

Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid Relationship between emotional intelligence and anxiety in a futsal club from Madrid

Jorge Acebes-Sánchez, Miriam Granado-Peinado, Carlos Marchena Giráldez
Universidad Francisco de Vitoria (España)

Resumen. Diversos estudios sugieren que la Inteligencia Emocional en deportistas se relaciona con el rendimiento deportivo y, a su vez, éste se ve perjudicado cuando los deportistas experimentan emociones negativas (e.g. ansiedad) que no son gestionadas adecuadamente. Sin embargo, se necesitan estudios que analicen si esta relación ocurre en todos los niveles deportivos. El objetivo del presente estudio es analizar si existen diferencias en la inteligencia emocional (IE) y los niveles de ansiedad rasgo y estado (A/R y A/E) de jugadores de fútbol sala en función de su nivel deportivo. Para ello, se contó con una muestra de 48 jugadores de fútbol sala de todas las categorías juveniles a los que se les administró los cuestionarios TMMS-24 y STAI. Los resultados obtenidos muestran diferencias significativas en Atención Emocional (AE), A/R y A/E entre los diferentes niveles deportivos. Además, los niveles de A/R se relacionaron con todas las dimensiones de IE, mientras que la A/E únicamente se relacionó con la dimensión de AE.

Palabras clave: Inteligencia Emocional; Ansiedad; TMMS-24; STAI; Fútbol Sala.

Abstract. Different studies propose that emotional intelligence in athletes is related to sports performance. Thus, sports performance is affected when athletes experience negative emotions (i.e. anxiety) that does not manage adequately. However, more studies are needed to analyze these relationships along with every sports level. This study aimed to analyze the differences between emotional intelligence and state and trait anxiety of futsal players according to their sports level. The sample was 48 futsal players from every junior category that answered TMMS-24 and STAI questionnaires. The results showed significant differences between emotional attention, trait and state anxiety on the different sports level. Moreover, the levels of trait anxiety were related to every emotional intelligence dimensions. State anxiety had a relationship with emotional attention.

Key words: Emotional Intelligence; Anxiety; TMMS-24; STAI; Futsal.

Introducción

La inteligencia emocional (IE) se define como la habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción, para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento, comprender la emoción y el conocimiento emocional, y regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997). Diferentes meta-análisis han corroborado que la IE muestra relaciones significativas con una mejor salud mental y que, además, es un mediador para el estrés (Martins, Ramalho & Morin, 2010; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar & Rooke, 2007). Asimismo, niveles altos de IE correlacionan negativamente con baja salud mental y física (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2002; Tsaousis & Nikolaou, 2005).

Existe un creciente interés por el estudio de la IE y la actividad física. Así, encontramos estudios relacionados con la educación física (Fernández-Espínola & Almagro, 2019) y específicamente en el ámbito deportivo (Laborde, Dosseville & Allen, 2016), creándose incluso una definición de las emociones en el deporte basada en los trabajos de Hanin (2000) y Lazarus (2000), desarrollada por Laborde, Raab y Dosseville (2013), donde se describe una emoción como reacción psicofisiológica organizada para evaluar las relaciones en curso con el ambiente. Según los autores, esta reacción consiste en respuestas a tres niveles de análisis: subjetivo (informes retrospectivos generados a nivel subjetivo); conductual (acciones públicas o impulsos de actuar); y neurofisiológico (síntomas corporales y cambios fisiológicos hacen de la emoción formar parte del organismo). Desde

esta definición, cada emoción puede caracterizarse por un estilo hedonista (positivas y negativas) y por su impacto funcional en el rendimiento (optimizada o disfuncional). En esta línea, Tamir (2009) consideró que la motivación de las emociones puede ser por utilidad o por placer. Por ejemplo, determinados deportistas creen que emociones como la calma o la felicidad les hace disminuir su rendimiento y emociones como ansiedad e ira pueden estar asociadas con buen rendimiento (Hanin, 2010). Dicho de otro modo, desde el punto de vista del placer, el deportista focalizaría sus esfuerzos en las buenas emociones; sin embargo, las emociones pueden ser útiles, sirviendo al deportista para mejorar sus resultados y conseguir sus objetivos, sin estar relacionada esta estrategia necesariamente con buenas emociones; de hecho, los deportistas tendrán más probabilidad en regular sus emociones si consideran que esto tendrá una repercusión en su rendimiento. Sin embargo, también se han encontrado evidencias que demuestran lo contrario. Lane et al. (2010), en una investigación con 284 atletas, mostraron que las emociones placenteras de los deportistas se relacionaban con rendimiento óptimo; así mismo, emociones no placenteras se relacionaban con rendimiento disfuncional. Sea como fuere, parece ser que las emociones negativas relacionadas con la ansiedad podrían repercutir en el rendimiento deportivo.

Según Spielberger (1966), hay dos tipos de ansiedad: ansiedad rasgo (A/R) y ansiedad estado (A/E). La A/R se refiere a una tendencia general a responder con ansiedad a las amenazas percibidas en el medio ambiente, y es una característica relativamente estable de un individuo. Por el contrario, la A/E refleja un estado emocional transitorio o una condición que se caracteriza por sentimientos subjetivos, percibidos conscientemente de tensión y aprensión, y una mayor actividad del sistema nervioso autónomo. Del mismo modo, en el contexto deportivo, dentro de la ansiedad que

puede manifestarse previa a una competición, se puede diferenciar entre la ansiedad cognitiva, aquella que se produce como una reacción cognitiva causada por las expectativas negativas del deportista, y la ansiedad somática, o la reacción fisiológica derivada de la activación autonómica (Martens, Vealey & Burton, 1990). Por otro lado, la ansiedad competitiva es el sentimiento de aprensión y tensión que algunos deportistas tienden a percibir, no únicamente antes de la competición, también durante y después de la misma (Martens, et al., 1990). Según Cheng, Hardy y Markland (2009), la ansiedad es probablemente una de las emociones más difíciles de definir y diagnosticar, es por ello que la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo sea compleja de describir, y sea de mucho interés en la comunidad científica (Woodman & Hardy, 2001). De hecho, una revisión sistemática, destaca la necesidad de seguir investigando estas relaciones (Núñez & García, 2017).

Diversos trabajos han analizado las relaciones que pueden existir entre la IE, y específicamente en emociones como la ansiedad, y el rendimiento deportivo. En un estudio realizado con una muestra de atletas Taiwaneses encontraron que los participantes con menor IE informaron de mayor ansiedad cognitiva precompetitiva que aquellos con puntuaciones en IE más altas (Lu, Li, Hsu & Williams, 2010). En la misma línea, en una reciente investigación con atletas españoles se encontró que ciertos niveles de inteligencia emocional podrían actuar de manera preventiva frente a los estados de ansiedad en los atletas (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, López-Gutiérrez, & Zafra-Santos, 2018), así como que los deportistas que presentar mayores niveles de IE tienen los niveles más bajos de A/E y A/R (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, & Ubago-Jiménez, 2020). Estos estudios parecen indicar que probablemente la inteligencia emocional pueda ser efectiva para reducir la ansiedad competitiva (Torkfar, Abbariki, Rostami & Karamiyan, 2011).

Por otro lado, en deportes como el hockey o el cricket, se ha demostrado que una buena IE tiene una asociación positiva con el rendimiento del equipo y con el rendimiento individual (Crombie, 2011; Crombie, Lombard & Noakes, 2011; Perlini & Halverson, 2006). Asimismo, las diferencias por nivel pueden ser relevantes. Saies, Arribas-Galarrag, Cecchini, Luis-De-Cos & Otaegi (2014) compararon a piragüistas novatos y expertos, encontrando mejores puntuaciones en aquellos con mayor nivel deportivo en empatía y en la capacidad de comprensión e identificación de las emociones de sus compañeros y de sus rivales. Tiene sentido considerar que, a través de las experiencias deportivas repetidas y de las interacciones con diferentes compañeros, contrincantes, entrenadores y equipos a lo largo del tiempo, no solo se produzca una mejora en los elementos propios del deporte, como la técnica o la táctica, sino que se genere un crecimiento en las habilidades psicológicas que completen a ese jugador.

En este sentido, son varios los estudios que han puesto en relación la experiencia deportiva con variables psicológicas como la autoconfianza (Godoy, Vélez, Ramírez & Andrés, 2006; Reche, Cepero & Rojas, 2010; Prieto, 2017), la motivación (Gómez, Rivera, Rivera & Molina, 2015) o la ansiedad, siendo esta última de especial interés para esta investiga-

ción. En una muestra de corredores populares, Prieto (2017) halló que aquellos con una experiencia deportiva de más de un año presentaban menor niveles ansiedad cognitiva pero mayor ansiedad somática. Asimismo, en un estudio llevado a cabo por Mellalieu, Hanton y O'Brien (2004), con jugadores profesionales de rugby y golf, se demostró que una mayor experiencia deportiva estaba relacionada con mayores síntomas de ansiedad cognitivos y somáticos. Por otro lado, algunas investigaciones han puesto el foco en el nivel deportivo, entendiéndose que a mayor nivel mayor experiencia deportiva. Así, en un estudio que evaluó los niveles de ansiedad entre futbolistas de diferentes niveles, los futbolistas de nivel élite y nivel nacional mostraron niveles significativamente inferiores de ansiedad en comparación con los no deportistas (Parnabas, Parnabas & Parnabas, 2015). No obstante, no en todos los deportes donde se han realizado investigaciones en este ámbito estas diferencias se manifiestan. En un estudio con atletas de bádminton, no se hallaron diferencias entre los deportistas de élite y non-élite (Hosseini, Surender, Syed, Syed & Zahra, 2012).

Pese a que, como se acaba de mostrar, se han realizado numerosos estudios el ámbito deportivo en los que se pretende analizar las relaciones entre la ansiedad y la IE y cómo estas repercuten sobre el rendimiento, son escasos aquellos dirigidos específicamente al fútbol sala, uno de los deportes más populares a nivel mundial. Como se muestra en una reciente revisión sistemática, el primer trabajo sobre psicología aplicada al fútbol sala se publicó en 2008 (Yeemin, Dias & Fonseca, 2016).

Por todo lo anterior, en este trabajo se plantean tres objetivos principales: En primer lugar, analizar si existen diferencias en la IE y en los niveles de ansiedad de los jugadores de fútbol sala en función de su nivel deportivo. En segundo lugar, analizar la relación entre las dimensiones de la IE y la A/E y A/R. Y, por último, utilizando las relaciones significativas, se elaborará un modelo predictivo de la A/E y A/R.

Método

Participantes

Para llevar a cabo esta investigación se contactó con un club de fútbol sala de la zona sur de Madrid, siendo este club el único que tiene presencia en todas las categorías juveniles de la competición federada. La muestra estaba compuesta por todos los deportistas masculinos de categoría juvenil del citado club. Los 48 deportistas mostraron edades comprendidas entre los 16 y 18 años ($M= 16,81$; $D.T.=0,81$). La muestra estaba dividida en cuatro subgrupos de 12 participantes, cada equipo perteneciente a una de las siguientes categorías: primera, segunda, tercera y cuarta. Los cuatro equipos con participación en competiciones regionales o nacionales. La participación fue voluntaria y confidencial. Se obtuvo el consentimiento informado por parte de los participantes antes de la administración de los cuestionarios.

Instrumentos

Como instrumentos de medida de la IE se utilizó la versión española del *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24). Esta herramienta de autodiagnóstico se compone de 24 ítems con una escala tipo Likert de cinco puntos. Como en la versión

original, la herramienta se subdivide en tres dimensiones: atención emocional (AE), claridad emocional (CE) y reparación emocional (RE). Esta versión fue validada por Fernandez-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Nuestros resultados muestran una consistencia interna similar en las tres dimensiones (AE, $\alpha=.86$; CE, $\alpha=.70$; y RE, $\alpha=.82$).

Como instrumento de medida para evaluar la ansiedad se utilizó la adaptación al español del *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) (Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1982), su desarrollo se basó en el cuestionario original desarrollado por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970). Este instrumento está diseñado para evaluar los niveles de A/R y de A/E, siendo uno de los más utilizados en el contexto de salud (Schubert, et al., 2017) y en el deporte (Horikawa & Yagi, 2012; Johnson & Ivarsson, 2011). Para su evaluación utiliza una escala tipo Likert de 4 opciones, siendo «0» nada y «3» mucho. Los resultados de esta investigación muestran una consistencia interna de $\alpha=.85$ para la AE y $\alpha=.79$ para la AR.

Procedimiento

Los participantes fueron contactados a través de sus entrenadores. Al finalizar una sesión de entrenamiento en la que participaron todos los miembros del equipo, el entrenador compartía con los jugadores un cuestionario online a través de *Google Forms* que tenían que rellenar. La muestra fue recogida en mayo de 2019.

Análisis de datos

Para las comparaciones inter-grupos se utilizó la prueba ANOVA de un factor, tras la comprobación de supuestos y la prueba de Tukey para las comparaciones múltiples. Posteriormente, para la analizar la relación entre variables se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Finalmente, se realizó dos modelos de regresión múltiple por pasos hacia delante con las variables dependiente A/E y A/R.

Resultados

En primer lugar, se comprobó el cumplimiento de los supuestos de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados revelaron que, tanto para la variable IE en sus tres dimensiones como para la A/E y A/R se asume la normalidad en todos los niveles deportivos ($.057 < p < .200$). Por tanto, se proceden a realizar los análisis inferenciales a través de pruebas paramétricas al asumir los supuestos de normalidad. No obstante, los resultados presentados serán interpretados y discutidos con cautela debido al reducido tamaño muestral ($n=48$), entendiéndose que evidencian posibles diferencias y relaciones que atienden a las particularidades del club de fútbol sala en cuestión.

Para dar respuesta al primer objetivo y analizar si existen diferencias en las dimensiones de IE y en la ansiedad reportada por los jugadores en función de su nivel deportivo, llevamos a cabo análisis de la varianza (ANOVA) de un factor para cada variable dependiente (VD). En la tabla 1 de

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos de las medidas en función del nivel deportivo.

	Primera	Segunda	Tercera	Cuarta
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
AE	26.50 (5.18)	27.67 (5.71)	29.17 (4.88)	22.83 (6.51)
CE	28.50 (2.78)	28.00 (5.62)	28.33 (4.52)	28.67 (4.72)
RE	29.42 (5.42)	29.50 (7.15)	27.17 (5.87)	26.50 (7.00)
A/E	17.67 (5.87)	19.58 (8.27)	25.00 (7.14)	11.92 (5.53)
A/R	22.42 (8.14)	22.58 (6.95)	28.75 (9.12)	19.92 (6.67)

muestran las medias y desviaciones típicas de cada VD en función del nivel deportivo.

Los resultados del primer ANOVA mostraron un efecto principal dependiendo del nivel deportivo en la dimensión AE ($F_{(3,48)}=2.79$; $p=.05$; $\eta^2=.160$). El análisis de comparaciones con la prueba Tukey reveló que los jugadores de Tercera obtuvieron una puntuación mayor en la dimensión AE que los de Cuarta ($p=.039$). Ninguna otra diferencia fue encontrada ($.165 < p < .956$). No se encontraron diferencias en la CE ($p=.986$) entre los diferentes niveles deportivos ni tampoco en la medida RE ($p=.561$).

Referente a los niveles de ansiedad, se encontraron diferencias estadísticamente significativa en A/E dependiendo del nivel deportivo ($F_{(3,48)}=7.588$; $p<.001$; $\eta^2=.341$). El análisis post-hoc reveló que los jugadores del equipo de Segunda obtuvieron una puntuación mayor en la dimensión A/E que los de Cuarta ($p=.040$). Asimismo, los jugadores de Tercera puntuaron más en A/E que los de Cuarta ($p<.001$). Ninguna otra diferencia fue encontrada ($.053 < p < .900$). En A/R se encontraron diferencias estadísticamente significativas dependiendo del nivel deportivo ($F_{(3,48)}=2.80$; $p=.05$; $\eta^2=.160$). Las comparaciones por pares revelaron que los jugadores de Tercera obtuvieron una puntuación mayor en la dimensión A/R que los de Cuarta ($p=.038$). Ninguna otra diferencia fue encontrada ($.206 < p < 1.000$).

Continuando con el segundo de los objetivos, y para examinar la posible relación entre las diferentes medidas, se realizaron correlaciones bivariadas de Pearson (r). En la tabla 2 se presenta la matriz de correlaciones entre las variables de IE y A/E y A/R.

Tabla 2.
Matriz de correlaciones entre las medidas.

	1	2	3	4	5
1. AE	-	.187	.071	.385**	.494**
2. CE	-	-	.543**	-.223	-.290*
3. RE	-	-	-	-.229	-.372**
4. A/E	-	-	-	-	.708**
5. A/R	-	-	-	-	-

* $p<.05$; ** $p<.01$

Los resultados mostraron que existe una correlación lineal directa entre la AE y los dos tipos de ansiedad. Además, la A/R también mostró una correlación lineal inversa con CE, y la RE. Ninguna otra correlación entre AE y el resto de dimensiones de IE resultó significativa ($.118 < p < .631$).

En relación al tercer objetivo, se llevaron a cabo dos regresiones múltiples usando la A/E y A/R como variables dependientes. Siguiendo los requerimientos de las regresiones lineales, se introdujeron como variables independientes (predictoras) aquellas dimensiones de la IE que mostraron relaciones lineales significativas previamente (ver tabla 2), siendo para A/R todas las variables y para la A/E únicamente la AE. Dadas las diferencias encontradas en ansiedad dependiendo del nivel deportivo, se introdujo la variable ansiedad como independiente para controlar su efecto.

Para la A/R, únicamente AE y RE fueron significativas ($\beta=.52$; $p<.001$ y $\beta=-.40$; $p<.001$ respectivamente) suponiendo un 38% de la variabilidad ($F_{(1,45)}=15.631$; $p<.001$). Las correlaciones parciales mostraron un efecto mayor para la AE ($\rho=.56$; $p<.001$) en comparación con la RE ($\rho=-.46$; $p=.001$). No obstante, cuando la segunda dimensión de la IE se introdujo en el modelo, la varianza explicada representó un 16%. Para este modelo de regresión el factor de inflación de varianza (VIF) para multicolinealidad fue aceptable (1.00) así

como el estadístico de Durbin-Watson para la independencia de los residuos (1.79).

Para la A/E, únicamente la AE fue significativa como variable predictora ($\beta=.35$; $p=.007$) con una correlación parcial de $\rho=.38$. El modelo representó un 13% de la varianza ($F_{(1,46)}=8.024$; $p=.007$). Para este modelo de regresión el VIF para multicolinealidad fue aceptable (1.00) así como el estadístico de Durbin-Watson para la independencia de los residuos (1.48).

Discusión

El presente estudio partía de tres objetivos: analizar las diferencias en IE y A/R y A/E en jugadores de fútbol sala dependiendo del nivel deportivo, analizar la relación entre IE, A/R y A/E y, en último lugar, realizar un modelo que permita predecir los niveles de A/R y A/E en dichos jugadores. En relación con el primero de los objetivos, los resultados indican que, en el club de fútbol sala que ha sido analizado, los jugadores de tercera división parecen mostrar una AE significativamente mayor que los de cuarta división. Los jugadores que componían el equipo de tercera división son los jugadores que en categorías anteriores estaban en equipos competitivos pero no disputaban minutos de juego, por lo que la exigencia en el equipo actual les obliga a jugar, a tomar decisiones y asumir responsabilidades. Estos hallazgos estarían parcialmente en contra de los obtenidos por Crombie et al. (2009), quienes tras analizar 6 equipos profesionales de cricket, concluyeron que existen relaciones directas entre la IE y el rendimiento deportivo, siendo los equipos que mayores puntuaciones alcanzaban en la competición los que mostraban mayor IE, ya que habría que entender el contexto de los jugadores, su vida deportiva pasada y otras variables que podrían explicar los diferentes niveles de IE. Asimismo, una elevada AE está relacionada con un exceso de reacción a las emociones negativas (Yiend, 2009), un peor ajuste emocional (Fernández-Berrocal, et al., 2005) y con la puesta en marcha de círculos reflexivos que dañan su bienestar emocional (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006). Por otro lado, cabe destacar que los cuatro equipos estudiados muestran resultados de IE adecuados en todas las dimensiones, siendo los equipos de 1ª y 2ª división quienes muestran una óptima AE (Extremera-Pacheco & Fernández-Berrocal, 2005).

Por otro lado, no se han encontrado diferencias significativas en CE y RE entre los diferentes niveles competitivos del citado club. Nuestros resultados podrían indicar que no existen diferencias significativas en CE y RE entre los jugadores fútbol sala de nuestro estudio dependiendo de su nivel deportivo, a diferencia de las que se han encontrado en otros deportes como piragüismo, deportes de combate o críquet (Crombie, et al., 2009; Ekaitz, et al., 2014; Merino, Brito, Miarka & López, 2020; Merino, et al., 2019). Sin embargo, el tamaño muestral nos lleva a ser cautos a la hora de interpretar dicho resultado. Además, más allá del limitado número de participantes, es probable que existan variables extrañas que no están siendo analizadas, como puede ser la historia personal de los jugadores, sus experiencias previas o sus expectativas y aspiraciones profesionales y personales, que puedan estar influyendo en los resultados encontrados.

Desde el punto de vista de la ansiedad, y siguiendo con el primero de los objetivos, encontramos que el equipo de cuarta división del club de fútbol sala objeto de estudio tiene significativamente menos A/E que los equipos de tercera y segunda división, y menos A/R que el equipo de tercera división. Esta explicación podría deberse a que los jugadores que compiten en cuarta división a fútbol sala lo hacen con un objetivo de ocio y diversión y no tanto competitivo. Sin embargo, los jugadores de tercera división tienen que plantearse competir sin estar acostumbrados a ello. Por otro lado, estos resultados van en una dirección diferente a los encontrados por Parnabas et al. (2015), quienes tras evaluar la ansiedad de 119 jugadores de fútbol encontraron que los futbolistas de mayor nivel tenían menor ansiedad. No obstante, en otros deportes de equipo como el golf o rugby la mayor experiencia deportiva sí estaba relacionada positivamente con mayores niveles de ansiedad somática y cognitiva (Mellalieu, et al., 2004). Es posible que las particularidades de cada deporte, y más específicamente de la muestra analizada, estén marcando diferencias en cómo se gestiona la ansiedad. Así, el fútbol sala es un deporte menos popular que el fútbol, en consecuencia, es menos competitivo y está menos profesionalizado. El fútbol sala parece nutrirse de jugadores que vienen de jugar al fútbol (Lago-Fuentes, Rey, Padrón-Cabo, Prieto-Troncoso & García-Núñez, 2020), por todo lo anterior el contexto del fútbol sala es mucho más diverso e incontrolable. Además, específicamente en nuestro estudio no se diferenció entre ansiedad cognitiva y somática, lo que podría dar lugar a diferentes conclusiones a las obtenidas. Igualmente, podría estar ocurriendo que ocupar un mayor nivel deportivo lleve implícito una mayor exigencia, objetivos más ambiciosos y, a pesar de que es posible que puedan estar gestionando mejor sus emociones, la ansiedad que pueden padecer sea más alta que en niveles inferiores. No obstante, la controversia en torno a si existe una relación entre la ansiedad y el nivel deportivo no está clara y, en una reciente revisión sistemática se ha constatado que no existen suficientes estudios que aporten evidencias contundentes al respecto (Núñez Prats & García Mas, 2017).

En cuanto al segundo objetivo referido a las relaciones entre IE y ansiedad, nuestros resultados están en línea con las afirmaciones de Fernández-Berrocal et al. (2005) y Yiend, (2009), ya que existe una correlación positiva entre la AE y A/E, así como entre AE y A/R, en los jugadores de fútbol sala del club analizado. Tal y como se define la AE en el cuestionario utilizado para este trabajo (TMMS-24), un nivel alto de esta variable supone que la persona presta excesiva atención a las propias emociones. Esto podría conllevar un aumento en la ansiedad del deportista por no poder controlar o gestionar sus sentimientos. Por el contrario, cuando la persona es capaz de comprender su estado emocional y regular sus emociones correctamente, la ansiedad disminuirá. Así lo corroboran parcialmente nuestros resultados al encontrar una correlación negativa entre las dimensiones de CE y RE respecto a la A/R. En este sentido, los resultados obtenidos en los modelos de regresión han establecido la AE como variable predictora de la A/E en un 13%, mientras que en la A/R la RE también resultó predictora, llegando a aumentar a 38% la varianza explicada, un valor que consideramos significativo.

A pesar de los hallazgos, el presente trabajo no está exento

de limitaciones: en primer lugar, el diseño transversal no permite establecer relaciones causales entre las diferentes variables. En el caso de la dimensión A/E, por lo tanto, los resultados podrían estar condicionados a situaciones particulares que los participantes estén experimentando en el momento de rellenar el cuestionario. En segundo lugar, el uso de cuestionarios de autoinforme puede dar lugar a interpretaciones poco precisas y deseabilidad social. Y, finalmente, el tamaño muestral dificulta la generalización de resultados y hace necesario más estudios en esta línea.

No obstante, y a pesar de las limitaciones mencionadas, haber podido acceder al único club de fútbol sala con presencia en todas las categorías juveniles nos permite tener una primera aproximación a las posibles relaciones que pueden existir entre la IE y la ansiedad en este deporte. Consideramos que es un paso más en este campo de estudio que muestra cómo son estos constructos en todos los niveles deportivos de un mismo deporte, una comparativa que hasta ahora es desconocida. Además, los resultados, aunque tomados con cautela, podrían estar indicando la necesidad de crear nuevas estrategias de intervención sobre los deportistas, concretamente de fútbol sala, con el objetivo de aumentar su IE y reducir la ansiedad y, de forma más específica en aquellos jugadores que por su nivel deportivo se encuentren en riesgo.

Estos resultados y limitaciones abren nuevas puertas de investigación en esta línea como, por ejemplo, analizar cómo se relacionan estos hallazgos con el rendimiento deportivo, estudiar cómo las sesiones de coaching deportivo y formaciones impactan sobre la IE de los deportistas (Barlow & Banks, 2014; Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, & Hansenne, 2009) de forma longitudinal, en definitiva, líneas de investigaciones que, en cualquier caso, consideramos que resultarán fructífera para el desarrollo de la ciencia deportiva.

Conclusiones

El presente estudio parece indicar que, en el contexto del club de fútbol sala estudiado, existen diferencias en IE, concretamente en la puntuación de AE, en los diferentes niveles deportivos de la categoría juvenil. No obstante, los niveles de IE son adecuados en todas las dimensiones para todos los equipos. Los equipos de 2ª y 3ª división de nuestra investigación tienen significativamente más A/E que el equipo de 4ª división. La A/E podría predecirse a través de los resultados de AE y RE (38%) y la A/R a través de la AE (13%).

Referencias

- Bai, N., & Dana, A. (2013). The relationship between coaching behaviors and athletes' burnout in Golestan province futsal super league players. *Pelagia Research Library European Journal of Experimental Biology*, 3(6), 111-114.
- Barlow, A., & Banks, A. P. (2014). Using emotional intelligence in coaching high-performance athletes: a randomised controlled trial. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 7(2), 132-139. <https://doi.org/10.1080/17521882.2014.939679>.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C.J. & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 894.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1), 42-53.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Crombie, D. (2011). *The role of emotional intelligence in sports performance* (Tesis Doctoral). University of Cape Town, Cape Town, Sudáfrica.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224. <https://doi.org/10.1260/174795409788549544>
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2011). Increasing Emotional Intelligence in Cricketers: An Intervention Study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 69-86. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.69>
- Extremiera-Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y Estrés*, 11(2), 101-122.
- Extremiera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women. *Psychological Reports*, 91(1), 47-59. <https://doi.org/10.2466/pr0.91.5.47-59>
- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Extremiera, N., & Ramos, N. (2005). *Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression*, 18(1), 91-107.
- Fernandez-Berrocal, P., Extremiera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
- Fernandez-Berrocal, & Extremiera, N. (2006). Special issue on emotional intelligence: An overview. *Psicothema*, 18, 1-6.
- Fernández-Espínola, C. & Almagro, B.J. (2019). Relación entre motivación e inteligencia emocional en Educación Física: una revisión sistemática. *Retos*, 36, 584-589.
- Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PLoS ONE*, 7(4), e35727.
- Hossein, Surender, Syed, Syed, & Zahra. (2012). Comparison of competitive State Anxiety among Elite and Non-Elite Badminton Players in Iran. *Advances in Environmental Biology*, 6(10), 2698-2703.
- Johnson, U., & Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors

- of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(1), 129–136. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x>.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. (2016). Emotional Intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>.
- Lago-Fuentes, C., Rey, E., Padrón-Cabo, A., Prieto-Troncoso, J., & García-Núñez, J. (2020). The Relative Age Effect in Professional Futsal Players. *Journal of Human Kinetics*, 72(1), 173–183. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0105>.
- Lu, F. J. H., Li, G. S. F., Hsu, E. Y. W., & Williams, L. (2010). Relationship between Athletes' Emotional Intelligence and Precompetitive Anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 110(1), 323–338. <https://doi.org/10.2466/pms.110.1.323-338>.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). Nueva York: Basic Books.
- Merino, M., Brito, C. J., Miarka, B., & López, A. (2020). Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00130>
- Merino, M., Dal Bello, F., Brabec, L., Brito, C. J., Miarka, B., & López, A. (2019). State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels. *Journal of Physical Education and Sport @ (JPES)*, 19, 363–368. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2054>
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 68–76.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046>
- Núñez, A. & García, A., (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *RETOS*, 32, 172-177.
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The Effect of Cognitive Anxiety on Sport Performances among Football Players. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 11-8.
- Perlini, A. H., & Halverson, T. R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 38(2), 109–119. <https://doi.org/10.1037/cjbs2006001>
- Saies, E., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J. A., Luis-De-Cos, I., & Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(3), 21–30.
- Schubert, K. O., Air, T., Clark, S. R., Grzeskowiak, L. E., Miller, E., Dekker, G. A., et al. (2017). Trajectories of anxiety and health related quality of life during pregnancy. *PLoS ONE*, 12(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181149>.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>.
- Spielberg, R. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1982). *STAI Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. Madrid: TEA.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Torkfar, A., Abbariki, Z., Rostami A. G. & Karamiyan, E. (2011). Reviewing Relationship Between Emotional Intelligence and Competitive Anxiety in Athlete Students, in Individual and Group Fields. *World Applied Sciences Journal* 15(1), 92-99.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21(2), 77–86. <https://doi.org/10.1002/smi.1042>.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 290–318). New York: Wiley.
- Yeemin, W., Dias, C. S., & Fonseca, A. M. (2016). A systematic review of psychological studies applied to futsal. *Journal of Human Kinetics*, 50(1), 247–257. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0162>.
- Yiend, J. (2009). The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition & Emotion*, 24(1), 3–47. <https://doi.org/10.1080/02699930903205698>.

