatic anxiety ($F=3.0079$, $p=0.0586$) and the low addiction group scored significantly higher in self esteem ($F=7.5853$, $p=0.0013$). Lastly, it was found that age correlated positively with self-confidence ($r=0.334$, $p=0.014$) and a negatively with somatic anxiety ($r=-0.3055$, $p=0.0280$).

Introducción

Los momentos previos a una competición, y en concreto la respuesta emocional que presenta el sujeto en relación al ambiente en el que se encuentra, se han mostrado como relevantes, incluso podríamos decir como determinantes, en el rendimiento posterior del deportista. También es cierto que el estado de activación precompetitivo tendrá una mayor o menor influencia en función del tipo y las características de la prueba a la que ha de enfrentarse el sujeto deportista (Jaenes, 2000), observándose que el tipo de deporte y la experiencia en la competición influyen en la interpretación de los síntomas manifestados (Mellalieu, Hanton y O'Brien, 2004). Hay que señalar que anteriormente algunos trabajos habían indicado que la frecuencia con la que los sujetos informaban de haber practicado ejercicio en el pasado y la capacidad aeróbica no habían modulado el efecto de la ansiedad en pruebas de rendimiento atlético; pero sí lo habían hecho el entrenamiento físico programado en aptitudes de fuerza, habilidad y resistencia, reduciendo los efectos negativos de la ansiedad (Gutiérrez, Estévez, García y Pérez, 1997). Han sido numerosas las investigaciones desarrolladas en las últimas décadas con la finalidad de perfilar los estados emocionales precompetitivos y su influencia posterior en la competición ya sea

en ambientes educativos (Osorio, García y de la Cruz, 2001) o no educativos (Martens y Landers, 1970; Gould, Petlichkoff, Simmons y Vevea, 1987; Hanin, 2000). La elaboración de instrumentos específicos de evaluación (Martens, Vealey y Burton, 1990) y adaptaciones (Márquez, 1992, 1993), así como las relaciones que estos estados puedan tener con la trascendencia que los deportistas le otorgan a la prueba en la que van a participar dentro de la competición o campeonato en la que se desarrolla (Sariugarte, 1999) y el papel que las diversas dimensiones (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza) adquieren en función de la proximidad temporal de la competición (Tabernero y Márquez, 1994); de esta forma sería posible analizar la relación con los límites óptimos de rendimiento donde el deportista alcanza las mejores condiciones para su participación (Jaenes, 2000).

Han sido muchos los deportes, y los deportistas, en los que se ha analizado el papel que la ansiedad precompetición puede jugar en el rendimiento durante una competición; llegándose a considerar la necesidad de ayudar al deportista a identificar los niveles óptimos de activación y alcanzar así el nivel máximo de rendimiento (Hanin, 1980).

En los últimos años, el fisiculturismo ha despertado un cierto interés desde la psicología por analizar aspectos relacionados

principalmente con la imagen corporal y la dismorfia muscular (Pope, Katz y Hudson, 1993; Pope y Katz, 1994; Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips, 1997), el consumo de esteroides anabolizantes (Schwerin, Corcoran, Fisher, Patterson, Askew y Olrich, 1996; Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips, 1997) y la dependencia del ejercicio (Smith, Hale y Collins, 1998; Smith y Hale, 2004). Anteriormente, ya encontramos algunos trabajos referidos al análisis de la personalidad (Thune, 1949; Leithwood, 1967; Darden, 1972; Thirer y Creer, 1981; Dielens, 1984; Carroll, 1989; Davis y Scott-Robertson, 2000) donde se suelen indicar las escasas diferencias encontradas entre la personalidad de los fisiculturistas y otros grupos de control utilizados. Por otro lado sólo se ha podido localizar un trabajo sobre estados de ánimo en fisiculturistas competidores (Fuchs y Zaichkowsky, 1983) que ha puesto en evidencia un perfil en el Profile of Mood States que los autores relacionan con estados positivos de salud. Por lo que se refiere a nuestro contexto cultural los informes se han centrado en aspectos motivacionales (Arbinaga y García, 2002), conocimientos que presentan los estudiantes de magisterio sobre fisiculturismo (Arbinaga, 2005), dependencia del deporte en fisiculturistas (Arbinaga y Caracuel, 2004) y estados de ánimo en fisiculturistas competidores (Arbinaga y Caracuel, 2005). Si como vemos son escasos los análisis que se han realizado sobre este deporte, aún lo es mayor, al no encontrarse ningún informe, cuando lo que se pretende es aportar datos sobre los estados emocionales precompetitivos en fisiculturistas.

Dado que hablamos de un deporte poco frecuente en el análisis realizado desde la psicología, queremos dejar constancia, como mera aproximación a las competiciones en fisiculturismo, que los sujetos suelen ser

pesados y tallados antes de iniciarse la competición propiamente dicha. Este pesaje permite clasificar al sujeto en la categoría dentro de la cual va a competir. El desarrollo de la competición se organiza en tres momentos: las "*poses obligatorias*", diferentes para hombre y mujeres, (en el caso de los varones éstas son: De frente y doble bíceps, De frente y expansión dorsal, De perfil y caja torácica, De espalda y doble bíceps, De espalda y expansión dorsal, De perfil y tríceps, De frente con abdominales y piernas), un minuto de "*poses libres con coreografía*" y un minuto de "*posedown*" o de poses libres donde están presentes todos los sujetos competidores de la misma categoría. El panel de jueces, tras realizar las comparaciones oportunas entre los sujetos, otorga las puntuaciones basándose principalmente en las poses obligatorias, que serán el núcleo central de la prueba, si bien es posible complementar las puntuaciones con las fases posteriores. Los criterios sobre los que realizan la valoración de forma genérica podríamos decir que son: disponer de físicos armoniosos y clásicos, buscando también buena postura en la pose, disposición atlética y estructura armónica correcta (buena constitución, amplios hombros, pecho alto, curvas espinales fisiológicas, miembros y tronco en buena proporción, piernas rectas) y otras consideraciones que sobre la piel y la constitución del sujeto se valoran de forma secundaria, pero no menos importante. Los jueces podrán solicitar comparaciones específicas entre competidores y en ellas se realizan valoraciones más detalladas de los diversos grupos musculares que se contrastan, buscando en estos casos valorar las densidades, tamaños y definiciones musculares, pero siempre teniendo en cuenta el desarrollo general equilibrado.

En el contexto que brevemente hemos señalado, este trabajo pretende analizar los estados de ansiedad precompetición en fisico-

culturistas. Así mismo, como forma de complementar los datos, se ha considerado los resultados que los sujetos han mostrado en una escala de adicción general. Para dicha escala, adaptada en nuestro caso al ejercicio, se presentarán los datos básicos que nos permitan considerar los valores en ansiedad precompetición según los diversos niveles de adicción.

Método

Participantes

Han tomado parte en el estudio un total de 52 sujetos varones que iban a participar en una competición oficial de fisiculturismo e indicaban una experiencia superior a los dos años en esta actividad deportiva. La edad media se situaba en los $27,08 \pm 4,9$ años (I.C.95%.- 25,69-28,46).

La recogida de información se realizaba en un intervalo máximo de 4 horas previas a la competición, y siempre venía a coincidir justo en el momento antes del pesaje y clasificación de los sujetos en la categoría dentro de la que iban a competir. La prueba era autoaplicada, tras una breve explicación de los objetivos que se pretendían (*“se trata de conocer algunas características de los fisiculturistas competidores en los momentos previos a la competición, como la ansiedad que presentan, el estado de ánimo y los entrenamientos”*). Todos contaban con la ayuda del entrevistador en caso de dudas.

Las competiciones en las que se recogieron los datos fueron organizadas por dos federaciones internacionales de fisiculturismo: *International Federation Bodybuilding* (I.F.B.B.) y *National Association Bodybuilding Amateur* (N.A.B.B.A.). Las pruebas fueron: Campeonato Provincial de Huelva 2003 (I.F.B.B), Campeonato Provincial de Cádiz 2003 (I.F.B.B), Campeonato Provincial de

Sevilla 2003 (I.F.B.B), Campeonato del Mundo 2003 (N.A.B.B.A) y Campeonato de España 2003 (I.F.B.B).

Material

El instrumento para recoger la información se organizaba en tres bloques temáticos. El primero aportaba los datos de caracterización sociodemográfica (edad, estado civil, nivel de estudios). El segundo de los apartados se centraba en las principales características de la práctica deportiva, con la siguiente información: motivos para el inicio al entrenamiento con pesas, tiempo que lleva practicando, días de entrenamiento y duración de los mismos, valoración del número de veces que se ha quedado a entrenar más tiempo del que tenía previsto hacerlo, malestar en los días que no entrena, competiciones en las que ha participado en los dos últimos años, malestar tras las comparaciones físicas con compañeros de gimnasio, intentos de bajar el nivel del entrenamiento, valoración de la repercusión que el uso de esteroides anabólicos tiene para el fisiculturismo como deporte y dos variables antropométricas básicas –peso y altura– que permitían calcular el Índice de Masa Corporal (I.M.C) o Índice Quételet. Este índice se pudo agrupar en las siguientes categorías: delgada: I.M.C. < 20 Kg/m², normal: I.M.C. de 20 a 25 Kg/m², sobrepeso: I.M.C. de 25 a 29 Kg/m² y sobrepeso excesivo: I.M.C. >= de 30 Kg/m². Hay que matizar que las categorías de sobrepeso en estos sujetos vienen caracterizadas por la aportación que hace la masa muscular a la composición corporal.

Por último, el tercero de los bloques, se organizaba con la finalidad de establecer un perfil del competidor antes de su participación en la competición. Para ello se utilizó el “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2) de Martens, Vealy y Burton

(1990). Dicha prueba consta de tres subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática (o fisiológica) y autoconfianza respecto al rendimiento en la competición; mostrando buenos valores psicométricos (Soriano, 1999; Sosa, 1999) y ha sido considerada como una prueba adecuada para ser aplicada justo antes de los diferentes eventos.

Junto a este instrumento los sujetos cumplieron la "Escala de Adicción General Ramón y Cajal" (*EAGRyC*) (Ramos, Sansebastián y Madoz, 2001). Esta prueba se estructura sobre la base de 11 ítems que valoran cuatro dimensiones relacionadas con la adicción: abstinencia, tolerancia, carencia de control y ansia. Es una escala de carácter general que puede resultar factible adaptarla a diversas adicciones, entre ellas la del deporte (ver Anexo). Los resultados de la escala han podido ser agrupados en tres categorías: adicción baja de 11 a 33 puntos, adicción media de 34 a 55 puntos y adicción alta cuando los valores oscilan entre los 56 y los 77 puntos.

Por último, los análisis realizados, junto a la estadística básica, han sido comparaciones de medias y varianzas en grupos independientes, pruebas de Scheffé y correlaciones de Pearson.

Resultados

Por lo que respecta a las principales características sociodemográficas de nuestro grupo, destacamos que el 23,1% de los sujetos reconoce estar casado, el 75% dice estar soltero y el 1,9% separado o divorciado. Si tenemos como referencia el nivel de estudios alcanzado, veríamos que nuestros sujetos se muestran con una formación que podríamos calificar de media. Así, el 1,9% dice no tener estudios, el 36,5% disponer del graduado escolar, el 28,8% haber llegado al bachiller o al COU, un 17,3% dice tener formación profesio-

sional y un 15,3% dice ser universitario (universitario medio el 3,8% y universitario superior el 11,5%).

En cuanto al perfil antropométrico básico, señalamos que el peso medio de la muestra se sitúa en los 76,6 kg (\pm 12,2 kg) y un Intervalo de Confianza (I.C.) al 95% que se situaría entre los 73,18 y los 79,97 kg. Por su parte, la muestra nos deja constancia de una altura media en torno a los 1,73 m. (\pm 0,1 m.) y un I.C.95% situado entre el 1,71 y el 1,75 m. A partir de estos valores, la determinación del I.M.C. nos lleva a observar una media de 25,67 kg/m² (\pm 3,69) y un I.C.95% que varía entre los 24,65 y los 26,70 kg/m². Si el I.M.C. lo agrupamos en cuatro categorías, observamos que el 3,8% estaría considerado como delgado, el 53,8% normopeso, el 23,1% sobrepeso y el 19,2% estaría en la categoría de sobrepeso excesivo.

En la Tabla 1 se dejan reflejadas las principales características que presentan los sujetos en cuanto a las variables deportivas consideradas. Señalamos que el tiempo medio que llevan entrenando se sitúa en los 81,5 meses. También destacamos que la motivación principal para iniciarse al entrenamiento de musculación con pesas es la de sentirse mejor con el cuerpo. Es interesante indicar que el 73,1% de los sujetos suelen quedarse, "*pocas veces*" o "*muchas veces*", a entrenar más tiempo del que tenían previsto inicialmente.

También resulta interesante las respuestas observadas cuando a los sujetos se les pregunta si "*suelen estar mal, suelen sentirse extraños o se notan irritados los días que no entrenan*", donde comprobamos que el 63,5% lo reconoce en alguna medida. De igual forma, un 36,5% dice que alguna vez "*ha pensado bajar el nivel de entrenamiento, para dedicarse a otras actividades o facetas de su vida, y cuando ha querido darse cuenta ya estaba practicando el entrenamiento al mismo ritmo*".

	Md.	D.s	IC.95%
Días/semana entrena	4,8	0,8	4,5-5,0
Duración sesión entreno (min.)	92,3	32,9	83,12-101,49
Competiciones en 2 últimos años	3,7	4,9	2,29-5,6
Tiempo entrenando (meses)		81,5	53,05 66,69-96,23
Motivo Inicio (%)			
Como entrenamiento		15,4	
Sentirse mejor con su cuerpo		32,7	
Forma de adelgazar		1,9	
Para competir		7,7	
Para superarme		5,8	
Para ganar musculatura		15,4	
Como un mantenimiento físico			5,8
Otras motivaciones		15,5	
Entrenar más de lo previsto en la sesión. (%)			
No, nunca		26,9	
Sí, pocas veces		36,5	
Sí, muchas veces		36,5	
Estar mal si no entrena. (%)			
No, nunca		36,5	
Sí, alguna vez		44,2	
Sí, es frecuente		19,2	
Intentar bajar nivel entrenamiento. (%)			
No, nunca		63,5	
Sí, alguna vez		26,9	
Sí, ha sido frecuente		9,6	

Tabla 1. Características de los participantes en la práctica deportiva (n=52).

Por otra parte, los sujetos a la pregunta de si “*ha existido veces en que se compara físicamente con compañeros de gimnasio y suele quedarse mal tras la comparación*”, responden en el 26,9% que esa situación de malestar se ha producido “*pocas veces*” (15,4%) o “*muchas veces*” (11,5%).

Respecto a la valoración que realizan los sujetos competidores del uso de los esteroides

anabolizantes para la práctica deportiva que llevan a cabo, comprobamos que un 34,6% la considera “*muy perjudicial*”, un 17,3% “*poco perjudicial*”, el 23,1% hace su valoración como “*neutra (ni beneficioso ni perjudicial)*”, el 17,3% considera que “*son beneficiosos*” y un 7,7% los considera como “*muy beneficiosos*”.

En cuanto a los datos obtenidos por la muestra en las diversas subescalas del cuestionario

CSAI-2, quedan reflejados en la Tabla 2.

	Ans. Cognitiva	Ans. Somática	Autoconfianza
Fisicoculturistas (Md ± D.s (IC.95%))	17,96 ± 6,05 (16,28-19,65)	18,33 ± 3,86 (17,25-19,40)	23,96 ± 5,03 (22,56-25,36)
Maratonianos* (Md ± D.s (L.O.R))	16,83 ± 4,53 (15,70 – 17,95)	15,60 ± 4,01 (14,60 – 16,59)	23,90 ± 4,59 (22,76 – 25, 04)
Trascendencia**.			
Futbolistas (Md ± D.s)	Baja 19,87 ± 6,13 Media 23,63 ± 7,97 Alta 24,00 ± 5,92	12,00 ± 2,55 16,75 ± 4,05 19,38 ± 4,69	28,12 ± 2,20 26,25 ± 4,21 24,38 ± 3,81
<i>L.O.R. Límite Óptimo de Rendimiento, * Jaenes (2000) ** Trascendencia del partido para el jugador, Sarriguarte (1999).</i>			

Tabla 2. Comparativa con los valores obtenidos en el CSAI-2.

Cuando a los sujetos los agrupamos según sus respuestas, en sólo dos categorías para las variables relacionadas con la actividad deportiva, y comparamos los resultados en las subescalas del cuestionario CSAI-2, podemos observar que aquellos que dicen encontrarse mal tras compararse físicamente,

reflejan puntuaciones superiores en ansiedad cognitiva a aquellos que dicen no tener ningún malestar ($t=2,91$, $p=0,005$) y menores en autoconfianza ($t=2,14$, $p=0,039$); sin embargo, no existen diferencias estadísticamente significativas, a los niveles tradicionales, en ansiedad somática ($t=1,68$, $p=0,098$) (Tabla 3).

Subescalas CSAI-2	Ans. Cognitiva	Ans. Somática	Autoconfianza
Estar mal tras compararse.			
No, nunca	16,58 ± 5,1*	17,79 ± 3,5	24,68 ± 5,4*
Sí, pocas/muchas veces	21,71 ± 7,1	19,78 ± 4,5	22,00 ± 3,4
Entrenar más de lo previsto.			
No, nunca	13,93 ± 4,4*	17,79 ± 3,7	26,07 ± 4,5
Sí, pocas/muchas veces	19,45 ± 5,9	18,53 ± 3,9	23,18 ± 5,0
Estar mal si no entrena.			
No, nunca	15,48 ± 4,1*	16,68 ± 3,9*	25,11 ± 5,9
Sí, alguna vez/frecuente	19,39 ± 6,6	19,27 ± 3,5	23,30 ± 4,4
Intentar bajar nivel entrenamiento.			
No, nunca	17,48 ± 6,5	17,82 ± 3,7	25,36 ± 5,1*
Sí, alguna vez/frecuente	18,79 ± 5,3	19,21 ± 4,0	21,53 ± 3,9
* $p < 0,05$			

Tabla 3. Valores obtenidos en las subescalas del CSAI-2 según variables deportivas.

Por su parte, aquellos sujetos que alguna vez o frecuentemente han pensado bajar el nivel de entrenamiento para dedicarse a otras facetas de su vida, pero cuando han querido darse cuenta ya habían recuperado igual nivel de actividad, indican unos valores significativamente inferiores en autoconfianza frente a los que nunca lo habían pensado ($t=2,82$, $p=0,007$), no reflejando diferencias en ansiedad somática ni cognitiva.

Si las comparaciones las centramos en función de si se encuentran mal los días que no entrenan, podemos observar que aquellos sujetos que dicen que alguna vez o de forma frecuente suelen encontrarse mal, extraños o irritados los días que no van a entrenar muestran valores superiores en ansiedad somática ($t=2,44$, $p=0,018$) y ansiedad cognitiva ($t=2,65$, $p=0,011$), pero no se diferencian en la autoconfianza frente a los que esto no les ocurre.

Por último, los sujetos que dicen quedarse a entrenar mas tiempo del que tenían previsto para la sesión, pocas/muchas veces, muestran diferencias estadísticamente significativas y superiores en ansiedad cognitiva ($t=3,64$, $p=0,001$), mientras que en ansiedad somática no se dan las diferencias y en la subescala de autoconfianza muestran unas diferencias no significativas a los valores tradicionales pero sí

con probabilidades interesantes de considerar ($t=1,88$, $p=0,066$) frente a los sujetos que nunca se quedan a entrenar fuera del tiempo habitual en ellos para cada sesión.

Por lo que se refiere a las puntuaciones obtenidas en la escala de adicción general adaptada al ejercicio, según los tres grupos que antes hemos indicado, veríamos que el 13,5% de los sujetos mostrarían unos valores que podríamos considerar como de baja adicción, el 67,3% estaría situado en una adicción media y el 19,2% se ubicaría en la categoría de adicción alta. Considerando las puntuaciones obtenidas en las subescalas del CSAI-2 en cada uno de estos grupos (Tabla 4), es posible observar, al realizar el análisis de varianza y posteriores pruebas de Scheffe, que en la dimensión de ansiedad cognitiva los grupos de adicción media y alta muestran valores por encima de los sujetos que están categorizados en el grupo de adicción baja ($F=5,7273$, $p=0,0058$). Por su parte, si nos referimos a la dimensión de ansiedad somática no mostrarían estas diferencias entre los diversos grupos ($F=3,0079$, $p=0,0586$). Ahora bien, en el caso de la autoconfianza es el grupo de adicción baja el que puntúa por encima de los otros dos restantes ($F=7,5853$, $p=0,0013$).

Subescalas CSAI-2	Adicción Baja	Adicción Media	Adicción Alta
Ansiedad cognitiva*	11,43 ± 2,99	18,74 ± 5,62	19,80 ± 6,56
Ansiedad somática	15,29 ± 2,98	18,57 ± 3,39	19,60 ± 5,08
Autoconfianza**	29,57 ± 3,74	23,66 ± 4,88	21,10 ± 3,21
* $p=0,0058$ ** $p=0,0013$			

Tabla 4. Valores obtenidos en las subescalas del CSAI-2 según puntuaciones EAGRyC ($n=52$).

Para finalizar queremos dejar constancia que las únicas correlaciones de interés que hemos podido observar son las que se presentan entre la dimensión autoconfianza y la edad ($r=0,334$, $p=0,014$) y entre la ansiedad somática y la edad, en este último caso en forma negativa ($r=-0,3055$, $p=0,0280$).

Discusión

El fisicoculturismo, entendido en un sentido amplio, es una actividad física que durante los últimos años ha cobrado un auge inusitado entre la población y esto es factible constatarlo en la afluencia diaria a los gimnasios y en el número cada vez mayor de competidores en las pruebas oficiales. Es cierto que esta actividad física ha estado y está rodeada de muchos tópicos y “estigmas”, conllevando un cierto rechazo social. Sin embargo, su práctica, la práctica del entrenamiento de fuerza, ha mostrado beneficios para la salud de aquellos que lo practican en condiciones adecuadas y supervisadas (Jiménez, 2003; Salazar, 2003).

Es difícil contextualizar nuestros datos, dada la falta de estudios previos sobre ansiedad precompetición en este grupo de deportistas desarrollados en nuestro país o en el contexto internacional, donde el interés ha sido más en caracterizarles por su personalidad (Thune, 1949; Leithwood, 1967; Darden, 1972; Thirer y Creer, 1981; Dielens, 1984; Carroll, 1989; Davis y Scott-Robertson, 2000), por analizar las alteraciones en la imagen corporal (Pope, Katz y Hudson, 1993; Pope y Katz, 1994; Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips, 1997), la dependencia del ejercicio (Smith, Hale y Collins, 1998; Smith y Hale, 2004) o los estados de ánimo (Fuchs y Zaichkowsky, 1983). Sin embargo, sí podemos decir que, como hemos ido viendo a lo largo del trabajo,

la muestra se ha evidenciado como un grupo de sujetos jóvenes, reconociendo como motivo principal para iniciarse en la musculación el de sentirse bien con su cuerpo (32,7%) de forma similar a los resultados de otros trabajos (Arbinaga y García, 2002). Queremos señalar que dicho ítem habría de matizarse en próximos trabajos, ya que sentirse bien con el cuerpo puede ser motivado por muy diversos factores (estéticos, de flexibilidad, de fuerza, de volumen, etc). Por su parte, en cuanto al nivel formativo, vemos que se rompe con la idea de que los sujetos que practican este deporte suelen disponer de bajo nivel, datos que coinciden con los indicados en otros trabajos (Arbinaga y García, 2002; Caracuel, Arbinaga y Montero, 2003-).

En lo que se refiere a los valores observados en las subescalas del CSAI-2 se ha constatado que nuestro grupo muestra unas puntuaciones, a la espera de análisis comparativos, muy próximos a los observados en las tres dimensiones valoradas en el trabajo de Jaenes (2000) sobre deportistas en pruebas de larga duración como es el caso de los maratonianos o a los encontrados por Sarriugarte (1999) en futbolistas y según la valoración que realizan éstos sobre la trascendencia del partido de fútbol que disputaran dentro del contexto de la competición. Ante estos últimos podríamos de decir en forma de hipótesis a comprobar, que nuestro grupo de fisiculturistas muestra en ansiedad cognitiva valores similares a la de los futbolistas ante un partido considerado de baja trascendencia, y en la dimensión de ansiedad somática y autoconfianza se acercarían a los valores obtenidos por los futbolistas ante un partido de alta trascendencia.

Por otra parte, las diversas subescalas han reflejado diferencias cuando eran comparados sus valores en función de las variables consideradas como relacionadas con el entrenamien-

to. Así, las puntuaciones en ansiedad somática sólo han mostrado diferencias en el grupo de sujetos que dicen encontrarse mal, extraños o irritados los días que no entrenan. Esto tendría su lógica ya que la pregunta podría inducir al sujeto a pensar en síntomas más físicos (irritados ...). Sin embargo, ha sido en la ansiedad cognitiva donde se indican mayor número de diferencias en estas variables, cuando los sujetos eran agrupados en sólo dos categorías. En el caso de la autoconfianza, sólo se han constatado diferencias en las variables haber pensado bajar el nivel de entrenamiento para dedicarse a otras facetas de su vida pero no conseguirlo y en aquellos sujetos que se sienten mal cuando se han comparado físicamente con personas de su mismo gimnasio.

Un importante número de sujetos, el 19,2% de la muestra, podría clasificarse en el grupo de adicción alta, evaluada mediante la "Escala de Adicción General Ramón y Cajal". También es cierto que este dato se muestra inferior al encontrado en informes sobre otros deportes, especialmente corredores, donde se llega a hablar de porcentajes que varían entre los estudios desde 22% (Anderson, Basson y Geils, 1997) y el 77% de la muestra informado por Thornton y Scott (1995). Con respecto a la prueba utilizada, hemos de decir, que dicha escala ha de ser sometida a un mayor número de trabajos que la confirmen como instrumento válido y fiable en la evaluación de la adicción al ejercicio; aunque los pocos datos disponibles parecen ir en esa dirección (Ramos, Sansebastián y Madoz, 2001). En este contexto, se ha podido observar que las diferencias, en cuanto a las diversas dimensiones del CSAI-2, se materializan en la ansiedad cognitiva, donde los sujetos con adicción media y alta puntúan por encima de los de baja adicción, mientras que resultados en sentido inverso se han constatado para estos sujetos en la variable autoconfianza.

Como ya se comentó anteriormente, este grupo de deportistas ha sido escasamente analizado tanto en el ámbito internacional como en nuestro país y se considera, que por el volumen de personas que lo practican y por los beneficios o perjuicios que puedan derivarse de su práctica, debiera llamar la atención de los profesionales en el campo de la salud y el deporte. Éstos han de mostrar una doble intención en su interés: la de conocer y desarrollar estrategias que faciliten la mejora en el rendimiento durante la competición y la de favorecer aquellas prácticas más saludables para el sujeto. Con esta implicación profesional se podrá proporcionar al deportista un apoyo que sustente las diversas prácticas con el conocimiento científico que cada día se hace más característico en otros deportes.

Así pues, y para finalizar, se quiere resaltar que desde la psicología aplicada a la actividad física y el deporte, en los pocos informes publicados, se ha incidido básicamente sobre los aspectos más desadaptativos de esta actividad deportiva (vg. vigorexia, uso-abuso de esteroides anabolizantes etc). Sin embargo, se llama la atención de los profesionales para lograr que esta actividad física se promocioe en el ámbito del deporte saludable, potenciando las estrategias que permitan a los sujetos conseguir mayores desarrollos desde una óptica natural, sin tener que recurrir, tan frecuentemente, al uso de anabolizantes como ayudas para la potenciación del crecimiento muscular. Y esto sólo se logrará si los profesionales de la medicina, psicología, dietética etc..., diseñan y potencian medidas y conocimientos científicos que permitan a los deportistas sentirse arrojados para progresar de forma adecuada, aumentando su rendimiento y evitando de esta forma que se vean asesorados por revistas o personal con escasa formación y rigor científico.

Referencias

- Anderson S. J., Basson, C. J y Geils, C (1997). Personality style and mood states associated with a negative addiction to running. *Sports Medicine*, 4, 6-11.
- Arbinaga, F. y García, J. M. (2002). Musculación en gimnasios: aproximación a los motivos para el entrenamiento. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 2 (2), 62-70.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2004). Valoración de fisiculturistas competidores mediante una escala de adicción general. En Actas. I^{er} Seminario Iberoamericano de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte. *Archivos de Medicina del Deporte*, 21 (99), 25.
- Arbinaga, F. (2005). ¿Qué saben del fisiculturismo los estudiantes de magisterio en la especialidad de educación física?. *X^o Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Málaga, 10-12 marzo.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2005). Estados de ánimo en la precompetición y dependencia del ejercicio en fisiculturistas. *X^o Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad Málaga, 10-12 marzo.
- Caracuel, J. C., Arbinaga, F. y Montero, J. A. (2003). Perfil socio-deportivo de dos tipos de usuarios de gimnasios: un estudio piloto. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Pedagogía*, 2 (2), 287-308.
- Carroll, L. (1989). A comparative study of narcissism, gender and sex-role orientation among bodybuilders, athletes and psychological students. *Psychological Reports*, 64, 999-1006.
- Darden, E. (1972). Sixteen personality factor profiles of competitive bodybuilders and weightlifters. *The Research Quarterly*, 43 (2), 142-147.
- Davis, C. y Scott-Robertson, L. (2000). A psychological comparison of female with anorexia nervosa and competitive male bodybuilders: body shape ideals in the extreme. *Eating Behaviors*, 1, 33-46.
- Dielens, S. (1984). Narcissisme et activites physiques a la mode: profil psychologique des pratiquants d'aérobic, de jogging et de bodybuilding. *Revue de L'Education Physique*, 24 (1), 21-24.
- Fuchs, C. Z. y Zaichkowsky, L.D. (1983). Psychological characteristics of male and female bodybuilders: The iceberg profile. *Journal of Sport Behavior*, 6 (3), 136-145.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simmons, J. y Vevera, M. (1987). Relationship between competitive state anxiety inventory -2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9 (1), 33-42.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6 (12), 27-46.
- Hanin, Y. L (1980). A study of anxiety in sports. En W.F. Straub (ed) *Sport Psychology: an analysis of athletic behaviour*. Ithaca, N. Y.: Movement.
- Hanin, Y. L. (ed.) (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jaenes, J. C (2000). *Estado emocional: ansiedad competitiva en corredores de maratón*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Sevilla.
- Jiménez, A. (2003). *Fuerza y salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de la fuerza y la salud*. Barcelona: Ergo.

- Leithwood, K. A. (1967). *The personality characteristics of three groups of weight-trainers*. Tesis de Master. University of British Columbia.
- Márquez, S. (1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva, I. Estructura factorial. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 25-38.
- Márquez, S. (1993). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva, II. Consistencia interna y validez simultánea. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 31-40.
- Martens, R. (1977). *Sport competitive anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S., Hanton, S. y O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326-334.
- Osorio, D., García, L. y de la Cruz, J. C. (2001). La influencia de la activación sobre el rendimiento en pruebas de componentes aero-anaeróbicos en una población de escolares adolescentes. <http://www.efdeportes.com/Revista Digital -Buenos Aires. Año 6 nº 30> Febrero de 2001.
- Pope, H. G., Katz, D. L. y Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 406-409.
- Pope, H. G. y Katz, D. L. (1994). Psychiatric and medical effects of anabolic-androgenic steroids: a controlled study of 160 athletes. *Archives of General Psychiatry*, 51, 375-382.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R. y Phillips, K. E. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548-557.
- Ramos, J. A., Sansebastián, J. y Madoz, A. (2001). Desarrollo, validez y seguridad de una escala de adicción general. Un estudio preliminar. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 29 (6), 368-373.
- Salazar, W. (2003). La relación entre el ejercicio físico y parámetros cognitivos y emocionales. En Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. "Perspectiva Latina". (pp.18-24).
- Sarriugarte, F. (1999). Estudio de la relación entre el nivel de activación y el rendimiento deportivo en fútbol. En A. López de la Llave, M. C. Pérez y J. M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en psicología del deporte*. (pp. 135-137). Madrid: Dykinson.
- Schwerin, M., Corcoran, K., Fisher, L., Patterson, D., Askew, L., Olich, T. y Shanks, S. (1996). Social physique anxiety, body esteem and social anxiety in bodybuilders and self-reported anabolic steroid users. *Addictive Behavior*, 21 (1), 1-8
- Smith, D. K., Hale, B. D. y Collins, D. (1998). Measurement of exercise dependence in bodybuilders. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 38, 66-74.
- Smith, D. y Hale, B. (2004). Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale. *British Journal of Sports Medicine*. 38 (3), 177-181.
- Soriano, M. J. (1999). Análisis factorial de los elementos del cuestionario CSAI-2. En A. López de la Llave, M. C. Pérez y J. M. Buceta (eds.), *Investigaciones breves en psicología del deporte*. (pp. 47-51). Madrid: Dykinson.

- Sosa, P. I. (1999). Fiabilidad de la escalas del cuestionario CSAI-2. En A. López de la Llave, M. C. Pérez y J. M. Buceta (eds.). *Investigaciones breves en psicología del deporte*. (pp. 51-57). Madrid: Dykinson.
- Taberero, B. y Márquez, S (1994). Interrelaciones y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 53-69.
- Thirer, J. y Greer, D. L. (1981). Personality characteristics associated with beginning, intermediate and competitive bodybuilders. *Journal of Sport Behavior*, 4, 3-11.
- Thornton E. W. y Scott, S. E. (1995). Motivation in the committed runner: correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion International*, 10, 177-184.
- Thune, J. B. (1949). Personality of weightlifters. *Research Quarterly*, 20, 296-306.

Anexo

Ítems de la Escala de Adicción General Ramón y Cajal -EAGRyC-
(Ramos, Sansebastián y Madoz, 2001).

Ansia

- 3.- Puedo resistir las ganas de entrenar todo el tiempo que quiera.
- 5.- Entrenar me relaja y/o me tranquiliza.
- 10.- Si algo me impide entrenar no siento ninguna molestia y noto tranquilidad.
- 11.- Siento placer al entrenar.

Tolerancia

- 4.- Necesito entrenar cada vez con más frecuencia.
- 6.- He notado que necesito entrenar en más cantidad que antes.

Abstinencia

- 1.- He dejado de entrenar, sin problemas, cada vez que he querido.
- 9.- Cuando estoy un tiempo sin entrenar siento inquietud o nerviosismo.

Carencia de Control

- 2.- No puedo dejar de entrenar por más que lo intente.
- 7.- Si me vienen las ganas de entrenar tengo que hacerlo inmediatamente.
- 8.- Una vez empezado, no puedo parar de entrenar hasta que algo exterior me lo impide.

Rango de Respuesta.

Muy Cierto	3
Bastante Cierto	2
Ligeramente Cierto	1
Neutro	0
Ligeramente Falso	1
Bastante Falso	2
Muy Falso	3