



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y DEPORTE

**ADICCIÓN AL ENTRENAMIENTO Y ANSIEDAD
PRECOMPETITIVA EN LOS DEPORTISTAS DE LOS
CLUBES**

DEPORTIVOS CRACKS Y MN23

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: BRYAN ANDRES YAMASQUI GUAMAN

DIRECTOR: LIC. ZOILA TORRES PALCHISACA, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

**ADICCIÓN AL ENTRENAMIENTO Y ANSIEDAD
PRECOMPETITIVA EN LOS DEPORTISTAS DE LOS CLUBES
DEPORTIVOS CRACKS Y MN23**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: BRYAN ANDRES YAMASQUI GUAMAN

DIRECTOR: LIC. ZOILA TORRES PALCHISACA, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Bryan Andres Yamasqui Guaman portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302692165**. Declaro ser el autor de la obra: **“Adicción al entrenamiento y ansiedad precompetitiva en los deportistas de los clubes deportivos Cracks y MN23”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 28 de mayo de 2026



Bryan Andres Yamasqui Guaman

C.I. 0302692165

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **Adicción al entrenamiento y ansiedad precompetitiva en los deportistas de los clubes deportivos Cracks y MN23**, realizado por: **Bryan Andres Yamasqui Guaman** con documento de identidad: **0302692165**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues 27 de mayo 2026



Lic. Zoila Guillermina Torres Palchisaca, Mgs.

C.I. 0102289659

DIRECTOR

Agradecimiento

Mi más profundo agradecimiento a mis padres, hermanos, tío y amigos, quienes me brindaron su apoyo, motivación y cariño a lo largo de este proceso, especialmente en los momentos más difíciles. Gracias a su confianza y aliento constante, fue posible culminar esta importante etapa de mi vida. Asimismo, agradezco a la Facultad de Educación y a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por contribuir a mi formación y brindarme los conocimientos que hoy fortalecen mi desarrollo personal y profesional.

Quiero expresar mi gratitud a mi tutor, la Lic. Zoila Guillermina Torres Palchisaca. Mg quien me proporciono toda la información que necesito para completar el trabajo de investigación, lo que me ayudo a lograr mi objetivo de terminar esta investigación con éxito.

Por último y no menos importante mi agradecimiento fraterno a todos los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por todo lo inculcado por su paciencia y amistad a lo largo de la carrera.

Bryan Andres Yamasqui Guaman.

Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación en primer lugar a Dios por darme la capacidad de completar mis estudios y cuidarme en el día a día y hacia mi persona que a pesar de altas y bajas no se rindió y siguió en el camino hasta cosechar sus frutos.

A mi madre Lilian Alexandra y a mi padre Walter por brindarme su apoyo incondicional quienes fueron un pilar fundamental e inspiración en mi proceso de formación, a mis hermanos Erick y Dylan quienes junto a mi Tío Josué por apoyarme en los malos y buenos momentos y estar siempre para mí.

Finalmente, dedico esta investigación a los maestros que formaron parte de mi educación, a mi docente tutor por su ayuda y a todas las personas que contribuyeron hasta llegar al proceso de titulación.

Bryan Andres Yamasqui Guaman.

Adicción al entrenamiento y ansiedad precompetitiva en los deportistas de los clubes
deportivos Cracks y MN23

Bryan Andres Yamasqui Guaman, Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Universidad Católica de Cuenca, bryan.yamasqui@est.ucacue.edu.ec

Resumen

La adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva son variables que pueden afectar el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo, especialmente en contextos de alta exigencia competitiva. En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva en los deportistas de los clubes deportivos Cracks y MN23. Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional, en una población de 41 deportistas, utilizando la Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE) y el Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R; los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, alfa de Cronbach y correlación de Spearman. Los resultados evidenciaron niveles moderados en las dimensiones evaluadas y correlaciones positivas y significativas entre componentes de la adicción al entrenamiento y de la ansiedad precompetitiva, destacando asociaciones entre placer y relajación, abstinencia y ansia, así como entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Se concluye que los deportistas con mayores niveles de dependencia al entrenamiento tienden a presentar mayores niveles de ansiedad precompetitiva, por lo que resulta necesario promover estrategias de seguimiento de la carga de entrenamiento e incorporar acompañamiento psicológico para favorecer el bienestar integral de los atletas.

Palabras clave: actividad física, deporte, salud mental, rendimiento bienestar

*Training Addiction and Pre-Competitive Anxiety in Athletes from the Cracks and MN23
Sports Clubs*

Abstract

Training addiction and pre-competitive anxiety are variables that may affect psychological well-being and athletic performance, especially in highly demanding competitive contexts. In this regard, the objective of the present study was to analyze the relationship between training addiction and pre-competitive anxiety in athletes from the Cracks and MN23 sports clubs. A quantitative study with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design was conducted with a population of 41 athletes, using the Training Addiction Scale (TAS) and the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R). Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, Cronbach’s alpha, and Spearman’s correlation. The results showed moderate levels across the evaluated dimensions and positive and significant correlations between components of training addiction and pre-competitive anxiety, highlighting associations between pleasure and relaxation, withdrawal and craving, as well as between cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. It is concluded that athletes with higher levels of training dependence tend to have higher levels of pre-competitive anxiety. Therefore, it is necessary to promote strategies for monitoring training load and to provide psychological support to foster the overall well-being of athletes.

Keywords: physical activity, sport, mental health, performance, well-being

Índice

1. Introducción.....	1
2. Marco Teórico	3
3. Metodología	8
3.1 Diseño	8
3.2 Población y muestra.....	9
3.3 Instrumentos.....	9
3.4 Procedimiento.....	10
3.5 Análisis de datos.....	10
4. Resultados.....	11
5. Discusión.....	13
6. Conclusiones.....	17
7. Referencias Bibliográficas	18

1. Introducción

En el contexto del deporte contemporáneo, caracterizado por altos niveles de exigencia física y psicológica, el estudio de las variables emocionales y conductuales ha cobrado gran relevancia en el ámbito de la educación física y el rendimiento deportivo. La práctica sistemática del ejercicio físico es ampliamente reconocida por sus beneficios en la salud integral; sin embargo, cuando esta se desarrolla de manera excesiva o desregulada, puede derivar en problemáticas que afectan el bienestar del deportista. En este sentido, la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva se posicionan como fenómenos de interés científico debido a su impacto en el rendimiento y en la estabilidad emocional de los atletas. La comprensión de estas variables resulta fundamental, especialmente en contextos formativos como los clubes deportivos, donde los deportistas están en constante proceso de desarrollo físico y psicológico (Weinberg & Gould, 2010). La adicción al entrenamiento es una conducta caracterizada por la necesidad compulsiva de realizar ejercicio físico, incluso cuando existen consecuencias negativas para la salud o el bienestar del individuo. Este fenómeno ha sido conceptualizado como una adicción conductual que incluye síntomas como la pérdida de control, la tolerancia y el síndrome de abstinencia (Nogueira et al., 2018).

Por otro lado, la ansiedad precompetitiva se manifiesta como un estado emocional previo a la competencia, asociado a sentimientos de tensión, preocupación y activación fisiológica, los cuales pueden afectar el rendimiento deportivo (Riquelme et al., 2020). La coexistencia de ambas variables representa una problemática relevante, ya que el exceso de entrenamiento puede incrementar los niveles de ansiedad, generando efectos negativos en la ejecución deportiva y en la salud mental del atleta. Esta situación es

especialmente evidente en contextos competitivos, donde la presión por alcanzar resultados puede intensificar tanto la dependencia del ejercicio como las respuestas ansiosas previas a la competencia.

La presente investigación se justifica por su aporte tanto teórico como práctico dentro del campo de la educación física y el deporte. Desde el punto de vista teórico, permite ampliar el conocimiento sobre la relación entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva, contribuyendo a la literatura científica que aborda estas variables de manera conjunta. En el ámbito práctico, los resultados del estudio pueden servir como base para el diseño de estrategias de intervención orientadas a promover un entrenamiento equilibrado y saludable, así como a prevenir riesgos psicológicos en los deportistas. Además, esta investigación beneficiará a entrenadores, preparadores físicos y profesionales del deporte, al proporcionar información relevante para la toma de decisiones en el acompañamiento integral de los atletas (Gómez-López et al., 2020). De esta manera, se fomenta una visión del deporte centrada no solo en el rendimiento, sino también en el bienestar emocional y la calidad de vida del deportista.

Las investigaciones actuales en psicología del deporte han demostrado que la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva son variables que influyen significativamente en el bienestar emocional y en el rendimiento de los deportistas. Diversos estudios señalan que el entrenamiento excesivo puede generar conductas compulsivas, pérdida de control y afectaciones psicológicas, especialmente en contextos de alta exigencia competitiva. Asimismo, la ansiedad precompetitiva se relaciona con sentimientos de tensión, preocupación e inseguridad antes de las competencias, afectando el desempeño deportivo y la estabilidad emocional del atleta. De igual manera, se ha identificado que los deportistas con mayores niveles de dependencia del ejercicio presentan también niveles elevados de ansiedad cognitiva y somática, evidenciando una

relación significativa entre ambas variables. Sin embargo, todavía existen limitadas investigaciones desarrolladas en contextos latinoamericanos y en clubes deportivos formativos, por lo que resulta necesario continuar profundizando el estudio de estos fenómenos en poblaciones deportivas (Juwono et al., 2022; Pineda-Espejel et al., 2021; Lichtenstein et al., 2021).

En consecuencia, el objetivo de la presente investigación es analizar la relación entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva en los deportistas de los clubes deportivos Cracks y MN23, con el propósito de identificar cómo el grado de dependencia del ejercicio se relaciona con las respuestas emocionales previas a la competencia y generar evidencia científica que contribuya al desarrollo de estrategias orientadas al bienestar y rendimiento deportivo.

2. Marco Teórico

La práctica regular de actividad física constituye uno de los pilares fundamentales para el mantenimiento de la salud física y psicológica. Numerosas investigaciones han demostrado que el ejercicio físico contribuye al bienestar emocional, mejora la calidad de vida, fortalece las relaciones sociales y favorece el desarrollo integral de las personas. En el ámbito deportivo, el entrenamiento representa una herramienta indispensable para alcanzar altos niveles de rendimiento, perfeccionar habilidades técnicas y desarrollar capacidades físicas específicas. Sin embargo, cuando la práctica deportiva se realiza de manera excesiva, compulsiva y descontrolada, puede transformarse en una conducta perjudicial que afecta el bienestar del atleta. Esta problemática ha sido identificada como adicción al entrenamiento o dependencia del ejercicio, constituyendo un fenómeno cada vez más estudiado dentro de la psicología del deporte (Márquez & De la Vega, 2015).

La adicción al entrenamiento se entiende como un patrón de práctica física excesiva y difícil de controlar, en el que la persona mantiene la actividad deportiva de manera compulsiva a pesar de experimentar efectos perjudiciales en su bienestar físico, psicológico o social. Este comportamiento se asocia con una preocupación constante por el ejercicio, la incapacidad para reducir o interrumpir la práctica y la aparición de malestar emocional cuando no se puede entrenar. En consecuencia, el ejercicio deja de cumplir únicamente una función relacionada con la salud o el rendimiento deportivo y pasa a convertirse en una conducta prioritaria que interfiere con otras áreas importantes de la vida del individuo (Godoy-Izquierdo et al., 2023).

De acuerdo con Berczik et al. (2012), la adicción al ejercicio comparte múltiples características con otras adicciones conductuales, ya que presenta síntomas relacionados con la tolerancia, la abstinencia, la dependencia emocional y la necesidad compulsiva de continuar realizando actividad. En este sentido, la tolerancia se manifiesta cuando el deportista requiere aumentar progresivamente la intensidad, la frecuencia o la duración del entrenamiento para alcanzar el mismo nivel de satisfacción o bienestar psicológico, mientras que la abstinencia se evidencia mediante sentimientos de culpa, frustración o malestar emocional cuando no es posible realizar actividad física o se reduce el volumen habitual de entrenamiento.

Estas manifestaciones evidencian que el ejercicio físico puede convertirse en una estrategia utilizada para regular emociones y afrontar situaciones de estrés o inseguridad. En este sentido, Nogueira et al. (2018) señalan que los deportistas que presentan síntomas de dependencia del ejercicio suelen desarrollar una relación poco saludable con la actividad física, priorizando el entrenamiento sobre otras responsabilidades personales, familiares, académicas o laborales. Esta situación puede generar consecuencias negativas que afectan significativamente su calidad de vida.

Entre los principales factores asociados al desarrollo de la adicción al entrenamiento destacan el perfeccionismo, la autoexigencia, la búsqueda constante de mejores resultados y la presión por alcanzar el éxito deportivo. Meyer et al. (2021) sostienen que los deportistas sometidos a elevados niveles de exigencia competitiva presentan una mayor probabilidad de desarrollar conductas dependientes relacionadas con el ejercicio físico. Asimismo, la presión ejercida por entrenadores, compañeros de equipo, familias y el entorno deportivo puede reforzar la idea de que entrenar constantemente es indispensable para alcanzar un alto rendimiento.

Dentro del deporte competitivo, el entrenamiento intenso suele considerarse un indicador de disciplina, compromiso y dedicación. No obstante, cuando esta práctica se desarrolla de manera excesiva puede producir efectos adversos tanto físicos como psicológicos. Nogueira et al. (2018) encontraron que los deportistas con síntomas de adicción al ejercicio presentan mayores niveles de estrés psicológico, agotamiento emocional y deterioro en su bienestar general. De igual manera, Lichtenstein et al. (2021) identificaron una elevada prevalencia de síntomas de dependencia del ejercicio en atletas de alto rendimiento, evidenciando que la presión competitiva constituye uno de los factores más importantes asociados a esta problemática.

Además de las consecuencias físicas derivadas del sobre entrenamiento, como lesiones recurrentes, fatiga crónica y disminución de la capacidad de recuperación, la adicción al entrenamiento también puede afectar la salud mental del deportista. Juwono et al. (2022), mediante una revisión sistemática de la literatura científica, concluyeron que este fenómeno se encuentra estrechamente relacionado con problemas emocionales como la ansiedad, el estrés, la inseguridad personal y el temor al fracaso deportivo. Estos hallazgos sugieren que la dependencia del ejercicio constituye una problemática multifactorial que involucra aspectos físicos, psicológicos y sociales.

Por otra parte, la ansiedad precompetitiva representa una de las variables psicológicas más relevantes dentro de la psicología del deporte debido a la influencia que ejerce sobre el rendimiento y la estabilidad emocional de los atletas. Weinberg y Gould (2010) definen la ansiedad precompetitiva como un estado emocional negativo caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación, nerviosismo y activación fisiológica que aparecen antes o durante una competición deportiva. Esta respuesta emocional surge cuando el deportista percibe que las exigencias de la competencia pueden superar sus capacidades para afrontarlas exitosamente.

La ansiedad precompetitiva es considerada una respuesta natural dentro del contexto deportivo, ya que toda competición implica incertidumbre, evaluación del desempeño y presión por alcanzar determinados resultados. Sin embargo, cuando esta respuesta emocional alcanza niveles elevados puede afectar significativamente el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico del atleta. Los deportistas con altos niveles de ansiedad suelen experimentar dificultades para concentrarse, controlar sus emociones y tomar decisiones adecuadas durante la competencia. Desde una perspectiva multidimensional, la ansiedad precompetitiva se encuentra compuesta por tres dimensiones principales: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. La ansiedad cognitiva hace referencia a pensamientos negativos, preocupaciones excesivas, inseguridad y miedo al fracaso; la ansiedad somática comprende las respuestas fisiológicas asociadas al estrés competitivo, como tensión muscular, sudoración, incremento de la frecuencia cardíaca y nerviosismo corporal. Finalmente, la autoconfianza representa la percepción positiva que posee el deportista acerca de sus capacidades para afrontar con éxito los desafíos competitivos (Weinberg & Gould, 2010).

Diversas investigaciones han demostrado que la ansiedad precompetitiva puede influir positiva o negativamente sobre el rendimiento deportivo dependiendo de su

intensidad. Niveles moderados de ansiedad pueden favorecer la concentración, la activación fisiológica y el estado de alerta necesarios para competir eficazmente. Sin embargo, niveles elevados de ansiedad suelen relacionarse con una disminución del rendimiento debido a la presencia de pensamientos negativos, inseguridad y dificultades para gestionar la presión competitiva. Gómez-López et al. (2020) señalan que factores motivacionales y emocionales influyen significativamente en la aparición de ansiedad competitiva, especialmente cuando los deportistas perciben una elevada presión externa o temor a no cumplir con las expectativas propias y ajenas. Del mismo modo, Riquelme et al. (2020) encontraron que los atletas con mayores niveles de ansiedad precompetitiva presentan con frecuencia sentimientos de inseguridad, miedo al error y disminución de la confianza personal antes de competir.

En los últimos años, la literatura científica ha mostrado un creciente interés por comprender la relación existente entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva. Diversos estudios sugieren que ambas variables comparten factores psicológicos comunes relacionados con la presión competitiva, el perfeccionismo, la auto exigencia y la necesidad de alcanzar un elevado rendimiento deportivo. Meyer et al. (2021) encontraron que los deportistas con mayores niveles de dependencia del ejercicio suelen presentar también niveles más elevados de ansiedad, particularmente en su dimensión cognitiva. Esta relación puede explicarse debido a que muchos utilizan el entrenamiento excesivo como una estrategia para reducir el miedo al fracaso y aumentar la percepción de preparación frente a la competencia. Sin embargo, cuando el entrenamiento se convierte en una necesidad compulsiva, la presión psicológica también aumenta. Juwono et al. (2022) sostienen que los deportistas con síntomas de adicción al ejercicio suelen desarrollar altos niveles de estrés emocional, preocupación constante por el rendimiento y temor a no alcanzar los resultados esperados.

Asimismo, Pineda-Espejel et al. (2021) destacan que factores sociales y emocionales, como las expectativas externas, la presión competitiva y la necesidad de demostrar capacidad deportiva, influyen simultáneamente tanto en la dependencia del entrenamiento como en la ansiedad precompetitiva. Esto evidencia que ambas variables se encuentran estrechamente relacionadas dentro del contexto deportivo y pueden afectar conjuntamente el bienestar psicológico del atleta.

Por consiguiente, la comprensión de estos fenómenos resulta fundamental para promover una práctica deportiva saludable. La identificación temprana de síntomas de dependencia del entrenamiento y de ansiedad precompetitiva permitirá diseñar estrategias de prevención e intervención orientadas a fortalecer la salud mental de los deportistas. De igual manera, entrenadores, preparadores físicos y profesionales de la psicología deportiva deben fomentar entornos que prioricen no solo el rendimiento competitivo, sino también el bienestar emocional y la calidad de vida de los atletas, favoreciendo así un desarrollo deportivo integral y sostenible.

3. Metodología

3.1 Diseño

La presente investigación se enmarca en un diseño no experimental, dado que no existe manipulación deliberada de las variables, sino que estas se observan en su contexto natural. Se adopta un enfoque cuantitativo, ya que permite la recolección y análisis de datos numéricos para establecer la relación entre variables. Asimismo, el estudio es de corte transversal, puesto que los datos se recolectan en un único momento temporal, y de alcance correlacional, debido a que busca determinar el grado de relación entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva en los deportistas (Hernández-Sampieri et al., 2014).

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación de Seres Humanos de la Universidad Católica de Cuenca (CEISH), con el código de proyecto 197.

3.2 Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 41 deportistas pertenecientes a los clubes deportivos Cracks y MN23. Debido a que el número de participantes era reducido y accesible, se trabajó con la totalidad de la población, por lo que no fue necesario realizar un proceso de selección muestral. En este sentido, se aplicó un muestreo censal, el cual consiste en incluir a todos los integrantes de la población dentro de la investigación, permitiendo obtener información directa y representativa de los sujetos de estudio (Otzen & Manterola, 2017).

3.3 Instrumentos

Para evaluar la adicción al entrenamiento se empleó la Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE), validada en población deportiva por Ruiz-Juan, Zarauz Sancho y Arbinaga Ibarzábal (2013), a partir de antecedentes instrumentales relacionados con la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. El instrumento consta de once ítems distribuidos que valoran cuatro dimensiones: Placer y relajación (ítems 5, 11), Tolerancia (ítems 4, 6), Carencia de control (ítems 2, 7, 8) y Abstinencia y ansia (ítems 1, 3, 9, 10), en una escala tipo Likert de 1 (Muy en desacuerdo) a 4 (Muy de acuerdo).

Para medir la ansiedad precompetitiva el instrumento utilizado fue la versión en español del CSAI-2R, del inventario de la Ansiedad Competitiva, adaptada siguiendo estándares internacionales para la traducción y validación de pruebas psicológicas, incluyendo procedimientos de traducción directa e inversa, así como la revisión por expertos para asegurar su equivalencia semántica y conceptual (Hambleton, 1996; Muñiz & Hambleton, 2000; Brislin, 1970). La versión final está conformada por 16 ítems,

distribuidos en tres dimensiones: *Ansiedad cognitiva* (ítems 2, 5, 8, 11 y 14); *Ansiedad somática* (ítems 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 y 18) y *Autoconfianza* (ítems 3, 7, 10, 13 y 16). El cuestionario tiene una evaluación tipo Likert con cuatro alternativas, numeradas desde 1 (nada) hasta 4 (mucho). Esta versión ha demostrado adecuados niveles de consistencia interna y validez en población deportiva. (Andrade Fernández et al., 2007).

3.4 Procedimiento

En primer lugar, se gestionaron los permisos correspondientes ante las autoridades de los clubes deportivos Cracks y MN23 para la ejecución del estudio. Posteriormente, se informó a los participantes sobre los objetivos de la investigación, garantizando la confidencialidad de la información y el uso exclusivo de los datos con fines académicos.

Se procedió a la firma del consentimiento informado por parte de los deportistas, asegurando el respeto a los principios éticos de la investigación, tales como la voluntariedad, el anonimato y el derecho a retirarse en cualquier momento del estudio.

Una vez cumplidos estos requisitos, se aplicaron los cuestionarios de manera presencial en las instalaciones de los clubes, en un ambiente controlado y bajo la supervisión del investigador. Antes de la aplicación, se brindaron instrucciones claras sobre el llenado de los instrumentos, resolviendo cualquier duda de los participantes. El tiempo estimado para completar los cuestionarios fue de aproximadamente 30 minutos.

3.5 Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron organizados y analizados mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics 25, ampliamente reconocido en investigaciones del área de ciencias sociales y del deporte por su capacidad para procesar y analizar grandes volúmenes de datos (Field, 2018).

Inicialmente se realizó la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, la cual indicó que algunas de las dimensiones no presentan distribución normal; por lo que se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre variables. Posteriormente, se efectuó un análisis descriptivo mediante medias y desviación estándar, evidenciando niveles moderados en las variables, y se evaluó la fiabilidad con alfa de Cronbach, obteniendo valores aceptables; finalmente, se realizaron correlaciones bivariadas que permitieron identificar asociaciones significativas entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva.

4. Resultados

Tabla 1

Prueba de normalidad por dimensiones

Dimensiones	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
EAE Placer y relajación	.815	41	< .001
EAE Tolerancia	.917	41	.005
EAE Carencia de control	.952	41	.085
EAE Abstinencia y ansia	.959	41	.147
CSAI2R Ansiedad cognitiva	.957	41	.126
CSAI2R Ansiedad somática	.908	41	.003
CSAI2R Autoconfianza	.956	41	.118

Nota. Los valores de significación (p) corresponden a la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; $p < .05$ indica desviación de la normalidad.

Los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk evidencian que no todas las dimensiones presentan una distribución normal. En la escala de adicción al entrenamiento, las dimensiones placer y relajación y tolerancia muestran valores de significancia inferiores a 0.05, lo que indica una distribución no normal. En contraste, carencia de control y abstinencia y ansia cumplen con el supuesto de normalidad. En relación con el CSAI-2R, las dimensiones ansiedad cognitiva y autoconfianza presentan

distribución normal, mientras que la ansiedad somática no cumple este supuesto. En función de estos resultados, se justifica la utilización de pruebas no paramétricas, específicamente el coeficiente de correlación de Spearman, para el análisis de relaciones entre variables.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos, fiabilidad y correlaciones de Pearson entre (EAE) y CSAI-2R bivariadas

Dimensiones	M	DS	α	R	1	2	3	4	5	6	7
1. Placer y relajación	3.06	.98	.739	1-4	-	.585**	.690**	.819**	.333*	.088	.414**
2. Tolerancia	2.74	.94	.752	1-4		-	.543**	.587**	.407**	-.143	.481**
3. Carencia de control	2.58	.81	.728	1-4			-	.715**	.329*	.218	.331*
4. Abstinencia y ansia	2.60	.75	.786	1-4				-	.295	.184	.346*
5. Ansiedad cognitiva	2.83	.60	.700	1-4					-	.519**	.864**
6. Ansiedad somática	2.36	.63	.835	1-4						-	.427**
7. Autoconfianza	2.84	.65	.728	1-4							-

Nota: M = media; DS = desviación estándar; α = coeficiente alfa de Cronbach; R = rango de respuesta. $p < .05$ (*); $p < .01$ (**), prueba bilateral.

Los resultados descriptivos y correlacionales evidencian que las dimensiones evaluadas presentan niveles moderados, con medias que oscilan entre 2.36 y 3.06. La dimensión placer y relajación alcanza la media más alta, lo que indica una mayor percepción de satisfacción asociada al entrenamiento, mientras que la ansiedad somática presenta la media más baja. En cuanto a la fiabilidad, los coeficientes alfa de Cronbach se sitúan en valores aceptables en todas las dimensiones, lo que evidencia una adecuada consistencia interna de los instrumentos utilizados en el estudio.

Respecto a las correlaciones, se observan relaciones positivas y significativas entre las dimensiones de la adicción al entrenamiento. Destaca la fuerte asociación entre placer y relajación y abstinencia y ansia, así como entre carencia de control y abstinencia, lo que sugiere que, a mayor satisfacción y menor control sobre la conducta, mayor es la tendencia a desarrollar síntomas de dependencia. En relación con la ansiedad precompetitiva, se identifican asociaciones significativas entre sus componentes. La ansiedad cognitiva muestra una fuerte correlación con la autoconfianza y una relación moderada con la ansiedad somática, lo que refleja la interacción entre los pensamientos, las respuestas fisiológicas y la percepción personal del deportista. En conjunto, estos resultados evidencian la existencia de relaciones significativas entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva en la muestra estudiada.

5. Discusión

El propósito de la presente investigación fue analizar la relación existente entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva en los deportistas de los clubes Cracks y MN23. Los hallazgos obtenidos evidenciaron la presencia de asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre varias dimensiones de ambos constructos, lo que permite inferir que la dependencia del ejercicio no constituye únicamente una conducta vinculada con el rendimiento físico, sino que también se encuentra relacionada con diversos procesos emocionales y psicológicos que influyen en el bienestar integral del deportista.

En primer lugar, se identificó una fuerte relación entre las dimensiones placer-relajación y abstinencia y ansia, así como entre carencia de control y abstinencia y ansia. Estos resultados permiten suponer que los deportistas que experimentan sensaciones de bienestar y satisfacción derivada del entrenamiento tienden a desarrollar una mayor

necesidad de continuar ejercitándose, acompañada de dificultades para regular dicha conducta. En este sentido, Nogueira et al. (2018) señalaron que la adicción al ejercicio presenta características similares a otras adicciones conductuales, manifestándose mediante síntomas de tolerancia, dependencia emocional y síndrome de abstinencia. De manera semejante, Juwono et al. (2022), a través de una revisión sistemática, concluyeron que los atletas sometidos a elevados niveles de exigencia competitiva presentan una mayor predisposición a desarrollar patrones de entrenamiento compulsivos, debido a que el ejercicio se convierte en un mecanismo para satisfacer necesidades psicológicas y emocionales.

Los resultados también evidenciaron una asociación importante entre la pérdida de control y los síntomas de abstinencia, aspecto que coincide con lo expuesto por Godoy-Izquierdo et al. (2023), quienes sostienen que la dependencia del ejercicio debe ser entendida como una problemática compleja en la que intervienen factores físicos, psicológicos y sociales. Los autores argumentan que, cuando el entrenamiento adquiere un carácter compulsivo, la persona prioriza la actividad física por encima de otras áreas de su vida, generando consecuencias negativas sobre su salud mental y calidad de vida. Del mismo modo, Lichtenstein et al. (2021) en su investigación encontraron una elevada prevalencia de síntomas de adicción al ejercicio en atletas de élite, destacando que las altas demandas competitivas y la presión por mantener un rendimiento constante favorecen la aparición de este tipo de comportamientos.

Por otra parte, las correlaciones observadas entre las dimensiones de la ansiedad precompetitiva reflejan la estrecha interacción existente entre los componentes cognitivos y fisiológicos de esta variable. En particular, la relación encontrada entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática demuestra que los pensamientos de preocupación, inseguridad y miedo al fracaso suelen acompañarse de respuestas fisiológicas propias del

estrés, como tensión muscular, nerviosismo o aumento de la activación corporal. Estos resultados son congruentes con lo señalado por Riquelme et al. (2020), quienes indican que la ansiedad precompetitiva se compone de dimensiones cognitivas y somáticas que influyen en la percepción y respuesta del deportista ante la competencia, pudiendo afectar su desempeño deportivo.

Diversos estudios han evidenciado que la ansiedad precompetitiva influye significativamente en el rendimiento deportivo, afectando tanto los procesos cognitivos como fisiológicos del atleta (Riquelme et al., 2020; Seco Terrón & Moral Jiménez, 2023). Asimismo, la elevada asociación encontrada entre ansiedad cognitiva y autoconfianza pone de manifiesto la importancia de los procesos psicológicos en la preparación competitiva. Aunque la autoconfianza constituye un recurso protector frente a las situaciones de estrés, niveles elevados de preocupación y pensamientos negativos pueden afectar la percepción que tiene el deportista acerca de sus propias capacidades. En este contexto, Conde-Ripoll et al. (2023) señalaron que la autoconfianza representa uno de los factores psicológicos más influyentes sobre el rendimiento deportivo, ya que contribuye a una mejor regulación emocional y favorece la adaptación ante situaciones de presión competitiva.

De igual manera, los resultados obtenidos guardan relación con lo reportado por Pineda-Espejel et al. (2021), quienes encontraron que diversos factores sociales y motivacionales influyen sobre la ansiedad precompetitiva. Los autores destacan que el apoyo social, las relaciones interpersonales y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas desempeñan un papel fundamental en la disminución de los niveles de ansiedad y en el fortalecimiento de la autoconfianza. Esto permite inferir que la preparación deportiva no debe limitarse únicamente a los aspectos físicos y técnicos, sino que también debe contemplar el desarrollo emocional y psicológico del atleta.

Por otra parte, Gómez-López et al. (2020) sostienen que la presión por alcanzar determinados resultados, las expectativas externas y las elevadas demandas competitivas constituyen factores que favorecen la aparición de ansiedad en los deportistas. Esta situación adquiere especial relevancia en edades tempranas y en contextos formativos, donde los atletas se encuentran en pleno proceso de desarrollo físico, psicológico y deportivo, lo que puede aumentar su vulnerabilidad ante conductas de entrenamiento desreguladas y respuestas de ansiedad precompetitiva.

En concordancia con estos planteamientos, Meyer et al. (2021) demostraron que los individuos con mayores niveles de dependencia del ejercicio presentan también una mayor probabilidad de experimentar alteraciones psicológicas relacionadas con el estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional. Estos hallazgos respaldan la idea de que el entrenamiento excesivo, lejos de representar exclusivamente una conducta beneficiosa, puede convertirse en un factor de riesgo para la salud mental del deportista cuando se desarrolla de manera descontrolada.

Por su parte, Calle Abarca (2021) evidenció que los procesos de regulación emocional desempeñan un papel determinante en la aparición de ansiedad en deportistas de alto rendimiento. De manera similar, Riquelme, Cisternas y Núñez (2020) concluyeron que los atletas adolescentes con mayores niveles de ansiedad precompetitiva presentan una disminución en su rendimiento y una mayor tendencia a experimentar pensamientos negativos relacionados con el fracaso deportivo. Estos hallazgos permiten comprender que la ansiedad constituye una respuesta multifactorial cuya intensidad depende tanto de variables individuales como del contexto competitivo.

En conjunto, los hallazgos de la investigación permiten afirmar que la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva se encuentran estrechamente relacionadas,

configurando un fenómeno multidimensional que impacta tanto en el rendimiento deportivo como en el bienestar psicológico del deportista. En este sentido, resulta fundamental que los profesionales del deporte consideren no solo los aspectos físicos del entrenamiento, sino también las variables emocionales que influyen en la conducta y el desempeño de los atletas.

6. Conclusiones

La presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva en los deportistas de los clubes Cracks y MN23. Los resultados evidencian asociaciones entre ambas variables, lo que permite reconocerlas como factores relevantes dentro del ámbito psicológico del deporte. Los resultados del estudio muestran que las dimensiones de la dependencia del ejercicio mantienen asociaciones estadísticamente significativas entre sí. Las relaciones más destacadas se observan entre las dimensiones de placer y relajación, pérdida de control y síntomas de abstinencia, junto con el deseo persistente de entrenar. Estos hallazgos sugieren que determinados patrones relacionados con la práctica del ejercicio pueden coexistir y manifestarse de manera conjunta en los deportistas evaluados.

Asimismo, se observa que las dimensiones de la ansiedad precompetitiva presentan una estrecha relación entre sí. En particular, los pensamientos de preocupación e inseguridad, las manifestaciones fisiológicas del estrés y la autoconfianza evidencian asociaciones relevantes, lo que permite considerar que estos componentes psicológicos se encuentran interrelacionados durante el periodo previo a la competencia.

De igual forma, el análisis de los resultados permite identificar que los deportistas con mayores niveles de dependencia del entrenamiento también tienden a presentar niveles más elevados de ansiedad precompetitiva. En este contexto, la necesidad constante de

entrenar y las dificultades para regular esta conducta guardan relación con manifestaciones de preocupación, tensión e inseguridad antes de la competencia. No obstante, debido al carácter correlacional y transversal del estudio, estos hallazgos describen una asociación entre las variables, sin establecer relaciones de causalidad.

En conjunto, los resultados indican que la adicción al entrenamiento y la ansiedad precompetitiva se encuentran asociadas en los deportistas evaluados. A partir de esta evidencia, se considera pertinente promover estrategias de seguimiento de la carga de entrenamiento e incorporar el acompañamiento psicológico como parte del proceso integral de preparación deportiva, con el propósito de favorecer el bienestar psicológico de los atletas.

7. Referencias Bibliográficas

- Andrade Fernández, E. M., Lois Río, G., & Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150–155. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8610>
- Arbinaga Ibarzábal, F., & Caracuel Tubío, J. C. (2007). Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores evaluada mediante la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. *Universitas Psychologica*, 6(3), 549–557. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/139>
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). *Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology*. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403–417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(3), 185–216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>
- Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments. En W. J. Lonner & J. W. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research* (pp. 137–164). Sage.
- Calle Abarca, C. M. (2021). Evitación experiencial y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. *MLS Psychology Research*, 4(2), 21–35. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i2.607>

- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., Suárez-Clemente, V. J., & Bustamante-Sánchez, Á. (2023). *Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish Padel championship in high-level men's players*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1301623. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301623>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., López-Mora, C., Vélez, M., Arbinaga, F., & González-Hernández, J. (2023). *Exercise addiction in the sports context: What is known and what is yet to be known*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 1057–1074. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00641-9>
- Gómez-López, M., Chicau Borrego, C., Marques da Silva, C., Granero-Gallegos, A., & González-Hernández, J. (2020). Effects of motivational climate on fear of failure and anxiety in teen handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 592. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020592>
- Hambleton, R. K. (1996). Adaptación de tests para su uso en diferentes idiomas y culturas: fuentes de error, posibles soluciones y directrices prácticas. En J. Muñiz (Coord.), *Psicometría* (pp. 207–238). Universitat.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Juwono, I. D., Tolnai, N., & Szabo, A. (2022). *Exercise addiction in athletes: A systematic review of the literature*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 3113–3127. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00568-1>
- Lichtenstein, M. B., Melin, A. K., Szabo, A., & Holm, L. (2021). *The prevalence of exercise addiction symptoms in a sample of national level elite athletes*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 635418. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635418>
- Márquez, S., & De la Vega, R. (2015). *La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta*. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2384–2391. <https://doi.org/10.3305/NH.2015.31.6.8934>
- Meyer, M., Sattler, I., Schilling, H., Lang, U. E., Schmidt, A., Colledge, F., & Walter, M. (2021). *Mental disorders in individuals with exercise addiction: A cross-sectional study*. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 751550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751550>
- Muñiz, J., & Hambleton, R. K. (2000). Adaptación de los tests de unas culturas a otras. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 2(2), 129–149.

- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2018). *Exercise addiction in practitioners of endurance sports: A literature review*. *Frontiers in Psychology*, 9, 1484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01484>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., Morquecho-Sánchez, R., Morales-Sánchez, V., & Gadea-Cavazos, E. (2021). *Adaptive social factors and precompetitive anxiety in elite sport*. *Frontiers in Psychology*, 12, 651169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651169>
- Ramos Brieva, J. A., Sansebastián Cabasés, J., & Madoz Gurrpide, A. (2001). *Development, validity and reliability of a general adiction scale: A preliminary study*. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 29(6), 368–373. <https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/view/419>
- Riquelme, M., Cisternas, C., & Núñez, C. (2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 65(1), 13–28. <https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v65i1.2>
- Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Arbinaga Ibarzábal, F. (2013). Validación de la Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE) en atletas veteranos. *Adicciones*, 25(4), 309–320. <https://doi.org/10.20882/adicciones.32>
- Seco Terrón, B., & Moral Jiménez, M. de la V. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Ansiedad y Estrés*, 29(2), 88–93. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a10>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Bryan Andres Yamasqui Guaman portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302692165**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Adicción al entrenamiento y ansiedad precompetitiva en los deportistas de los clubes deportivos Cracks Y MN23”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 28 de mayo de 2026



F:

Bryan Andres Yamasqui Guaman

C.I. 0302692165