

Caso clínico

Fatiga percibida y características psicológicas relacionadas con el rendimiento en la rehabilitación de una lesión futbolística: estudio de un caso

R. Liberal^a, A. García-Mas^a, M. C. Pérez-Llantada^b, A. López de la Llave^b, J. M. Buceta^b, y F. Gimeno^c

^aDepartamento de Psicología Básica. Universidad de las Islas Baleares. España.

^bDepartamento de metodología de las ciencias del comportamiento. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

^cDepartamento de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza. Zaragoza. España.

Historia del artículo:

Recibido el 27 de marzo de 2013

Aceptado el 10 de mayo de 2013

Palabras clave:

Fatiga percibida.

Lesión.

Motivación.

Control de estrés.

Rehabilitación.

Fútbol.

Keywords:

Perceived fatigue.

Injury.

Motivation.

Control of stress.

Rehabilitation.

Football.

RESUMEN

Objetivo. El objetivo de este estudio es observar los diferentes niveles de fatiga percibida de un sujeto, y la evolución de las diferentes variables psicológicas implicadas en el proceso de rehabilitación de una lesión futbolística, medidas al inicio y al final de este periodo.

Método. Es un estudio de caso descriptivo, en el que se valoran los diferentes grados de fatiga a través del Cuestionario breve de fatiga, y las características psicológicas a través del Cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, a lo largo de un periodo de doce semanas, durante la rehabilitación de una lesión e inicio de la práctica deportiva.

Resultados. Los resultados muestran una fluctuación incremental en la fatiga percibida, y se observa con respecto al inicio, una disminución de las puntuaciones en los factores: control de estrés y motivación durante la reincorporación a la práctica deportiva.

Conclusión. En el caso estudiado, la fatiga percibida aumenta y el control de estrés y motivación disminuyen como indicadores de la reincorporación a la actividad competitiva.

© 2013 Revista Andaluza de Medicina del Deporte

ABSTRACT

Perceived fatigue and psychological characteristics related to performance during recovery from a football injury: A case study

Objectives. The objective of this study is to observe the different levels of perceived fatigue and the evolution of the psychological characteristics, during the period of rehabilitation after the recovery of a football injury measures at the beginning and the end of sport practice of this period.

Method. This is a descriptive Case Study where the levels of perceived fatigue were assessed using the Brief fatigue inventory, and the psychological characteristics through the CPRD, in the rehabilitation period of three months when the sport practice has been begun.

Results. The results shown an incremental fluctuation in the perceived fatigue, and there was a decrease in the scores on the control of the stress factors and motivation, during the sport practice with regard to the start.

Conclusion. In the cases studied the perceived fatigue shows high levels, and the control of stress and motivation factors undergo variations us indicators of the return to competitive activity.

© 2013 Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

Correspondencia:

R. Liberal.

C/Concepción 5A, 1º B.

07350 Binissalem

Email: rbkliberal@yahoo.es

INTRODUCCIÓN

El estudio de las lesiones en el ámbito deportivo se ha contemplado desde diferentes perspectivas participando de un acuerdo común como es la diversidad de factores que intervienen en su aparición, duración y posterior recuperación. Es importante la relación entre factores personales y situacionales que señala el *modelo integrado a la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación* de Wiese Bjornstal¹ como uno de los modelos más completos que explica esta relación, el cual se basa en la integración de tres componentes: valoración cognitiva, respuesta emocional y respuesta conductual, entre los que existe una estrecha interrelación, que se refleja en el proceso de rehabilitación. Otro de los trabajos pioneros que explican la relación entre lesiones deportivas y factores psicológicos, son los modelos centrados en las reacciones emocionales. La *teoría de la valoración cognitiva*, (Brewer, 1994)² indica que la reacción emocional va a influir en la respuesta del deportista, condicionada por los factores personales y situacionales que mediatizan las apreciaciones cognitivas del sujeto, esto influye en la respuesta psicológica global del deportista lesionado³, aspecto que se expone también en los trabajos que reflejan la relación entre los factores psicológicos y la vulnerabilidad del deportista a sufrir lesión⁴.

En estudios anteriores, se ha demostrado la influencia que los factores psicológicos ejercen sobre la lesión⁵⁻⁶, y sobre la evolución de diferentes variables durante el proceso de rehabilitación, nos encontramos con la influencia que puede tener una historia de lesiones sobre las variables psicológicas⁷.

Cuando el estrés se cronifica aparece la fatiga que, como factor de estado de ánimo, se relaciona con una disminución del rendimiento. El estado de ánimo se compone de factores estrechamente relacionados con los factores psicológicos, de ahí el interés en la relación entre fatiga y características psicológicas, y la afinidad entre sus variables, como un aspecto relevante en el estudio sobre lesiones.

Se han investigado las consecuencias psicológicas, como el miedo a la recaída, durante la vuelta a la competición después de haber experimentado una grave lesión⁸, mientras que otros estudios valoran cómo evolucionan los estados emocionales a lo largo del periodo de recuperación de una lesión, y la importancia de la adherencia al programa de rehabilitación para la óptima recuperación⁹.

Una vez expuesta la importancia de los procesos emocionales y psicológicos derivados de una lesión en el ámbito deportivo, los objetivos de este estudio son: evaluar los niveles de fatiga percibida, a lo largo del periodo de rehabilitación e inicio de la práctica deportiva una vez superada la lesión, y los factores psicológicos al inicio y en la finalización de este periodo.

MÉTODO

Participante

El sujeto es un varón de 18 años que inicia su carrera como futbolista en un equipo de división de honor juvenil a los diecisiete años y sufre de forma consecutiva, durante el periodo de un año hasta su completa recuperación, diferentes tipos de lesión cuyos diagnósticos fueron: inicialmente una pubalgia, tras ser recuperado de esta lesión sufrió una periostitis, y esto le llevó a una rotura por estrés en la tibia.

Instrumentos

La evaluación de las variables psicológicas del sujeto se realizó a través del *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo*, (CPRD) (Gimeno F, et al.¹⁰), que es una adaptación al español y mejora del *Psychological Skills Inventory for Sports*, (PSIS) (Mahoney MJ, et al.,¹¹). El CPRD consta de 55 ítems con una escala Likert de 6 puntos y mide cinco factores: control del estrés, influencia en la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Un ejemplo de ítem es: “cuando lo hago mal suelo perder la concentración”.

El estado general de fatiga percibida, se evaluó a través del *Cuestionario Breve de Fatiga*, (BFI) (Mendoza, T, et al.¹²), compuesto por 9 ítems con una escala Likert de 11 puntos. Un ejemplo de ítem es: “rodee el número que describa cómo, durante la última semana, la fatiga ha interferido en su actividad general”.

Procedimiento

Se trata de un estudio descriptivo de caso único, sobre el estado de fatiga y variables psicológicas del sujeto a lo largo de doce semanas, durante el periodo de rehabilitación e inicio de la actividad deportiva una vez recuperada la lesión.

Se obtuvo el consentimiento del sujeto informándole del propósito del mismo, se aseguró la confidencialidad y el anonimato de los datos obtenidos.

Evaluación

El sujeto fue evaluado con el CPRD al principio y en la finalización del periodo de doce semanas, coincidiendo con la rehabilitación e inicio de la actividad. Los niveles de fatiga percibida se valoraron con el BFI cada semana durante el mismo periodo (13 tomas de datos).

Intervención

El participante realizó un tratamiento rehabilitador consistente en una intervención física y psicológica de forma integrada.

La rehabilitación física se realizó tres veces por semana, orientada a favorecer la recuperación y preparación del sujeto al inicio de la actividad, a medida que ésta aumenta progresivamente van disminuyendo las sesiones de rehabilitación hasta su completa finalización.

El programa de entrenamiento psicológico, llevado a cabo por un psicólogo especializado en la actividad física y el deporte, se realizaba una vez por semana, con la finalidad de favorecer el proceso de recuperación y vuelta a la competición. Este se estructuró siguiendo los ocho pasos indicados por S. Murphy, (1995)¹³, y dentro de la intervención individual se aplicaron diferentes técnicas que incluían:

- 1) Establecimiento de objetivos, como medida de sus expectativas sobre la recuperación e implicación en este proceso para favorecer el aumento de la motivación.

- 2) Reestructuración cognitiva, para el desarrollo de estrategias de afrontamiento en relación a la rehabilitación y su situación deportiva, la técnica más utilizada fue el control de la atención para manejar el foco atencional en función de las demandas de la situación.

- 3) Entrenamiento en relajación, se utilizó la técnica de relajación progresiva para manejar los niveles de tensión muscular, y respiración natural para hacer frente a la situación de estrés.

Tabla 1

Puntuaciones directas (P. directa) y centiles de las variables psicológicas del rendimiento deportivo medidas con el CPRD al inicio y finalización del periodo de rehabilitación

	Período de rehabilitación			
	Inicio		Finalización	
	P. directa	Centil	P.directa	Centil
Control del estrés	48	55	33	20
Influencia en la evaluación del rendimiento	23	45	22	40
Motivación	21	65	12	10
Habilidad mental	19	35	16	20
Cohesión de equipo	14	15	14	15

RESULTADOS

En la tabla 1 se pueden observar las puntuaciones medidas de las variables psicológicas. Los factores que mantienen puntuaciones similares son: la influencia en la evaluación del rendimiento y la cohesión de equipo. Los factores que al finalizar el periodo de rehabilitación disminuyen sus puntuaciones, con respecto al inicio, son: control del estrés, motivación y habilidad mental.

La figura 1 muestra la fluctuación en la percepción de fatiga medida a lo largo de trece semanas, se observan puntuaciones bajas al inicio del periodo de rehabilitación y un aumento de las mismas al final de este periodo, coincidiendo con el inicio de la actividad competitiva.

DISCUSIÓN

Es importante la influencia que las variables psicológicas ejercen en el rendimiento de la rehabilitación de una lesión. En este trabajo se contempla un aspecto sobre la historia de lesiones en un sujeto⁷, que afecta a las variables psicológicas y al estado de ánimo, relacionado con favorecer la adherencia al programa de rehabilitación.

Los hallazgos encontrados en relación a los objetivos propuestos, muestran una fluctuación en la variable fatiga que parte de niveles bajos y, a medida que el deportista se va incorporando a los entrenamientos progresivos debido a la mejora de su rendimiento en la rehabilitación, se van incrementando estos niveles como claro indicador de la implicación y adherencia del futbolista en la reincorporación.

Con respecto a los factores psicológicos, los aspectos que han sufrido cambios de forma relevante en el control de estrés y la motivación, son: la falta de concentración, la preocupación por el rendimiento en la competición, la confianza en sus capacidades, las ganas por el entrenamiento diario y la ansiedad pre-competitiva.

En cuanto a los materiales de evaluación, se podría haber utilizado otro instrumento más específico para valorar el estado de ánimo, sin embargo, en este caso se ha considerado más adecuada la utilización del CPRD, como instrumento para valorar el control de estrés que es una variable relevante ante la situación de competición.

Como conclusión de este estudio de caso único, se quiere remarcar la importancia del trabajo integral físico-psicológico durante el periodo de recuperación de una lesión importante, así como el carácter decisivo de obtener información cualificada, a través de auto-informes sobre las percepciones del deportista lesionado durante este periodo, lo que nos

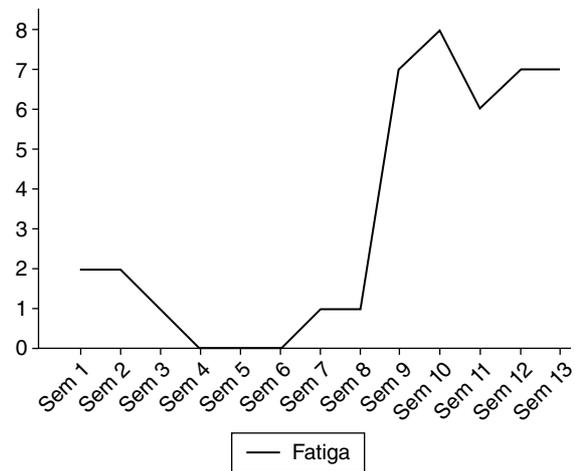


Fig.1. Fluctuación en la percepción de fatiga medida a lo largo de trece semanas.

ha ido mostrando la evolución del deportista para adecuar la necesidad de intervención en cada momento.

El presente estudio ha pretendido ofrecer una visión cualitativa respecto a la evolución de diferentes variables psicológicas implicadas en el proceso de rehabilitación de una lesión, no obstante, al ser un estudio de caso único, es difícil generalizar los resultados, para lo que en futuras investigaciones sería interesante analizar datos similares con una muestra mayor.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Wiese-Bjornstal DM, Smith AM, Shaffer SM, Morrey MA. An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *J App Sport Psycho*. 1998;10:46-69.
2. Brewer BW. Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*.1994;6:87-100.
3. Ramírez A. Lesiones deportivas: un análisis psicológico de su recuperación. Tesis doctoral no publicada. Universidad del País Vasco 2000.
4. Abenza L, Bravo JF, Olmedilla A. Intervención psicológica en balonmano femenino: un caso. Comunicación presentada al X Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Málaga 2005.
5. Buceta JM. Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación. Madrid: Dykinson; 1996.
6. Abenza L, Olmedilla A, Ortega E. Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de Medicina del Deporte*. 2009;132:280-8.
7. Olmedilla A, Prieto JM, Blas A. Historia de lesiones y su relación con las variables psicológicas en tenistas. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. 2009;5:67-74.
8. Ramírez A. Efectos psicológicos de la lesión deportiva. *Motricidad*. 2002;9: 209-24.
9. Olmedilla A, Abenza L, Alto M, García-Más A. Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de Psicología*. 2009;26(1):159-68.
10. Gimeno F, Buceta JM, Pérez-Llantada MC. El Cuestionario "Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD). Características psicométricas. *Análisis Psicológico*. 2001;1(XIX): 93-113.
11. Mahoney MJ, Gabriel TJ, Perkins TS. Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*. 1987;1:181-9.
12. Mendoza T, Wang XS, Cleeland CS, Morrissey M, Johnson BA, Wendt JK, et al. The rapid assessment of fatigue severity in cancer patients: use of the Brief Fatigue Inventory. *Cancer*. 1999;85:1186-96.
13. Murphy S. *Sport Psychology Interventions*. Chicago, IL: Human Kinetics; 1995.