



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# Análisis del burnout en una muestra de gimnastas del Centro de Tecnificación de las Islas Baleares

Laura Casamor Oliver

**Grau de Psicologia**

Any acadèmic 2015-16

DNI de l'alumne: 43183346H

Treball tutelat per Juan Tomás Escudero López

Departament de Psicologia

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	X		X	

Paraules clau del treball:

Burnout, Gimnasia, ABQ, deporte,

**Resumen:** El objetivo de este trabajo es analizar el nivel de burnout en una muestra de gimnastas (masculinos y femeninos) del Centro de Tecnificación de las Islas Baleares. Para ello, utilizamos el ABQ y un cuestionario on-line elaborado "ad hoc" en el que se recogieron algunas variables que se consideraron podían mediar en ese síndrome, tales como sexo, edad, categoría competición, nivel competición y lesiones. El análisis de los resultados indica que no se encontraron diferencias entre los grupos de gimnastas que se establecieron a partir de las variables objeto de estudio. Se plantean algunas explicaciones y consideraciones a tener en cuenta para futuras investigaciones.

## Índice.

●	Introducción .....	4
●	Método .....	8
○	Muestra .....	8
○	Instrumento .....	9
○	Procedimiento .....	10
●	Análisis de datos .....	10
●	Resultados .....	11
●	Discusión .....	14
●	Bibliografía .....	15

## **Introducción.**

El burnout es un síndrome que ha generado gran preocupación en el contexto deporte debido a las consecuencias tan negativas que puede acarrear para los deportistas (Goodger, Gorely, Lavallee y Harwood, 2007; Gould y Whitley, 2009).

En este sentido, De Francisco et al. (2015) apunta que diversas investigaciones realizadas en este ámbito han planteado la naturaleza de estas consecuencias a nivel cognitivo, fisiológico y conductual, siendo una de las más preocupantes la retirada deportiva.

El concepto de burnout, proviene del ámbito laboral y fue descrito por Maslach y Jackson (1981) como síndrome de estrés crónico que se manifiesta en aquellas profesiones de servicios caracterizadas por una atención intensa y prolongada a personas que están en una situación de necesidad o de dependencia y las características que lo definen son: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo.

Gil-Monte y Peiró (1997), definen el síndrome de Burnout como: “una respuesta al estrés laboral crónico, acompañado de una experiencia subjetiva de sentimientos, cogniciones y actitudes, las cuales provocan alteraciones psicofisiológicas en la persona y consecuencias negativas para las instituciones laborales”.

Gil-Monte (2003) indica que todas las definiciones abarcan tres dimensiones para dicho síndrome: a) la falta de realización personal (RP), caracterizada por respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo; b) agotamiento emocional (CE), caracterizada por la pérdida progresiva de energía, la persona siente desgaste, agotamiento y fatiga, los trabajadores sienten que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo, sus recursos están al límite; y, c) la despersonalización (DP), manifestada por irritabilidad, actitudes negativas y respuestas frías e impersonales hacia las personas (clientes, pacientes, alumnos, etc.)

Trasladando este concepto a la práctica deportiva Feigley (1984), considera que el burnout en deportistas se caracterizaría por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un «trabajo» duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión.

La definición más ampliamente aceptada del síndrome en el contexto deportivo es la planteada por Raedeke (1997). Este autor adaptó al deporte la conceptualización clásica de Maslach y Jackson (1981; 1984) que contemplaba tres dimensiones: agotamiento emocional, reducida realización personal y despersonalización. Raedeke (1997) planteó una definición con las siguientes dimensiones: agotamiento físico/emocional (AFE), reducida sensación de logro (RSL) y devaluación de la práctica deportiva (DPD). El autor amplió la dimensión agotamiento emocional de Maslach y Jackson (1981) para incluir la fatiga física procedente del entrenamiento y la competición. La dimensión realización personal se ajustó en términos de sentimientos de ineficacia en relación al rendimiento y logros deportivos, denominándose reducida sensación de logro. Y por último, el cambio más drástico fue el planteado dentro de la dimensión despersonalización que fue sustituida por devaluación del deporte practicado dónde esa negatividad y desinterés se centra en el deporte que se practica.

El instrumento de evaluación más utilizado en el ámbito deportivo para evaluar este síndrome es el Athlete burnout questionnaire (ABQ) – en su versión reducida (Arce et al., 2012)-. Dicho cuestionario ha demostrado en diferentes estudios buenas propiedades psicométricas en cuanto a fiabilidad y validez (Pedrosa et al., 2011)

En este sentido, los diferentes análisis factoriales confirmatorios muestran unos índices de ajuste adecuados que permiten sostener la estructura propuesta (Lonsdale et al., 2007; Lonsdale, et al., 2006; Raedeke y Smith, 2001). Además, Cresswell y Eklund (2006b) aportando datos favorables sobre la validez convergente y discriminante.

Así pues, el análisis factorial confirmatorio de una muestra de 1101 deportistas españoles (entre los cuales el 0'1% eran de la modalidad de gimnasia), muestra unos resultados estadísticamente significativos ( $p < .05$ ) al igual que los coeficientes de correlación entre los tres factores ( $p < .05$ ) cuyos valores oscilaron entre .10 y .19 para la relación entre AFE y RSL; entre .17 y .22 para la relación entre la entre AFE y DPD, y entre .61 y .67 para la relación entre RSL y DPD (De Francisco Palacios, C. (2015)).

Asimismo, los coeficientes de fiabilidad, calculados mediante el método test-retest son de 0,92 para las dimensiones de agotamiento físico y emocional y la devaluación del deporte; y de 0,86 en cuanto a la baja realización personal (Raedeke y Smith, 2001). En otros trabajos, la fiabilidad, estimada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, ofrece valores hasta un máximo de

0,91 superando, en la mayoría de casos, índices de 0,80 (Black y Smith, 2007; Cresswell y Eklund, 2005a; Lonsdale et. al., 2007; Raedeke y Smith, 2001).

Todos estos datos han provocado que, desde su creación, este cuestionario haya sido ampliamente utilizado y aceptado dentro del ámbito deportivo e investigador, llegando a adaptarse a múltiples idiomas como el árabe (Altahayneh, 2005), el noruego (Lemyre, Roberts, y Stray-Gundersen, 2007) o el chino (Chen y Kee, 2008), entre otros.

Harris y Smith (2009) examinaron las diferencias de género en el burnout de deportistas estudiantes universitarios. Los resultados de su investigación indicaron que las mujeres presentaron niveles más significativos de burnout en las tres dimensiones del ABQ, en comparación con sus homólogos masculinos.

No obstante, De Francisco et al. (2013), utilizando también el ABQ, no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre deportistas hombres y mujeres.

Cresswell (2009) evaluó en jugadores de rugby profesionales de la “English Premiership club competition”, a lo largo del tiempo (tras doce semanas de competición –tiempo 1 y 2-), los cambios en los signos de burnout, medidos con el ABQ, y encontró, a partir de un cuestionario que hacía referencia a problemas relacionados con el rugby, apoyo social y problemas relacionados con el dinero, que los problemas asociados con el dinero se relacionaban de forma positiva con el burnout mientras que la percepción de un buen apoyo social presentaba una relación negativa.

Verardi et al. (2015), realizó un estudio, utilizando el ABQ, en el cual se realizó la comparativa entre dos grupos de futbolistas brasileños. Se escogió a aquellos jugadores que eran considerados profesionales y frente a aquellos que eran amateurs además de mirar de qué manera variaba el nivel de burnout en la etapa de pre-competición en relación con la de competición. Los resultados obtenidos mostraron que obtenían valores de burnout más elevados aquellos futbolistas considerados como profesionales frente a los amateur, además de que ambos grupos presentaban valores elevados en la etapa de competición frente a la pre-competitiva.

De Francisco et al. (2013), analizó la posible influencia del burnout según el nivel competitivo de los deportistas (local-comarcal, autonómico y nacional-internacional) y no encontró diferencias estadísticamente significativas.

Marín et al. (2013) presentan algunas variables predictoras del burnout tales como deterioro de las relaciones interpersonales, falta de apoyo familiar, pensamientos irracionales del deportista y autoconfianza y autoconcepto más negativos.

Finalmente, algunos estudios han encontrado que los deportistas que más entrenan son los más propensos a sufrir agotamiento, tanto físico como emocional -evaluado éste con el ABQ-, por lo que han concluido que es evidente que al esfuerzo físico hay que sumar el esfuerzo mental que supone el sacrificio por intentar lograr algo que no siempre se consigue, el éxito deportivo (Arce et al, 2012; De Francisco et al, 2009; Garcés de Los Fayos, 2013).

La gimnasia artística es un deporte de carácter acrobático y de competición el cual cuenta con una categoría masculina y una femenina, ambas consideradas disciplinas olímpicas. Es un deporte en el que se combinan diversas habilidades físicas y psicológicas para realizar acrobacias en los distintos aparatos que comprende dicha disciplina. Los aparatos para la categoría masculina son (en orden olímpico) suelo, potro con arcos, anillas, salto, paralelas y barra fija mientras que los de la categoría femenina encontramos salto, paralelas asimétricas, barra de equilibrios y suelo.

Este deporte es muy sacrificado dadas la cantidad de habilidades, tanto físicas como psicológicas, que se precisan en éste y las horas que se necesitan para dominarlas. Por ello, son muchas las horas que tienen de entreno, las cuales ocupan la mayoría del tiempo diario de los que la practican lo que conlleva a, en la mayoría de casos, tenerlo como primera prioridad dejando de lado otras actividades como son los estudios.

Aparte de la dedicación necesaria, éste es un deporte minoritario donde las ayudas económicas son escasas y las instalaciones que se necesitan para llevar a cabo un buen desarrollo de la actividad son costosas. Por todo esto y más aun hablando de deportistas de alto nivel, en los cuales la exigencia y la presión competitiva es aún mayor, éste es un deporte en el que el burnout es probable que esté presente debido a todas las variables que entran en juego.

El objetivo de este estudio es evaluar la presencia de este síndrome en un grupo de deportistas que practican gimnasia artística, además de proponer y analizar algunas variables que podrían influir en la presencia de este síndrome.

Considerando que tenemos una muestra compuesta por gimnastas chicos y gimnastas chicas, la primera hipótesis que planteamos es que habrá puntuaciones más altas en burnout en las gimnastas chicas que en los gimnastas chicos. Esta hipótesis la sustentamos en que el nivel de exigencia llega a una edad más temprana en las gimnastas chicas que en los gimnastas chicos.

Dado el tamaño de las muestras que tenemos es muy limitado; y para poder llevar a cabo una análisis de aquellas variables que hemos propuesto, las hipótesis están planteadas sobre el grupo de gimnastas chicas y son las siguientes:

1. La presencia de burnout será menor en aquellas gimnastas que estén compitiendo en el nivel 8 (edad libre) frente aquellas que compitan en los niveles 9 (junior) y 10 (senior): Las gimnastas que compiten en nivel 8 no cumplen con los requisitos para ser consideradas a unirse al equipo nacional mientras que si que lo podrán ser aquellas que participen en los niveles 9 y 10.
2. La presencia de burnout será mayor en aquellas gimnastas que compiten a nivel internacional frente a las que lo hagan a nivel nacional.
3. La presencia de burnout será mayor en aquellas gimnastas que presenten una o más lesiones graves frente aquellas que nunca han sufrido una lesión grave en su carrera deportiva y, finalmente,
4. La presencia de burnout será mayor en aquellas gimnastas mayores de 17 años.

## **Método.**

### **Muestra.**

La muestra para este estudio está compuesta por 17 gimnastas españoles de un programa de tecnificación en Mallorca. Todos son gimnastas que pertenecen al club XELSKA; por lo que presentan las mismas características en cuanto a sesiones y días de entreno (de lunes a viernes en sesiones de mañana y de tarde y sábados de mañana, de 3 h cada sesión).

Dicha muestra consta de 12 mujeres (70,59%) y 5 hombres (29,41%) de entre 15 y 21 años (media 16,9).

Del total de ésta, 3 de ellos compiten en nivel 8 (17,65%), 5 en nivel 9 (29,41%) y 9 en nivel 10 (52,94%) siendo éste el máximo en este deporte, y de éstos, 10 lo hacen a nivel nacional (58,82%) y 7 a nivel internacional (41,18%). A lo que lesiones graves se refiere, 6 (35,29%) de ellos no han tenido ninguna, 7 (41,18) han tenido una y 4 (23,52%) han tenido 2. En cuanto a nivel y carga de estudios 5 (29,41%) están cursando la ESO (Educación Secundaria Obligatoria), 8 (47,06%) están en Bachiller, 2 (11,76%) realizan una Formación profesional de grado medio, 1 (5,88%) una Formación Profesional de grado superior y 1 (5,88%) no está cursando nada actualmente.

### **Instrumento.**

Versión reducida del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), el cual consta de 15 ítems que analizan las tres dimensiones mencionadas anteriormente, cinco para medir el agotamiento físico emocional (AFE), cinco para la reducida sensación de logro (RSL) y cinco para la devaluación de la práctica deportiva (DPD), a partir de una escala likert con cinco alternativas: “Casi nunca” (1), “Pocas veces” (2), “Algunas veces” (3), “A menudo” (4), “Casi siempre” (5). Así pues la puntuación mínima que se puede obtener es de 5 y la máxima de 25.

Este test estaba incluido en un cuestionario online elaborado “ad hoc” en el cual además de dicho test, debían responder a una serie de preguntas para obtener información datos que nos permitirán analizar las siguientes variables:

- a) Edad (EDAD) de los participantes siendo, en para el análisis de los datos, 0 aquellos que tengan menos de 17 años y 1 aquellos que tengan 17 o más.
- b) Sexo (SEXO), en la cual aquellos que sean del sexo masculino codificarán con un 1 y las del sexo femenino con un 0;
- c) Categoría de competición en la cual se encuentran las gimnastas (CATCOMPET) siendo nivel 8 un 0 en la codificación y nivel 9 o 10 un 1.
- d) Nivel de competición en el que se encuentra (NCOMPET) teniendo en cuenta únicamente si han competido a nivel nacional, codificado como 0, o a nivel internacional, codificado como 1 y, por último
- e) Las lesiones que han sufrido a lo largo de su carrera gimnástica (Lesióndef2) considerando ninguna lesión grave como 0 y una o más de una lesión grave como 1.

- f) Además, se les hizo una pregunta explícita para ver si se sentían quemados por el deporte (PREGUNTA) la cual consideramos como variable a tener en cuenta, ésta se respondió según una escala likert al igual que el test "ABQ" ("Casi nunca" (1), "Pocas veces" (2), "Algunas veces" (3), "A menudo" (4), "Casi siempre" (5))
- g) Asimismo se registraron otros datos como: nivel de estudios; personal del que disponen las gimnastas (entrenadores, coreógrafo, preparador físico...) y características de sus entrenos (sesiones, horas y días de entreno) para poder ver que la muestra era homogénea en cuanto a dichas condiciones;

### **Procedimiento.**

Para llevar a cabo el estudio, se contactó con el equipo técnico de un club que cuenta con gimnastas dentro del Centro de Tecnificación de las Islas Baleares. Cuando éstos nos dieron el visto bueno se procedió a la creación y pasación de un consentimiento informado, tanto para mayores como para menores de edad, en el cual se describía en qué consistía su participación y se destacaba la confidencialidad de todo aquello que contestaran. Cuando tuvimos los consentimientos se procedió a la pasación, vía on-line, del cuestionario; el cual, se realizó tras 9 meses de entrenamientos y a falta de una competición de nivel para finalizar la temporada. Una vez obtenidos todos los cuestionarios respondidos se llevó a cabo la codificación y el correspondiente análisis estadístico de los datos proporcionados.

### **Análisis de datos.**

El análisis de los datos obtenidos en las variables objeto de estudio se realizó con el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 23. Dado que la muestra estaba compuesta en total por 17 gimnastas (5 gimnastas chicos y 12 gimnastas chicas) tuvimos que recurrir al análisis por vía no paramétrica realizando la prueba de U de Mann-Whitney, llevada a cabo para comparar los resultados obtenidos entre grupos seleccionados y en las variables objeto de investigación. El nivel de riesgo se fijó en 0.05.

Dado que el número de gimnastas chicos era muy reducido para poder hacer comparaciones entre grupos a partir de las variables objeto de estudio; llevamos a cabo el análisis de datos utilizando, únicamente, el grupo de gimnastas chicas que, dado el número de gimnastas

que lo componían si que nos permitía poder hacer grupos para analizar la comparación en las variables objeto de estudio. . El nivel de riesgo se fijó en 0.05.

También realizamos un análisis de correlación  $r_s$  de Spearman entre cada una de las escalas del test y la pregunta explícita de sentirse burnout que les hicimos. El nivel de riesgo se fijó en 0.05.

## Resultados.

En la tabla 1 y en la tabla 2 se presentan las medias y desviaciones típicas de las variables objeto de esta investigación para los gimnastas chicos y gimnastas chicas respectivamente.

**Estadísticos descriptivos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
EDAD	5	16	19	17,00	1,225
NCOMPET	5	1	2	1,20	,447
CATCOMPET	5	1	2	1,20	,447
SUMRSL	5	9	17	13,80	3,114
PTRSL	5	42	64	55,20	8,526
SUMAFE	5	10	19	14,60	3,647
PTAFE	5	51	77	64,00	10,630
SUMDPD	5	5	20	9,00	6,205
PTDPD	5	42	64	55,20	8,526
PREGUNTA	5	1	4	2,00	1,225
lesiondef2	5	0	1	,80	,447
N válido (por lista)	5				

Tabla 1. Descriptivos gimnastas chicos

**Estadísticos descriptivos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
EDAD	12	15	21	16,83	1,801
NCOMPET	12	1	2	1,50	,522
CATCOMPET	12	0	2	1,42	,900
SUMRSL	12	7	25	13,50	4,945
PTRSL	12	36	86	54,33	13,753
SUMAFE	12	11	23	16,25	3,621
PTAFE	12	54	88	68,83	10,312
SUMDPD	12	5	19	10,33	4,793
PTDPD	12	36	86	54,33	13,753
PREGUNTA	12	1	4	2,50	,798
lesiondef2	12	0	1	,58	,515
N válido (por lista)	12				

Tabla 2. Descriptivos gimnastas chicas.

Analizando la prueba U de Mann-Whitney para la variable Sexo (SEXO) no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las tres escalas del test: a)

Reducida Sensación Logro –RSL- ( $Z=-,639$ ,  $Sig=0,523$ ), b) Agotamiento Físico Emocional –AFE- ( $Z=-,636$ ,  $Sig=0,525$ ) y Devaluación de la Práctica Deportiva –DPD- ( $Z=-,533$ ,  $Sig=0,594$ ). No existen diferencias entre los gimnastas chicos y gimnastas chicas en cada una de las escalas del test.

No obstante, podemos observar que la puntuación promedio de los gimnastas chicos ha sido en cada una de las escalas del test las siguientes (RSL)= 13.80, (AFE)=14.60 y (DPD)= 9.00.

En cuanto a las gimnastas chicas, podemos señalar que esas puntuaciones promedio van en la misma dirección, ya que las puntuaciones han sido las siguientes (RSL)= 13.50 , (AFE)= 16.25 y (DPD)= 10.33 .

Cabe destacar que la puntuación en la escala AFE es en la que la diferencia es mayor en las gimnastas chicas que en los gimnastas chicos.

Si bien es cierto que, a partir de los resultados obtenidos, hemos de concluir que no existen diferencias entre gimnastas chicos y gimnastas chicas en cada una de las escalas del test de burnout.

En cuanto a la correlación  $r_s$  de Spearman, utilizando únicamente el grupo de gimnastas chicos sólo se ha obtenido una correlación con significación estadística entre RSL y la pregunta explícita “sentirse quemado por el deporte” ( $r_s =.949$ ,  $Sig=0,014$ ).

Analizando la prueba U de Mann-Whitney, utilizando únicamente el grupo de gimnastas chicas y a partir de la variable Nivel de competición (NCOMPET) no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las tres escalas del test: a) Reducida Sensación Logro –RSL- ( $Z=-1,061$ ,  $Sig=0,288$ ), b) Agotamiento Físico Emocional –AFE- ( $Z=-,563$ ,  $Sig=0,573$ ) y c) Devaluación de la Práctica Deportiva –DPD- ( $Z=-,081$ ,  $Sig=0,935$ ). Por lo tanto no existen diferencias entre las gimnastas que compiten a nivel nacional y las gimnastas que compiten a nivel internacional en cada una de las escalas del test.

Analizando la prueba U de Mann-Whitney, utilizando únicamente el grupo de gimnastas chicas y, en este caso, a partir de la variable Categoría de Competición (CATCOMPET) no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las tres escalas del test: a) Reducida Sensación Logro –RSL- ( $Z=-,826$ ,  $Sig=0,409$ ), b) Agotamiento Físico Emocional –AFE-

( $Z=-,103$ ,  $Sig=0,918$ ) y c) Devaluación de la Práctica Deportiva –DPD- ( $Z=-,521$ ,  $Sig=0,602$ ). Por lo tanto no existen diferencias entre las gimnastas que compiten en categoría 8 frente a aquellas que compiten en categoría 10 en cada una de las escalas del test.

Analizando la prueba U de Mann-Whitney, utilizando únicamente el grupo de gimnastas chicas y, en este caso, a partir de la variable Lesiones (lesiondef2) tampoco se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las tres escalas del test: a) Reducida Sensación Logro –RSL- ( $Z=-,331$ ,  $Sig=0,740$ ), b) Agotamiento Físico Emocional –AFE- ( $Z=-1,469$ ,  $Sig=0,142$ ) y c) Devaluación de la Práctica Deportiva –DPD- ( $Z=-,660$ ,  $Sig=0,509$ ). Por lo tanto, en esta variable tampoco existen diferencias entre las gimnastas que no han tenido ninguna lesión frente a aquellas que han tenido 1 o más en cada una de las escalas del test.

En la tabla 3 y en la tabla 4 se presentan las medias y desviaciones típicas de las variables objeto de esta investigación para las gimnastas chicas al ser estas separadas en dos grupos según la variable Edad (EDAD2).

<b>Estadísticos descriptivos</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
EDAD2	6	0	0	,00	,000
NCOMPET	6	1	2	1,33	,516
CATCOMPET	6	0	2	1,50	,837
SUMRSL	6	12	25	15,00	5,292
PTRSL	6	50	86	58,33	14,665
SUMAFE	6	12	23	16,33	3,830
PTAFE	6	56	88	69,00	11,027
SUMDPD	6	6	19	11,00	4,817
PTDPD	6	50	86	58,33	14,665
PREGUNTA	6	1	3	2,33	,816
lesiondef2	6	0	1	,50	,548
N válido (por lista)	6				

Tabla 3. Medias y desviaciones típicas gimnastas chicas menores de 17 años

<b>Estadísticos descriptivos</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
EDAD2	6	1	1	1,00	,000
NCOMPET	6	1	2	1,67	,516
CATCOMPET	6	0	2	1,33	1,033
SUMRSL	6	7	19	12,00	4,517
PTRSL	6	36	70	50,33	12,754
SUMAFE	6	11	22	16,17	3,764
PTAFE	6	54	85	68,67	10,596
SUMDPD	6	5	15	9,67	5,125
PTDPD	6	36	70	50,33	12,754
PREGUNTA	6	2	4	2,67	,816
lesiondef2	6	0	1	,67	,516
N válido (por lista)	6				

Tabla 4. Medias y desviaciones típicas gimnastas chicas d 17 años o mayores

Analizando la prueba U de Mann-Whitney, utilizando únicamente el grupo de gimnastas chicas y a partir de la variable Edad (EDAD2) no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las tres escalas del test: a) Reducida Sensación Logro –RSL- ( $Z=-,816$ ,  $Sig=0,414$ ), b) Agotamiento Físico Emocional –AFE- ( $Z=-,080$ ,  $Sig=0,936$ ) y, c) Devaluación de la Práctica Deportiva –DPD- ( $Z=-,651$ ,  $Sig=0,515$ ). Por lo tanto, en esta variable tampoco existen diferencias entre las gimnastas que tienen menos de 17 años frente a aquellas que tienen 17 años o más en cada una de las escalas del test.

Al tener en cuenta las puntuaciones promedio de ambos grupos, podemos observar que las gimnastas menores de 17 años tienen puntuaciones más altas en RSL y DPD frente a las gimnastas de 17 años o más.

En cuanto a la correlación  $r_s$  de Spearman, utilizando únicamente el grupo de gimnastas chicas se ha obtenido una correlación con significación estadística entre Agotamiento Físico Emocional y la pregunta explícita “sentirse quemado por el deporte” ( $r_s = ,796$ ,  $Sig=0,002$ ) y entre Devaluación Práctica Deportiva y la pregunta explícita ( $r_s = ,678$ ;  $Sig=0,015$ ).

## **Discusión.**

A partir del conocimiento de las experiencias vividas por las gimnastas y conocer las características que envuelven la práctica de este deporte (al haber sido la autora de esta investigación gimnasta, y ahora, en la actualidad entrenadora) habíamos planteado algunas variables como edad, categoría y nivel de competición, lesiones, que podrían suponer mayor tiempo soportando importantes cargas de trabajo –días y horas-, mayor exigencia e importancia de competiciones, paradas obligadas por lesión y truncamiento progresión deportiva, que podrían, de alguna manera, tener cierta relación con la posible incidencia al burnout.

No obstante, tras llevar a cabo los análisis de las pruebas estadísticas realizadas para contrastar las hipótesis planteadas hemos podido comprobar que no se ha confirmado ninguna de las mismas. Así que hay que intentar buscar alguna explicación plausible a estos resultados o alguna consideración más allá de las cuestiones derivadas de la posible influencia del tamaño de la muestra con la que hemos trabajado que pudiesen tenerse en cuenta para futuros trabajos.

La edad podría considerarse una variable relevante; y tal como ya apuntaba Freygle (1984), desde el momento que no existen diferencias significativas entre edades diferentes; lo que podría hacer pensar que el síndrome puede afectar en cualquier edad. Y en este sentido, y a pesar de que podríamos pensar que a mayor edad podría suponer mayor tiempo en la práctica deportiva con posible incidencia en aparición burnout no ha sido este el caso. Podríamos plantearnos la posibilidad de que hubiese un posible proceso de habituación a las situaciones deportivas y ello incidiese en el nivel burnout.

En cuanto al nivel de competición y categoría de competición nos encontramos que tampoco ha habido diferencias entre los grupos establecidos. Todo y que podríamos pensar que estar en el máximo nivel o competir a nivel internacional podría suponer diferencias de burnout entre los grupos establecidos, cosa que no ha sido así (o al menos no se han dado diferencias entre los grupos) cabría plantearse la necesidad de considerar la posible influencia de otras variables que pudiesen mediar en el burnout.

En este sentido, consideramos la necesidad de evaluar en futuras investigaciones la respuesta cognitivo-afectiva ante el posible estrés generado de esta actividad deportiva (evaluar demandas deporte y recursos disponibles del deportista), llevar a cabo un seguimiento de los diferentes niveles de satisfacción obtenidos por el deportista durante las temporadas deportivas, tener en consideración la posible influencia del nivel de compromiso deportivo del deportista y su grado de resiliencia. En definitiva, todas estas cuestiones arriba planteadas, podría hacernos pensar en llevar a cabo un análisis de los casos de manera más individualizada.

## **Bibliografía.**

Carlin, M., de Los Fayos, E. J. G., & de Francisco Palacios, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 33-49.

De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E. J., & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 14(1), 29-38.

De Francisco Palacios, C. (2015). Versión reducida del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): propiedades psicométricas preliminares. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1).

Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., Palacios, F., De, C.; Arce Fernández, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de psicología del deporte*, 21(2), 0271-278.

Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 12(10), 108-119.

Gil-Monte, P. R. (2003). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, 1(1), 19- 3.

Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.

Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D. y Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.

Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2(1), 16-30.

Harris, B. S. y Smith, M. L. (2009). The influence of motivational climate and goal orientation on burnout: An exploratory analysis among Division I collegiate student-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 11(2), unpaginated.

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.

Pedrosa, I., Suárez, J., Sánchez, B. P., & García-Cueto, E. (2011). Adaptación preliminar al castellano del Athlete Burnout Questionnaire en futbolistas. *REMA*, 16(1), 35-49.

Raedeke, T. D. (1997). A Sport Commitment Perspective. *Journal of sport & exercise psychology*, 19, 396-417.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol 23(4), Dec 2001, 281-306.

Verardi, C. E. L., Nagamine, K. K., Domingos, N. A. M., De Marco, A., & Miyazaki, C. (2015). Burnout and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players. *Revista de psicología del deporte*, 24(2), 259-264.