



Prieto, J.M. (2020). Motivación, ansiedad social, práctica de ejercicio físico y rendimiento académico. *Journal of Sport and Health Research*. 12(Supl 1):25-30.

Original

**MOTIVACIÓN, ANSIEDAD SOCIAL, PRÁCTICA DE EJERCICIO
FÍSICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO**

**MOTIVATION, SOCIAL ANXIETY, PHYSICAL EXERCISE
PRACTICE AND ACADEMIC PERFORMANCE**

Prieto, J.M.¹

¹*Universidad Internacional de La Rioja*

Correspondence to:
Joel Prieto Andreu
Universidad Internacional de La Rioja
Avenida de la Paz 137. 26006 Logroño
(La Rioja)
Tel. 633310003
Email: joelmanuel.prieto@unir.net

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 26/11/2019
Accepted: 16/01/2020



RESUMEN

Objetivo: el propósito del presente estudio es determinar relaciones entre la competitividad, la ansiedad social con las horas de entrenamiento semanales y la nota media escolar.

Material y métodos: se trata de un estudio no experimental, con una estrategia asociativa que persigue explorar la relación funcional existente entre variables (estudio comparativo). La muestra total del estudio estuvo compuesta por jugadores de fútbol masculino de entre 9-15 años. Se elaboró un cuestionario de autoinforme ad hoc y se utilizó la Escala de Competitividad-10 y la Escala de Ansiedad Social para Adolescentes.

Conclusiones: Se discute sobre las relaciones de las variables de estudio y se señalan las principales conclusiones: los jugadores con mejores notas medias escolares poseen menor ansiedad y evitación social ante extraños; a más tiempo dedicado en horas por semana al fútbol menor es la motivación orientada a evitar el fracaso y mayor es la competitividad.

Palabras clave: motivación, competitividad, fútbol, ansiedad, rendimiento escolar

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study is to determine relationships between competitiveness, social anxiety, motivational orientation, commitment and fun in football players (juvenile, children and teenagers) and average grade school.

Methodology: It's a non-experimental study, with an associative strategy which aims to explore the functional relationship between variables (comparative study). The total study sample it was composed of male soccer players between 9-15 years old. A questionnaire ad hoc was developed and was used Scale Competitiveness-10 and the Social Anxiety Scale for Adolescents.

Conclusions: It is discussed on the relations of these variables and are indicated some conclusions of the study: players with best middle school notes have less anxiety and social avoid to strangers; more hours training soccer per week is related with great competitiveness and lower motivation to avoid failure.

Keywords: motivation, competitiveness, soccer, anxiety, scholar performance



INTRODUCCIÓN

El estudio sobre competitividad se enmarca en el ámbito de la investigación sobre la motivación de logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989; Prieto, Labisa y Olmedilla, 2015). Siguiendo a Escartí y Cervelló (1994) y Weinberg y Gould (1995), la motivación de logro depende de factores de la personalidad (conseguir éxito o evitar el fracaso) y situacionales (probabilidad de éxito o fracaso y el valor incentivo asociado al éxito o a fracaso), que interactúan y explican la motivación. De esta forma un deportista con unas determinadas características personales tenderá a buscar el éxito o a evitar el fracaso, dependiendo fundamentalmente de la probabilidad con que perciba el éxito/fracaso en el entrenamiento o la competición, así como del valor que le otorgue a esa actividad (tanto si consigue el éxito como si fracasa). En el presente estudio la competitividad es entendida como la motivación de competir o buscar el éxito en la competición, evaluándola desde una perspectiva multidimensional, en el cual habrá por una parte, el motivo o los motivos personales que impulsan al deportista a competir para evitar el fracaso, y por otra parte, un motivo de logro que envuelve la superación interpersonal y/o de objetivos para la excelencia (motivación de éxito). En definitiva, los factores o motivos personales son el motivo de conseguir el éxito y el motivo de evitar el fracaso (Cañabate, Torralba, Cachón y Zagalaz, 2014).

Por lo que respecta al estudio de la ansiedad social, las fobias sociales son las que producen ansiedad ante la exposición a cierto tipo de situaciones sociales (O'Connor, Raglin y Martinsen, 2000). La ansiedad social puede tomar dos formas: específica y generalizada, la primera hace referencia a una serie de estímulos concretos productores de ansiedad (escribir, asearse en público, hablar, etc.), mientras que la segunda está relacionada con una variedad de situaciones sociales (interacciones interpersonales) (Mattick y Peters, 1988).

El objetivo principal de esta investigación es el siguiente:

-Determinar relaciones entre las variables psicológicas de estudio: la competitividad (motivación orientada al éxito, motivación orientada a evitar el fracaso y competitividad), los perfiles de mayor riesgo de ansiedad social (miedo a la

evaluación negativa, ansiedad y evitación social ante extraños y ansiedad y evitación social ante gente en general), y las variables deportivas (tiempo dedicado al fútbol en horas/semana) y variables académicas (nota media de todas las asignaturas en el anterior curso escolar).

Se plantea como hipótesis que los jugadores que más horas de práctica dedican al fútbol y aquellos con mejores notas medias escolares tendrán menor ansiedad social y mayor competitividad.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio es de tipo transversal ya que se realiza una medición en el tiempo y está basado en un diseño de encuestas, ya que las variables psicológicas han sido investigadas, por lo general, a través de cuestionarios. El diseño se ajusta a las características del denominado correlacional básico u observacional dado que no se lleva a cabo una manipulación intencional de las variables consideradas. Se trata de un estudio no experimental, con una estrategia asociativa que persigue explorar la relación funcional existente entre variables (estudio comparativo) (Alto, López y Benavente, 2013), en este caso, ansiedad social y competitividad al inicio de la temporada respecto a las horas de práctica y la calificación media obtenida el curso escolar anterior.

La selección de la muestra no se realizó de manera aleatoria, por ello se trata de una investigación no probabilística (McMillan y Schumacher, 2005). Los participantes se seleccionaron por conveniencia, en este caso, por el acceder a participar en el estudio. Se trabajó con 62 jugadores de fútbol base (21 alevines, 19 infantiles y 22 cadetes), con una media de edad de 12,57 años y una DT de 1,57.

La relación de cuestionarios utilizados han sido los que se describen a continuación:

Para la evaluación de las variables personales y sociodemográficas se elaboró un cuestionario de autoinforme ad hoc donde se recogió toda la información pertinente respecto a la edad, horas de entrenamiento semanal, categoría deportiva, resultados académicos.

Para la evaluación de la competitividad se utilizó la Escala de Competitividad-10 (C-10) de Remor (2007). Se trata de un cuestionario de autoinforme



con 10 preguntas sobre la motivación asociadas a la competitividad deportiva, ideado para la evaluación de la motivación orientada al éxito, motivación para evitar el fracaso y competitividad (motivación orientada a alcanzar el éxito – motivación orientada a evitar el fracaso). Los autores obtuvieron un coeficiente Alfa de Cronbach de ,66, y en este estudio fue de 0,70.

La Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SASC-R), de La Greca y López (1998), adaptada en su versión española por Olivares, Ruiz, Hidalgo, Garcia-Lopez, Rosa y Piqueras (2005), es una herramienta creada específicamente para la evaluación entre adolescentes de la ansiedad social, entendiendo a ésta como una estructura dividida en tres factores: el miedo a la evaluación negativa, la evitación y ansiedad social en nuevas situaciones, y la evitación y ansiedad social experimentada en general. Los autores obtuvieron un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,91, 0,83 y 0,76, respectivamente, y en este estudio se obtuvieron unos índices de 0,51, 0,53 y 0,61.

Tras requerir las oportunas autorizaciones paternas, los futbolistas respondieron, de forma voluntaria, a los cuestionarios. Se les solicitó la máxima sinceridad y se les garantizó la confidencialidad de sus respuestas. Los cuestionarios siempre se rellenaron de forma presencial antes de los entrenamientos y con todos los miembros de cada equipo.

El análisis de los datos se realizó con el programa SPSS 21.0. Con este programa se realizaron análisis descriptivos de frecuencias y correlaciones bivariadas. La prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra indica que la distribución de contraste es la normal. Todos los análisis estadísticos se realizaron con un nivel de significación de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo de las variables deportivas y psicológicas. En la tabla 1 se pueden observar los estadísticos descriptivos (media, desviación típica, asimetría y curtosis) para las variables psicológicas y deportivas, respectivamente.

Tabla 1. Media, desviación típica, asimetría y curtosis en las variables psicológicas y deportivas.

	Media	Desv. Típ.	Asimetría	Curtosis
Miedo a la evaluación negativa	19,53	4,49	0,69	0,49
Ansiedad y evitación social antes extraños	15,33	3,86	0,50	1,05
Ansiedad y evitación social ante gente en general	7,72	3,86	0,50	1,05
Competitividad	8,03	2,04	-1,04	1,67
Tiempo dedicado en horas por semana	3,17	0,92	0,13	-1,04

Al analizar toda la muestra del estudio, según los resultados obtenidos mediante correlaciones bivariadas, en la tabla 2 podemos observar como a más tiempo dedicado en horas por semana al fútbol menor es la motivación orientada a evitar el fracaso y mayor es la competitividad ($p < 0,01$).

En cuanto a la nota media escolar el anterior curso escolar, en la tabla 2 se puede observar cómo los jugadores con mejores notas medias escolares poseen menor ansiedad y evitación social ante extraños (SADN) ($p < 0,01$). Por último, el miedo a la evaluación negativa (FNE) y la ansiedad social general (SADG) no obtuvo ninguna relación significativa con las variables deportivas y escolares.

Tabla 2. Correlaciones bivariadas entre las escalas psicológicas y las variables deportivas y escolares.

		Horas/semana	Nota media
Miedo a la evaluación negativa (FNE)	Correlación de Pearson	-0,149	0,041
	Sig. (bilateral)	0,099	0,653
Ansiedad social en nuevas situaciones (SADN)	Correlación de Pearson	-0,113	-
	Sig. (bilateral)	0,210	0,231**
Ansiedad social general (SADG)	Correlación de Pearson	-0,137	-0,010
	Sig. (bilateral)	0,130	0,909
Motivación éxito (ME)	Correlación de Pearson	0,107	-0,146
	Sig. (bilateral)	0,238	0,105
Motivación fracaso (MF)	Correlación de Pearson	-0,249**	0,004



	Sig. (bilateral)	0,005	0,967
Competitividad (CPT)	Correlación de Pearson	,0250**	-0,084
	Sig. (bilateral)	0,005	0,353

*: La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral). **: La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

DISCUSIÓN

El objetivo del estudio fue determinar relaciones entre las variables psicológicas de estudio y las variables deportivas (tiempo dedicado al fútbol en horas/semana) y variables escolares (nota media de todas las asignaturas) en jugadores de fútbol base (infantiles, alevines y cadetes).

Las investigaciones (Carpenter, Scanlan, Simons y Lobel, 1993; Prieto, 2017; Weiss y Weiss, 2007) intentan conocer los factores que llevan a un deportista a persistir en su práctica deportiva (aunque tenga que enfrentarse a la derrota o dedicar muchas horas a entrenar). En este estudio a más tiempo dedicado en horas por semana al fútbol mayor es la competitividad, como indican varios autores (Boixadós, Cruz, Torregrosa y Valiente, 2004; Scanlan, Babkes y Scanlan, 2005) la práctica deportiva puede potenciar variables psicológicas en los jóvenes, como la motivación. Respecto a la relación entre la práctica de ejercicio físico y rendimiento académico, en el estudio de Prieto y Martínez (2016) a medida que aumentaba la práctica de actividad física, los alumnos de la muestra obtenían mejores calificaciones en todas las asignaturas, aunque no se han encontrado resultados significativos en el presente estudio.

Aunque son escasos los estudios realizados con adolescentes españoles los que han abordado las diferencias en la ansiedad social en función de variables demográficas (Olivares, et al., 2005; Olivares, Rosa, Olivares, 2006). En el estudio de Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle y Kessler (1996) se reflejaron diferencias en la ansiedad social relativas al nivel de estudios, relacionándose ésta con bajos niveles educativos. En la misma línea, en este estudio los jugadores con mejores notas medias escolares poseían menor ansiedad y evitación social ante extraños. La probabilidad de experimentar ansiedad social u otras psicopatologías en los jóvenes se asocia con distintos factores, por tanto, se propone que se siga investigando en esta línea.

CONCLUSIONES

Entre las principales conclusiones en cuanto a la relación entre variables deportivas y psicológicas, se confirma la hipótesis, destacando que a más tiempo dedicado en horas por semana al fútbol menor es la motivación orientada a evitar el fracaso y mayor es la competitividad. Por otro lado, los jugadores con mejores notas medias escolares poseen menor ansiedad y evitación social ante extraños. Estos resultados podrían ser utilizados por profesores o psicólogos como base empírica para desarrollar acciones preventivas y de intervención más eficaces del bajo rendimiento académico.

Se propone que en las investigaciones futuras se utilicen muestras de ambos géneros, otros trabajos han informado que las adolescentes muestran niveles de ansiedad social más elevados que los adolescentes (La Greca y López, 1998).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alto, M., López, J.J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
2. Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In G.C. Roberts, *Motivations in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., y Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 301-317. DOI:10.1080/10413200490517977
4. Cañabate, D; Torralba, J.P; Cachón, J; Zagalaz, M.L (2014) perfiles motivacionales en las sesiones de educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 26, 34-39
5. Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios*



- y aplicaciones (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.
6. La Greca, A.M., López, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *J Abnorm Child Psychol*, 26, 83-94. DOI: 10.1023/A:1022684520514.
 7. Magee, W.J., Eaton, W.W., Wittchen H.U., McGonagle, K.A., Kessler, R.C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*, 53, 159-168.
 8. Mattick, R.P. y Peters, L. (1988). Treatment of severe social phobia. Effects of guided exposure with and without cognitive restructuring. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 251-260. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.56.2.251>
 9. McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. Madrid: Pearson.
 10. Nicholls, J.G.. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press
 11. O'Connor, P., Raglin, J., Martinsen, E. (2000). Physical Activity, Anxiety and Anxiety Disorders. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 136-155. DOI: 10.1007/s00702-008-0092-x
 12. Olivares J., Ruiz, J., Hidalgo M.D., García-López, L.J., Rosa, A.I. y Piqueras, J.A. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric properties in a Spanish-speaking population. *Int J Clin Health Psychology*, 5, 85-97.
 13. Olivares, J., Rosa, A.I., Olivares, O.J. (2006). Atención individualizada y tratamiento en grupo de adolescentes con fobia social generalizada. *Int J Clin Health Psychology*, 6, 565-580.
 14. Prieto, J.M., Labisa, A. y Olmedilla, A. (2015). Ansiedad competitiva, competitividad y vulnerabilidad a la lesión deportiva: perfiles de riesgo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 293-300.
 15. Prieto, J.M. y Martínez, C. (2016). La Práctica de Actividad Física y su Relación con el Rendimiento Académico. *Journal of Physical Education: Renew Theory and Practice* 34(4), 3-12.
 16. Prieto Andreu, J.M. (2017). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 51-58.
 17. Remor, E. (2007). Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la competitividad en el ámbito deportivo: Competitividad-10. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 167-183.
 18. Scanlan, T. K., Babkes, M. L., y Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A development glimpse at emotion. En J. L. Mahoney, R. W. Larson y J. S. Eccles (Eds.), *Organized Activities as contexts of development. Extracurricular Activities, after-school and community programs* (pp. 275-309). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
 19. Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995). *Foundations of Sport & Exercise Psychology* (3ª ed.). Chicago, IL: Human Kinetics.
 20. Weiss, M. W., y Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A development perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78 (1), 90-102.