



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del**  
**título de Licenciada en Cultura Física**

**TEMA:**

---

**NIVELES DE ANSIEDAD EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS**  
**ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE TUNGURAHUA**

---

**AUTORA: TENISACA MORETA FERNANDA DE LOS ANGELES**

**TUTOR: ESP. LENIN ESTEBAN LOAIZA DÁVILA, PHD**

Ambato - Ecuador

2023

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **ESP. LENIN ESTEBAN LOAIZA DÁVILA, PHD**, con cédula de ciudadanía **1804922217** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“NIVELES DE ANSIEDAD EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE TUNGURAHUA”** desarrollado por la estudiante **TENISACA MORETA FERNANDA DE LOS ANGELES**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....  
**ESP. LENIN ESTEBAN LOAIZA DÁVILA, PHD**  
**C.C. 1715330088**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: **“NIVELES DE ANSIEDAD EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE TUNGURAHUA”**, quién basada en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



**TENISACA MORETA FERNANDA DE LOS ANGELES**  
**C.C. 1804922217**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“NIVELES DE ANSIEDAD EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE TUNGURAHUA”**, presentado por la señorita, estudiante **TENISACA MORETA FERNANDA DE LOS ANGELES** de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

.....

**LIC. DENNIS JOSE HIDALGO ALAVA, MG**  
**C.C. 1803568839**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**LIC. JULIO ALFONSO MOCHA BONILLA, MG**  
**C.C. 1802723161**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser nuestro creador y ayudarme a cumplir esta gran meta de mi vida. Además, de brindarme su protección estuvo para mí en cada segundo, para escuchar mis angustias y llenarme de ánimo y fortaleza”.

A mi Madre, por ser mi pilar fundamental en mi vida, por el gran amor y la devoción que tiene a sus hijos, por el apoyo incondicional que siempre me ha dado, por tener siempre la fortaleza de salir adelante sin importar los obstáculos, por haberme formado como una mujer de bien, y por ser la mujer que me dio la vida y me enseñó a vivirla.

A mi Padre, por haberme protegido y cuidado tanto, por haberme heredado el amor por la vida que pesar de nuestras indiferencias, siento que estás conmigo siempre y aunque nos falta muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento es muy especial para ti como lo es para mí.

A mis hermanos por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento por sus consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor mujer y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas, gracias.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi gratitud a la Universidad Técnica de Ambato por ser una Institución con mucha ética y transparencia, a todos los docentes de la carrera de Cultura Física, por los sabios conocimientos impartidos para formar grandes profesionales y que supieron transmitirme sus conocimientos dando su mejor esfuerzo por darme la mejor preparación académica.

A mi tutor Esp. Lenin Esteban Loaiza Dávila, PhD por su paciencia y aporte en el proceso de la elaboración del proyecto. Agradezco su valioso tiempo y consejos, los cuales supieron guiarme de forma asertiva a esta meta académica.

A mis amigos que gracias a su apoyo moral me permitieron permanecer con empeño, dedicación y cariño, y a todos quienes contribuyeron con un granito de arena para culminar con éxito la meta propuesta.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
RESUMEN EJECUTIVO .....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos .....	18
Objetivo General .....	18
Objetivo Específico 1:.....	18
Objetivo Específico 2:.....	18
Objetivo específico 3: .....	18
CAPÍTULO II .....	19
METODOLOGÍA .....	19

2.1 Materiales.....	19
2.2 Métodos.....	19
CAPÍTULO III.....	23
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	23
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	23
3.2 Verificación de hipótesis.....	28
CAPÍTULO IV.....	29
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	29
4.1 Conclusiones .....	29
4.2 Recomendaciones.....	30
ANEXOS .....	34

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> .....	21
<b>Tabla 2</b> .....	23
<b>Tabla 3</b> .....	24
<b>Tabla 4</b> .....	25
<b>Tabla 5</b> .....	25
<b>Tabla 6</b> .....	26
<b>Tabla 7</b> .....	26
<b>Tabla 8</b> .....	27
<b>Tabla 9</b> .....	28

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA: “NIVELES DE ANSIEDAD EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE TUNGURAHUA”**

**AUTORA: TENISACA MORETA FERNANDA DE LOS ANGELES**

**TUTOR: ESP. LENIN ESTEBAN LOAIZA DÁVILA, PHD**

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación se plantea con el objetivo de determinar la incidencia de los niveles de ansiedad en la condición física de los Profesionales de Fútbol de Tungurahua, para lo cual se aplicó un diseño de investigación basado en un enfoque cuantitativo de tipo por finalidad básico, por diseño no experimental con un alcance correlacional, por su obtención de datos de campo y por su corte transversal. La muestra de estudio se conformó por un total de 33 árbitros de Fútbol Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua. La técnica de investigación aplicada fue la encuesta y como instrumentos el test STAI para determinar el nivel ansiedad y el Test Course Navette para determinar el nivel de condición física de la muestra de estudio. Como resultados se evidenció que los árbitros de Fútbol que se encontraban en un nivel bajo de condición física presentaban un nivel bajo de ansiedad, los que se encontraban en un nivel medio de condición física, en su mayoría presentaban un nivel medio de ansiedad y los que se encontraban en un nivel alto de condición física, en su mayoría presentaban un nivel bajo de ansiedad, no obstante estadísticamente a pesar de haberse identificado una correlación positiva débil, se dio la aceptación de la hipótesis basada en que no existe una relación entre el nivel de condición física y de ansiedad en esta muestra de árbitros de Fútbol. A través de la aplicación de la prueba Tau-b de Kendal.

**Palabras Clave:** Ansiedad, condición física, Fútbol, árbitros, test de Course Navette

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**THEME: "LEVELS OF ANXIETY IN THE PHYSICAL CONDITION OF PROFESSIONAL SOCCER REFEREES IN TUNGURAHUA"**

**AUTHOR: TENISACA MORETA FERNANDA DE LOS ANGELES**

**TUTOR: ESP. LENIN ESTEBAN LOAIZA DÁVILA, PHD**

**ABSTRACT**

The present investigation is proposed with the objective of determining the incidence of anxiety levels in the physical condition of the Soccer Professionals of Tungurahua, for which a research design based on a quantitative approach of type by basic purpose was applied, for non-experimental design with a correlational scope, due to its obtaining field data and its cross section. The study sample was made up of a total of 33 soccer referees Association of Professional Soccer Referees of Tungurahua. The research technique applied was the survey and as instruments the STAI test to determine the level of anxiety and the Test Course Navette to determine the level of physical condition of the study sample. As results, it was evidenced that the soccer referees who were in a low level of physical condition presented a low level of anxiety, those who were in a medium level of physical condition, mostly presented a medium level of anxiety and those who they were in a high level of physical condition, most of them had a low level of anxiety, however statistically despite having identified a weak positive correlation, the hypothesis was accepted based on the fact that there is no relationship between the level of physical condition and anxiety in this sample of soccer referees. Through the application of the Kendal Tau-b test.

**Keywords:** Anxiety, physical condition, soccer, referees, Course Navette test

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

### 1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A lo largo de la presente investigación se ha logrado evidenciar que existen temas relacionados a nuestra investigación, las cuales serán representadas en el siguiente apartado:

Según Guaña y Rivera (2020), llevaron a cabo un estudio titulado “Evaluación del nivel de estrés de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Pichincha a través de la combinación del análisis factorial de correspondencias múltiple y un análisis de conglomerados “. Donde el objetivo fundamental de esta investigación fue establecer la agrupación de los Árbitros Profesionales de Pichincha respecto al nivel de estrés, en muchos casos, el estrés, ya sea en el ámbito laboral o social, es causado por factores ambientales que superan la capacidad de una persona para adaptarse al medio y puede tener un grave impacto biológico y en la salud humana, pudiendo conducir a cambios psicológicos. Según el índice de Burnout y las variables socio laborales y desempeño arbitral, mediante Test de Burnout aplicado se obtuvo que la mayoría de individuos se encuentran en un nivel moderado de estrés de 88.7% a su vez se determinó que las principales fuentes de estrés dentro y fuera del partido se constató que en los colegiados los mayores estresores se encuentran dentro de un partido, concluyendo que prevalecen niveles moderados de síndrome de burnout especialmente en estudiantes universitarios (Rosales, 2021).

Según Casas (2019), llevo a cabo un estudio titulado “Perfil psicológico y ansiedad precompetitiva en una muestra de árbitros de fútbol “. El objetivo principal de este estudio es examinar las habilidades psicológicas de los árbitros de fútbol, crear sus perfiles y ver si estas habilidades se correlacionan con el nivel de ansiedad que muestran antes de la competencia. Para la exploración de las habilidades psicológicas se utilizó la adaptación española del Test of Performance Strategies-3 (TOPS-3; Thomas, Murphy y Hardy (1999) realizada por Tomé-Lourido, Arce y Ponte (2018). Para evaluar la ansiedad competitiva estado y la autoconfianza se utilizó el Revised

Competitive Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R; Cox, Martens y Russell 2003), adaptado al español bajo el nombre Inventario de Ansiedad Competitiva. Los resultados obtenidos indican que los participantes en el estudio realizado se caracterizan por tener óptimas habilidades de autogestión y se cree que pueden ajustar adecuadamente sus niveles de activación. La ansiedad cognitiva y física, por otro lado, tiene una relación negativa con el control emocional y una relación positiva con la capacidad de pensamiento negativo. Finalmente, los evaluadores seguros de sí mismos mostraron altos niveles en todas las habilidades psicológicas, excepto en la relajación y el pensamiento negativo. (Andrade et al., 2007).

Según Pazmiño (2018), llevo a cabo un estudio titulado “EL RENDIMIENTO FÍSICO EN EL DESEMPEÑO ARBITRAL DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE BALONCESTO DEL ECUADOR.” El propósito de este estudio fue determinar el impacto del rendimiento físico en el desempeño de la Federación Nacional de Árbitros de Baloncesto del Ecuador, teniendo en cuenta la población total de 64 árbitros. La proporción de variables a las que se aplica la investigación de campo y la bibliografía básica que sustentan el marco teórico. Se realizaron, tabularon, analizaron e interpretaron investigaciones para probar la hipótesis. Esto confirma que el ejercicio físico preferido del árbitro es la resistencia y la velocidad. A tiempo para juzgar la acción del juego. Además, se ha analizado el rendimiento del árbitro para ser medido por la mecánica del árbitro, la preparación psicológica y el conocimiento de las reglas. Estos tres pilares son para que el árbitro evalúe de manera adecuada y eficiente el evento del partido. Finalmente, se encontró que a medida que el árbitro se cansaba más, la fatiga física afectaba el desempeño del árbitro. Por lo tanto, esto está directamente relacionado con el rendimiento físico.

Según (Aldás Ramos, 2018) llevo un estudio titulado “INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FÚTBOLISTAS” La presente investigación tuvo como objetivo determinar la Relación entre el miedo competitivo y los rasgos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo de Futbolistas de primera categoría del Club Deportivo Macara, ciudad de Ambato. Los reactivos se aplicaron a una muestra total de 37 hombres de 18 a 34 años. Las variables de ansiedad precompetitiva se evaluaron mediante el Inventario de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2) de Martens (1990), y las variables relacionadas con los

rasgos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo se evaluaron mediante el cuestionario de rasgos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo (CPRD). El método estadístico utilizado para probar la hipótesis fue chi-cuadrado ( $\chi^2$ ), que verificó ninguna asociación entre el miedo a la competencia y los rasgos psicológicos relacionados con el rendimiento del ejercicio.

Según Prats y Mas (2017), llevo un estudio titulado “RELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO Y LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE” tuvo como objetivo La relación entre el rendimiento deportivo y la ansiedad competitiva es un tema recurrente en la investigación en psicología del deporte. Aunque siempre ha existido la idea de que la ansiedad afecta el rendimiento de un atleta de alguna manera, generalmente de manera negativa, no se ha dicho cómo la ansiedad afecta el rendimiento y no se ha dicho la experiencia necesaria. Este artículo utiliza la base de datos Web of Knowledge para realizar una revisión sistemática para determinar el estado actual de las ideas, cuáles son los marcos teóricos comunes y cuáles son los resultados empíricos sobre los mismos, con el fin de esclarecer lo que se está mostrando. Desde la selección de palabras clave, la selección de la base de datos, la selección de artículos y los criterios de selección hasta llegar a los resultados finales que muestran que la evidencia empírica y/o experimental es insuficiente para aclarar la relación entre la ansiedad y el rendimiento en el ejercicio, explicaré el procedimiento.

## **Bases Teóricas**

### **Ansiedad**

El término ansiedad se deriva de la palabra latina *anxietas*, que significa un estado de excitación, inquietud o miedo, también se le define como un fenómeno paradigmático, cuya explicación fue esencialmente obra de la psiquiatría y la psicología, a su vez se le considero como una estructura patológica de la ansiedad, que se caracteriza por asociaciones inexactas o falsas de un carácter excesivo, destrucción de estímulos amenazantes, activación fisiológica ante estímulos inofensivos y comportamiento adaptativo al hacer (Diaz y de la Iglesia, 2019).

Las respuestas a la ansiedad incluyen una variedad de procesos que siempre están interrelacionados, como los cognitivos, fisiológicos, conductuales y emocionales. Un

proceso cognitivo es un mecanismo involucrado en el procesamiento de información relacionada con una situación o con uno mismo. Los síntomas cognitivos de la ansiedad incluyen, entre otros, ansiedad, autoconciencia de impotencia, falta de concentración y memoria, dificultad para pensar, irrealidad y despersonalización. Los trastornos del comportamiento asociados con la ansiedad pueden ser destructivos, restrictivos o debilitantes, la función cotidiana del sujeto en áreas importantes de su vida. (Díaz y de la Iglesia, 2019) .

La teoría cognitiva no conceptualiza la ansiedad como un rasgo de personalidad, pero reconoce la existencia de ciertas diferencias individuales estables que predisponen a los sujetos a desarrollar trastornos emocionales. Clark y Beck (2012) utilizaron la susceptibilidad cognitiva a la ansiedad para referirse a la predisposición cognitiva a desarrollar ansiedad. Del mismo modo, utilizaron el término emociones negativas para describir esta predisposición común y duradera a experimentar emociones negativas a lo largo del tiempo o en determinadas circunstancias (Watson y Clark, 1984). Esta propiedad está duplicada se le acompaña de neuroticismo y ansiedad característica, e incluye sentimientos de tensión, ansiedad, miedo, ira y tristeza. Eysenck (1992) lo consideró un sinónimo porque está íntimamente relacionado con la ansiedad rasgo. (Marrero y Portugal, 2019).

La ansiedad Patológica es una respuesta emocional exagerada y desproporcionada en relación con el valor de la amenaza objetiva de una situación estimulante. Proviene de la percepción de disfunción debido a una falsa valoración del riesgo. Activar esquemas desadaptados que afecten el procesamiento de la información a través de contenidos sugeridos relacionados con amenazas físicas o mentales y sensaciones de vulnerabilidad. Interfiere directamente en el afrontamiento eficaz y adaptativo de situaciones aversivas o difíciles, pudiendo incluso interferir en las funciones cotidianas, especialmente en el ámbito social y profesional. Como se sabe la ansiedad incluyen una variedad de procesos que siempre están interrelacionados, como los cognitivos, fisiológicos, conductuales y emocionales también existen los niveles de ansiedad (Reyes y Portugal, 2019).

### **Niveles de Ansiedad**

Los estudios han demostrado que los mayores niveles de ansiedad están asociados con la progresión del plan de estudios frente a situaciones más complejas, incluidas la edad y el género. El propósito de este estudio fue determinar la frecuencia de la ansiedad: las características y condición de los estudiantes de odontología. Se realizaron estudios transversales basados en una cohorte estratificada por progresión curricular, edad y género y evaluados mediante el cuestionario IDARE (Inventario de Ansiedad Rasgo Estado). En un estudio realizado en España por Polo et al. (1996) La evaluación del estrés universitario mostró que había una diferencia entre los estudiantes de primer año y los estudiantes graduados en su percepción del estrés universitario (Corsini et al., 2012).

Se utilizó para determinar el nivel de ansiedad del estudiante el Inventario IDARE, versión en español del STAI (State Trait-Anxiety Inventory). El IDARE está constituido por dos escalas separadas de autoevaluación que se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: 1.- Ansiedad-Rasgo (AxR), y 2.- Ansiedad-Estado (AxE). Ansiedad-Estado, se conceptualiza como un estado emocional transitorio o estado de un organismo humano, caracterizado por emociones subjetivas conscientes percibidas de tensión y ansiedad y una mayor actividad del sistema nervioso autónomo. Es una sensación momentánea, es ahora. Ansiedad-Rasgo, se refiere a las diferencias individuales relativamente estables en las tendencias de ansiedad, es decir, las diferencias entre las personas que tienden a responder a situaciones que se perciben como amenazantes con el aumento de la intensidad de la ansiedad de la condición. Calidad más estable y relativamente duradera.(Corsini et al., 2012).

La muestra estuvo conformada por 269 estudiantes de primero a quinto semestre que aceptaron participar y asistir a la actividad. De acuerdo con los resultados obtenidos, los estudiantes de odontología de la Universidad Frontera han mostrado una alta ansiedad desde el inicio, y se puede decir que la ansiedad aumenta a medida que avanza el plan de estudios. La ansiedad por estado y rasgo es un fenómeno común entre nuestros estudiantes. Estos niveles son altos y tienden a subir a medida que avanza el plan de estudios. No hay relación entre los niveles de ansiedad, rasgos o condiciones, y hay poca correlación con el género o la edad. El promedio del nivel Ansiedad-Estado es más alto que el promedio del nivel Ansiedad-Rasgo, además para poder medir los

niveles de ansiedad existen diferentes instrumentos de evaluación de la ansiedad (Corsini M et al., 2012).

### **Instrumentos de evaluación de la ansiedad.**

#### **STAI**

El cuestionario STAI contiene medidas de autoinforme individuales que miden dos conceptos independientes de ansiedad como estado (E) y rasgo (R). Diseñado originalmente como una herramienta para estudiar los fenómenos de ansiedad en adultos "normales" (sin enfermedad mental), STAI se utiliza para medir los conceptos de estudiantes de secundaria y preparatoria y pacientes en varios grupos clínicos. Incluye una escala de autoevaluación que mide dos conceptos independientes de ansiedad, como condición y rasgo clínicos. La ansiedad Rasgo (A/R) muestra una tendencia a la ansiedad relativamente estable. Los sujetos tienen una tendencia diferente a percibir la situación como amenazante, lo que resulta en un aumento de la ansiedad (A/E). Como concepto psicológico, A/R tiene una estructura que Atkinson llama "motivación" (una propiedad que permanece latente hasta que se activa por un estímulo situacional) y Campbell la llama "tendencia conductual adquirida" (residuo de la experiencia pasada). Tienen a mirar el mundo de una manera particular y muestran tendencias de reacción relacionadas con los objetos. Ambos conceptos son algo similares a la energía cinestésica y potencial en el mundo de la física. El primero es la manifestación de un proceso empírico o respuesta en un tiempo e intensidad particular, y la segunda muestra la diferencia en la fuerza de las propiedades potenciales que representan un tipo particular de respuesta. Spielberger et al. (2015).

La ansiedad característica es entre sujetos que están dispuestos a responder a situaciones estresantes con diferentes cantidades de energía cinestésica, como lo muestran las diferencias en la cantidad de energía cinestésica que la energía potencial puede liberar al aplicar la fuerza adecuada entre objetos. En general, los sujetos A/R+ (con mayor ansiedad rasgo) presentarán un A/E + (mayor ansiedad estado) que los sujetos A/R-, porque los A/R+ ven muchas más situaciones amenazadoras. Por tanto, los A/R+ son más propensos a responder con un aumento de A/E en situaciones de relaciones interpersonales que impliquen alguna amenaza a la autoestima (por ejemplo, enfrentarse a una tarea difícil o novedosa). Sin embargo, si una persona con

una A / R diferente muestra una diferencia A / E correspondiente depende de cuánto perciba la persona en particular la situación particular. Peligroso o amenazante, que está fuertemente influenciado por ciertas experiencias pasadas. STAI también ha demostrado su utilidad en el trabajo clínico. Los puntajes A/R pueden distinguir a los estudiantes (de secundaria o universitarios) en función de su predisposición a la ansiedad y evaluar cuánto afectan los problemas de ansiedad en el ámbito social y deportivo (Jodra, 2019).

### **Ansiedad en el Deporte**

Según (Jodra, 2019) los altos niveles de ansiedad, que deben estar presentes en el nivel adecuado, se han considerado como un factor que perjudica el rendimiento deportivo. Basado en un estudio de Williams (1991), se asume que niveles elevados de ansiedad pueden provocar reacciones como miedo, ira, irritabilidad, ansiedad o culpa. Esta condición se identifica por una variedad de síntomas físicos y psicológicos, que incluyen:

**Síntomas fisiológicos**, como un aumento en la frecuencia cardíaca, presión arterial, aumento de la tensión muscular, disnea, sequedad en la boca.

**Síntomas psicológicos**, en los momentos previos a la competencia se presentan como desconfianza, pensamientos negativos, rigidez, ansiedad, dificultad en la atención, énfasis en los conflictos personales, disminución de las habilidades de procesamiento de información y problemas en la toma de decisiones.

**Síntomas psicológicos en los días anteriores** a la competición, donde ocurren cambios de pensamiento (p. ej., preguntas sobre la eficacia del entrenamiento o el rendimiento del atleta), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultad para controlar la tensión, ansiedad, irritabilidad, distracción.

**El síndrome de ansiedad precompetición**, es una de las causas que afectan al rendimiento deportivo. Su dominio por materias aparece como uno de los pilares más importantes sobre los que se construye el estado ideal de rendimiento deportivo competitivo. En muchas situaciones, todo es igual, y la controlabilidad de la situación puede afectar la percepción más o menos personal del desempeño, reduciendo la

importancia de la amenaza y permitiendo que reduzca la ansiedad, lo que demuestra que es importante aumentar la sensación de control (Macías-Carballo et al., 2019).

El lanzamiento del Cuestionario de Ansiedad Competitiva CSAI2 ha permitido un avance fundamental en el conocimiento de la ansiedad en el atletismo. La relativa independencia de los tres factores (cognición, cuerpo, autoconfianza) se refleja en la relación entre diferentes patrones de desarrollo a lo largo del tiempo y diferentes factores de precipitación, diagnóstico diferencial de ansiedad y perfiles de respuesta característicos. El uso de esta herramienta de evaluación puede apoyar la aplicación de técnicas de mitigación de la ansiedad de forma personalizada y eficaz, en función de la superioridad de diferentes componentes de un mismo componente. Esto puede afectar el rendimiento de cada uno de los deportes, así como en el Fútbol (Carballo et al., 2019).

### **Ansiedad en el Fútbol**

La ansiedad como composición teórica ha sido ampliamente utilizada por los psicólogos. Su alcance, el tipo de intervención desarrollada, e incluso el enfoque y metodología utilizada. Es un término importante en el contenido psicológico que existe en numerosos comportamientos humanos, y esto ha influido en gran parte de la actividad profesional. Del miedo a la competencia de los Futbolistas, se puede saber cómo afectan ciertos comportamientos de convocatoria fuera o dentro de las reglas, que se caracterizan por una falta de autocontrol de los jugadores. Esta encuesta se realizó a Futbolistas de la tercera parte del equipo. Hay un total de 18 jugadores, todos menores de 21 años, con una edad media de 20 (rango 17-21). Estos atletas pasan un promedio de 12 horas a la semana entrenando, reciben una compensación económica y, en algunos casos, los clubes financian su estadía en ciudades de la era amateur (Navarro et al., 2003).

La mayoría de ellos tienen resultados de curso muy diferentes y trabajan en paralelo con el estudio. Los jugadores trabajaron voluntariamente después de ser informados por el entrenador y el preparador físico del equipo (uno de los autores de este estudio). En las cinco semanas que se realizó la encuesta, solo un jugador se negó a responder el cuestionario. El cuestionario era administrado minutos antes de comenzar el partido, cuando los jugadores se encontraban en los vestuarios poco antes de saltar al

terreno de juego. En esa situación, el preparador físico del equipo, solo o en compañía de otro de los autores, repartía las hojas del cuestionario y un lápiz, solicitaba a los jugadores que leyesen las instrucciones que se encuentran en la parte superior y comenzasen a contestar. Los aficionados al fútbol entenderán que hay tres partidos en casa y dos en campo contrario. Además, los tres partidos (1, 3 y 4) pueden considerarse grandes rivales porque el equipo visitante está geográficamente cerca del equipo observado (Navarro et al., 2003).

El fútbol es probablemente el deporte más popular del mundo. El interés por el deporte va en aumento. Además del número de jugadores tanto masculinos como femeninos (FIFA, 2007). Es un deporte de contacto que desafía la salud física porque requiere una amplia gama de habilidades con varias intensidades (Cometti et al., 2001; Reilly Gilbourne, 2003). Lo peor de este deporte es que está asociado a numerosas lesiones en hombres y mujeres. Se estima que cada año se tratan en Europa unos 8 millones de lesiones deportivas (Bauer y Steiner, 2009), lo que supone no sólo el coste de los médicos, sino también cambios en la calidad de los equipos y su funcionamiento. Además, suficiente evidencia muestra que las lesiones deportivas pueden ser un evento muy doloroso y devastador para un atleta, especialmente si la lesión es severa y el atleta está invirtiendo una gran cantidad de dinero (Alcalá y Pancorbo, 2015).

### **Ansiedad en los Árbitros**

En los últimos años, la ansiedad y el estrés se han convertido en temas de investigación frecuentes en atletas y entrenadores, generalmente como resultado de una percepción, interpretación y manejo inadecuados del estrés y la ansiedad que afectan las respuestas conductuales (p. ej., errores de ejecución) y cognitivas (p. ej., impulsividad), así como las respuestas emocionales. Puede afectar el rendimiento deportivo en la psicología del deporte con muestras de (Yerlikaya et al., 2016). Los árbitros tienden a estar preocupados por las decisiones importantes e influyentes que deben tomarse durante la competencia, estas situaciones son estresantes los árbitros suelen estar expuestos a competiciones deportivas en todo momento (Gómez et al., 2020).

La figura del árbitro es fundamental para el correcto desarrollo de la competición, ya que es el responsable de la aplicación justa e imparcial de las reglas (García et al., 2011). Además, debido a esta importancia, se entiende que nunca debe cometer un

error. Porque si comete un error, se le puede acusar de tomar una decisión equivocada conscientemente en apoyo de un equipo en particular (González, 2004). A esta responsabilidad, según el autor, a menudo hay que añadir la dificultad de su trabajo, ya que las propias reglas suelen dejar algún aspecto a criterio del árbitro. No unos errores y otros. Además de este problema, los árbitros ahora son su segunda actividad profesional, ya que muchos árbitros continúan teniendo otras actividades profesionales como su principal fuente de ingresos también en el deporte profesional (Buceta et al., 2020).

La principal causa del estrés de los árbitros es el miedo al fracaso, fallas momentáneas graves, daño físico, fatiga física y mental, presión de tiempo, conflictos interpersonales con la prensa, espectadores y jugadores (Anshel y Kaissidis, 1997; BarEli et al., 1995; Rainey, 1999; Samulski y Nocé, 2003). Cabe recordar que las decisiones de los árbitros profesionales ahora suelen ser juzgadas por comentaristas deportivos a través de retransmisiones televisivas e influyen en el juicio del espectador. El nivel de estrés que experimenta el árbitro no tiene nada que ver con los años de experiencia, pero afirma que, aunque no existe una correlación entre las dos variables, ganar experiencia puede aumentar la confianza en sí mismo del árbitro. Confianza en pruebas más complejas (Monteiro et al., 2018).

Gillue et al. (2018), señala que el nivel de experiencia respecto a la percepción del estrés se nota en el terreno de juego, pero se maneja de forma positiva. Fuera de la cancha, la experiencia era irrelevante, ya que las cuestiones externas de compatibilidad de vida y relaciones con el comité técnico del árbitro no tienen por qué entrar en conflicto con el árbitro durante muchos años (Gómez y López, 2022).

### **Condición Física**

El aumento del sobrepeso y la obesidad en niños durante los últimos años ha sido espectacular y está asociado con una variedad de complicaciones graves de salud y una mayor prevalencia en la edad adulta y un mayor riesgo de muerte prematura. La disminución de la actividad física que se está produciendo en la sociedad actual ha llevado a identificar el sedentarismo como uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI.

Dentro de esta condición física, la capacidad aeróbica se considera uno de los factores más importantes. La aptitud muscular es uno de los componentes más importantes de la aptitud física relacionada con la salud. Se ha observado una relación inversa entre los niveles musculares en niños y adolescentes con enfermedad cardiovascular y diversos factores de riesgo. El propósito de este estudio fue explicar y analizar la relación entre la composición corporal, la actividad física y la condición física, así como explicar la proporción de sobrepeso y obesidad en una muestra representativa de 10 y 11 años de escolares de Santiago (Chile). El estudio transversal se diseñó utilizando una muestra representativa de 515 estudiantes matriculados en el 4° y 5° año de Educación Básica ( $10,6 \pm 0,5$ ) de la Ciudad de Santiago (Chile).

De un total de 2.568 alumnos matriculados en este grupo de edad entre 2014 y 2015, el número de alumnos necesarios para una muestra representativa se estimó en 335 (intervalo de confianza del 95%). Se seleccionaron aleatoriamente 527 estudiantes de todas las escuelas de la comunidad, de los cuales 515 aprobaron todas las pruebas y fueron incluidos en la encuesta. Las mediciones de antropometría se realizaron de acuerdo con el protocolo de película de la Sociedad Internacional para el Avance de la Antropometría. El peso se midió con una precisión de 0,1 kg utilizando la báscula SECA (Hosp et al., 2015).

Las prácticas de actividad física fueron evaluadas, validadas y adaptadas al español a través del **Cuestionario de Actividad Física (PAQC)** para niños. Este cuestionario evalúa el ejercicio moderado a extenuante durante los últimos 7 días, basado en 10 preguntas sobre el tipo y la frecuencia de las actividades realizadas. El cuestionario consta de 10 preguntas, solo las 9 primeras sirven para calcular la nota final, y el resto de preguntas son actividad física en la vida diaria de la semana si el niño está enfermo o en otras situaciones no se puede hacer.

El puntaje de cada pregunta varía de 1 a 5, con un puntaje más alto de que indica más actividad en el niño. La puntuación final se obtiene de la media de nueve ítems previamente evaluados. Una puntuación de 1 indica un bajo nivel de actividad física y una puntuación de 5 indica un alto nivel de actividad física. El cuestionario se realizó durante el horario escolar bajo la guía de investigadores capacitados. La condición física se valoró a través de las siguientes pruebas: **20 Meter Shuttle Run Test**, esta es

una prueba de campo indirecta incremental máxima de ida y vuelta de 20 m. Permite evaluar la capacidad aeróbica máxima en niños y adolescentes, cuya confiabilidad y validez han sido probadas en niños y adolescentes. La prueba consiste en correr entre dos líneas separadas 20 metros según el ritmo establecido por el protocolo. La velocidad inicial es de 8,5 km/h y aumenta en 0,5 km/h. Si el estudiante no logra llegar a la línea dos veces seguidas cuando la señal sonora lo indique, la prueba finaliza. Los estudiantes estaban familiarizados con la prueba de antemano.

A partir del campamento inscrito en cada alumno, se calculó el volumen máximo de oxígeno de (VO<sub>2</sub>max) por peso corporal (ml/kg/min) mediante la fórmula establecida por Léger. **Fuerza de prensión manual**, esta prueba utiliza un dinamómetro manual digital (TKK5101, Tokio, Japón, rango de 5 a 100 kg, precisión de 0,1 kg) para medir la fuerza muscular isométrica máxima en la parte superior del cuerpo. Los estudiantes tomaron las medidas en posición bípeda con los brazos completamente extendidos y evitando el contacto con el torso.

La fuerza máxima de agarre se evaluó con ambas manos. La prueba se realizó dos veces y se registraron los mejores resultados de cada mano. **Salto de longitud a pies juntos**, esta prueba evalúa la fuerza máxima de la parte inferior del cuerpo realizando un salto horizontal silencioso con las piernas cerradas y registrando la distancia máxima (cm) desde el talón más retrasado hasta la línea de despegue. La prueba se realizó dos veces y se registró la mejor nota. Los resultados muestran que los chicos son físicamente más sanos que las chicas, tal y como se ha confirmado en estudios previos (16,17).

Un estudio de revisión de niños de la misma edad (17) mostró que los niños obtuvieron puntajes más altos que las niñas en resistencia cardiovascular, fuerza, resistencia muscular, velocidad y fuerza. Nuestro estudio es consistente con estos resultados, pero no hay una diferencia significativa en el desempeño horizontal por género. Las niñas logran un puntaje PAQC global de más alto que los niños y también representan más tiempo de actividad física por día, pero para la actividad física diaria fuera de la escuela, estas diferencias no son importantes.

Estos resultados fueron consistentes con otros estudios realizados en Chile, sin diferencias significativas en el tiempo de actividad física entre niños y niñas. En cuanto

a la condición física, este estudio muestra un alto nivel de correlación inversa con los parámetros de composición corporal. Estudios similares en adolescentes de Chipre muestran que existe una relación inversamente proporcional entre la masa grasa alta y varios parámetros de condición física en el ámbito deportivo, tales como la condición física en el Fútbol (Muros et al., 2016).

### **Condición física en el Fútbol**

Vicén y Cruz (2011), determinaron que el rendimiento en muchos deportes, incluido el fútbol, es el resultado de una combinación de factores como la composición genética, el entrenamiento y la salud del atleta (Virus y Virus, 2001). A través de evaluaciones físicas y fisiológicas, estos factores pueden analizarse para perfilar jugadores, comparar, repetir, evaluar el progreso y aplicar estrategias de entrenamiento adecuadas. Por tanto, la evaluación de la condición física sirve como actor básico para determinar la realidad condicional del jugador, su potencial futuro y la aplicación de los resultados al plan de forma personalizada. Además es importante la aplicación de un programa de aporte calórico basado en el método disociado durante un entrenamiento de microciclo de competición para evaluar la tonificación muscular de los Futbolistas (Acosta, 2019).

El fútbol es un deporte intermitente porque está salpicado de periodos de alta intensidad de entrenamiento y periodos de baja intensidad de entrenamiento. Jugar al fútbol requiere muchas cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas (Dauty, Bryand, y Potiron-Josse, 2002; Mercé, 2003).

Desde un punto de vista físico y fisiológico, el fútbol requiere jugadores que estén familiarizados con varios aspectos de la condición física (Eg & Thomas, 1976). Además, estos aspectos físicos deben aplicarse al desarrollo de aspectos técnicos y tácticos. En un partido de fútbol, los jugadores deben poder repetir algunos segundos de sprints con un breve período de recuperación. En este sentido, la capacidad de realizar, o una serie de sprints repetitivos, ha demostrado ser una prueba muy eficaz en el fútbol (Bishop y Edge, 2006; Ferrari et al., 2007; Ferrari et al., 2006; Ferrari y Bravo 2005; Rampinin 2007), y también se ha observado buena reproducibilidad (Ferrari, et al., 2005), para entrenamientos específicos. Las exigencias físicas de la competición aumentan con la edad y el nivel del sujeto.

A partir de la evaluación de sus habilidades, es posible conocer mejor las características de los Futbolistas para mejorar su formación. Se pueden usar varias pruebas para esto. B. RSA para evaluar factores fisiológicos específicos logros Futbolísticos (Calahorra et al., 2011). En este estudio participaron 256 Futbolistas de 10 a 17 años, a los cuales se les valoro el salto vertical (CMJ), sprint repetitivo (RSA), velocidad específica de balón, velocidad de lanzamiento a portería, técnica y precisión. Los resultados más relevantes muestran diferencias significativas relacionadas con la edad en las pruebas físicas y técnicas analizadas, a excepción de la conducción. A excepción del portero, no hay gran diferencia entre límites y como bien se sabe dentro de un partido de Fútbol también se encuentra un árbitro de Fútbol que a su vez también debe de tener una buena condición física (Alcalá-Pancorbo, 2015).

### **Condición física en el Arbitro**

En los deportes, el desarrollo de la fatiga afecta negativamente al rendimiento. La fatiga deportiva se puede definir como "una condición en la que un atleta no puede mantener el nivel esperado de rendimiento y entrenamiento". La respuesta cinética del árbitro durante un partido siempre está condicionada por el comportamiento cinemático del jugador de fútbol y su forma de manejar y actuar con el balón. Análisis de la participación en el partido.

Los resultados obtenidos muestran resultados inconsistentes en cuanto al comportamiento de las variables cinemáticas en el juego. La recopilación de datos relacionados con la participación de los árbitros en el juego se realizó mediante una técnica experimental denominada fotogrametría 2D (Mallo et al., 2004). Rodando el terreno de juego con tres cámaras fijas situadas en la grada del estadio y aplicando unos ritmos basados en el método Blu-ray ("Direct Lineal Transformation"; Aziz y Karara, 1971), se puede determinar la posición de los puntos en el avión.

La posición del árbitro cada segundo del partido fue digitalizada manualmente por el programa informático Photo23D (Mallo y Navarro, 2004). Los parámetros de conversión se obtuvieron construyendo un sistema de calibración de 6 puntos para las imágenes tomadas de cada cámara. Los datos encajan en una función polinomial "spline" de quinto orden (Woltring, 1985) que puede calcular la velocidad lineal del movimiento, que se clasifica en las siguientes categorías: (A) Estacionario (18 km/h).

Todos los movimientos por encima de la velocidad lineal de 13 km/h conformaron la categoría de entrenamiento de alta intensidad (García et al., 2020).

Los movimientos se clasifican en adelante y atrás según el sentido de movimiento del juez, independientemente de la velocidad de carrera. En todas las situaciones en las que el árbitro señaló una infracción, se digitalizó la ubicación del árbitro y la ubicación donde se cometió la falta y se calculó la distancia entre los dos puntos. Las infracciones se clasificaron según la hora del partido y la posición en el campo.

Para ello se utilizó el modelo de Krustup y Bangsbo (2001) y se le añadieron dos zonas. Se trazó una línea ficticia de 20 yardas a ambos lados de la línea divisoria central entre los dos campos para distinguir entre la zona de ataque y la zona central. A continuación, todo el estadio se dividió verticalmente en dos partes, izquierda y derecha. Por lo tanto, cada centro del campo constaba de cuatro zonas: centro derecho, centro izquierdo, ataque izquierdo y ataque derecho. Estudios previos han definido la efectividad y confiabilidad de las metodologías utilizadas para recopilar datos cinemáticos (Mallo, 2006).

El error obtenido al calcular la distancia es inferior al 2%. La fiabilidad intraobservador e interobservador se calculó mediante la digitalización iterativa de una secuencia de 2700 fotogramas sin encontrar una diferencia significativa en las variables cinemáticas. La frecuencia cardíaca se registró utilizando el monitor de frecuencia cardíaca Polar S610 a intervalos de 5 segundos.

Se observó una disminución de la condición física en varios puntos del juego. Después de los 5 minutos más intensos del juego, la cantidad de ejercicio de alta intensidad realizado disminuyó en los siguientes 5 minutos en comparación con el promedio del acuerdo. En los primeros 15 minutos de la segunda mitad, la distancia recorrida, el ejercicio de alta intensidad y los valores iniciales combinados; Durante el segundo período, hubo una disminución general en la intensidad del ejercicio. (Yzz Irigoyen et al., 2014).

El propósito de este trabajo fue aplicar las dos evaluaciones del estado de la batería a árbitros de fútbol no profesionales para determinar cuál es exclusivo de este grupo. El árbitro (n=10) utiliza la batería que utiliza actualmente la Federación Comunitaria de

Fútbol de Valencia (FFCV) (RSA: 6x40m/90", resistencia) en tres puntos de la temporada (T1, T2, T3). Sprint) y otra nueva propuesta (RSA: 7x30m/25"; Durabilidad: Test Intervalo para Evaluar la Durabilidad Específica del Fútbol, TIVREF). La tasa aeróbica máxima (MAS) del jurado aumentó significativamente entre T1 y T3 en TIVREF. La prueba de 7x30/25" registró mayores índices de fatiga en T2 y T3 que en 6x40/90". Este trabajo proporcionó nuevos datos sobre las pruebas que la FFCV usó para los árbitros y concluyó que la propuesta cumplía más con los requisitos de puntuación. Albaladejo et al., 2020).

En los deportes, el desarrollo de la fatiga afecta negativamente al rendimiento. La fatiga deportiva se puede definir como "una condición en la que un atleta no puede mantener el nivel esperado de rendimiento o entrenamiento. La respuesta cinética del árbitro durante el juego siempre está condicionada por el comportamiento cinemático del jugador de fútbol y la forma en que maneja el balón, e influye en el análisis de la participación en el juego. Los resultados obtenidos son comportamiento de las variables cinemáticas en el juego.

Debido a la falta de consenso en la literatura sobre la existencia de deterioro de la capacidad física del árbitro durante el partido de Fútbol, el propósito de este trabajo fue analizar el desarrollo de varios parámetros cinemática y fisiología durante el Campeonato Mundial Sub-17 de Árbitros al más alto nivel a nivel internacional. Instrumento de evaluación de la condición física (García et al., 2018).

### **La ansiedad y la condición física en los árbitros**

Durante años, la psicología del deporte ha centrado la mayor parte de sus esfuerzos científicos en el estudio del fenómeno del miedo. Sin embargo, la ansiedad ha sido ampliamente estudiada en colectivos de deportistas y entrenadores, no siendo así en el ámbito del arbitraje. (Guillén, 2003; Raposo y Carvalho, 2000). Según Weinberg y Gould (1995) y Jaenes (2000), existe una correlación directa entre la ansiedad rasgo y la ansiedad estado, es decir si uno está alto, el otro aumentará y responderá.

Teóricamente, las personas con un alto índice de ansiedad rasgo son más propensas a reaccionar ante un estado de ansiedad alto, pero ciertamente esto es mucho, ya que los mismos investigadores señalan que esta relación no es perfecta, es un tema

controvertido. Por ejemplo, una persona con un alto nivel de ansiedad puede aprender a desarrollar técnicas para reducir el nivel de ansiedad y evitar desequilibrios biológicos según sea necesario. Cuando este desequilibrio ocurre al nivel del estado de ansiedad de un individuo, los organismos humanos responden con respuestas cognitivas y físicas, que son respuestas psicofisiológicas de ansiedad. La ansiedad es una variable que siempre está presente en la vida de los árbitros.

Al mismo tiempo, señalar que los jueces son las personas que controlan directamente la conducción del deporte competitivo y que tienen el poder de tomar decisiones importantes en el transcurso de la competencia. Su presencia es fundamental y esencial para el deporte ya que puede tener un impacto significativo en el desarrollo de la competencia (Gattás et al., 2020).

Varias situaciones relacionadas con los deportes pueden aumentar significativamente la ansiedad. Tanto más cuanto que la creciente relevancia social, económica, política y cultural del fenómeno deportivo en los últimos años. Estos errores de arbitraje pueden afectar una variedad de áreas, no solo deportes. (Guillén, 2003; Samulski y Noce, 2003). Otro factor que vale la pena mencionar es el análisis cada vez más detallado del comportamiento de los árbitros, principalmente relacionado con los deportes profesionales, a través de transmisiones de televisión, donde los árbitros son constantemente debatidos por árbitros y comentaristas, lo que resulta en que una gran audiencia tome decisiones que afectan la parte.

Para empeorar las cosas, los deportes se están volviendo más especializados, pero muchos árbitros todavía se dedican a actividades especializadas distintas a su actividad principal. El arbitraje es su negocio secundario y, por lo tanto, tiene una importancia secundaria. Por todas estas razones, este estudio tiene como objetivo comparar los niveles de ansiedad estado entre los árbitros de varios deportes durante la temporada regular.

La muestra está formada por 160 árbitros españoles de 4 deportes diferentes (baloncesto, fútbol, voleibol, balonmano), 40 árbitros de cada deporte, con una edad media de 27,19 años. Los árbitros pertenecen a diferentes categorías, todos trabajando en las Palmas. La diferencia más notable en las variables de ansiedad fue más

pronunciada entre los árbitros de baloncesto y balonmano en comparación con árbitros de voleibol y fútbol (Pedrosa & García, 2015)

## **1.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia de los niveles de ansiedad en la condición física de los Profesionales de Fútbol de Tungurahua

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

Valorar los niveles de ansiedad de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

Evaluar la condición física de los Árbitros de Fútbol Profesionales de Tungurahua

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

Analizar la relación entre los niveles de ansiedad y la condición física de Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 MATERIALES

Test Course Navette

Conos

Cinta métrica

Cronometro

Flexómetro

Computadora

#### 2.2 MÉTODOS

La investigación responde a un diseño basado en un enfoque cuantitativo de tipo por finalidad básico, por diseño no experimental con un alcance correlacional, por su obtención de datos de campo y por su corte transversal.

Enfoque cuantitativo: La mayor parte de la investigación debe ser lo más "objetiva" posible. Es un método estructurado que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y poner a prueba teorías. Este tipo de investigación se lleva a cabo con experimentos y métodos estadísticos cuyos resultados son matemáticos (Hernández et al., 2017).

#### **Tipos de investigación**

Se aplican los siguientes tipos de investigación:

**No experimental:** Se basa en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que se dan sin la intervención directa del investigador, es decir; sin que el investigador altere el objeto de investigación. En la investigación no experimental, se observan los fenómenos o acontecimientos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

**Correlacional:** Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza

la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables.

**De campo:** es el proceso que permite obtener datos de la realidad y estudiarlos tal y como se presentan, sin manipular las variables. Por esta razón, su característica esencial es que se lleva a cabo fuera del laboratorio, en el lugar de ocurrencia del fenómeno.

**Transversal:** se define como un tipo de método de observación que permite analizar los datos de ciertas variables, que se recopila en un período de tiempo determinado y en la base de una población o muestra de la misma. Este es el tipo de investigación. Estudio de corte transversal o estudio de prevalencia.

### **Técnicas e Instrumentos de investigación**

Para la presente investigación se usará la técnica de la encuesta y como instrumento.

#### **Test STAI**

El cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI) fue desarrollado para medir la propensión de un individuo a experimentar ansiedad, pero puede carecer de valiosa evidencia discriminadora basada en la estrecha relación observada con las medidas de depresión (Spielberger et al., 2015).

#### **Test Course Navette**

Se debe caminar 20 metros sin parar a la velocidad marcada por la grabadora (según el protocolo correcto). Al comienzo de la señal, el participante debe correr hacia la línea opuesta (20 metros), pararse sobre ella y esperar a que continúe la segunda señal. La prueba termina cuando el participante no se para en la línea mientras la grabadora está en marcha. A cada período del ritmo lo llamaremos "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden describir en la tabla comparativa correspondiente. (Luc Léger, 2018)

El VO<sub>2</sub>máx alcanzado en un test progresivo y máximo es considerado la «herramienta de oro» (gold method) para evaluar el sistema cardiorrespiratorio. Hoy en día el VO<sub>2</sub>máx puede ser medido tanto en el laboratorio como en campo, debido a que

existen analizadores de gases portátiles. Hay estudio que indican que los valores de VO<sub>2</sub>máx medidos en la cinta no varían significativamente en relación con los obtenidos de forma directa en el campo.

De todos modos, no todos los clubes o centros deportivos disponen de esta tecnología, que resulta costosa en equipamiento, requiere personal capacitado y consume mucho tiempo. Los profesionales relacionados con la ciencia del ejercicio, profesores de educación física y entrenadores deportivos, entre otros, optan por utilizar un test de campo predictivo del VO<sub>2</sub>máx debido a su fácil aplicación, bajo costo y a que permite medir varios sujetos al mismo tiempo. Entre las pruebas predictivas, la más utilizada a nivel mundial es la 20m navette Course (20m-SRT) también conocida como 20m shuttle test o 20m round trip. (García & Secchi, 2014)

### **Población y muestra de estudio**

La población de estudio estuvo compuesta por 150 árbitros de la Asociación de árbitros profesionales de Tungurahua. A través de un muestreo no probabilístico por criterios de selección se seleccionó una muestra de 50 árbitros de tercera categoría, características de los cuales se observan a continuación:

**Tabla 1**

*Características de la muestra de estudio*

<b>Variables de caracterización</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Edad (años)		21	32	25,18	±2,97
Estatura (m)	33	1,63	1,87	1,72	±0,05
Peso (kg)		45	87	68,36	±10,64

Nota. Análisis estadístico descriptivo de las variables de caracterización de la muestra de estudio

### **Hipótesis de estudio**

En base al diseño de investigación planteado se establece las siguientes hipótesis

**H0:** la ansiedad no incide en la condición física en los árbitros de tercera categoría de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua.

**H1:** la ansiedad si incide en la condición física en los árbitros de tercera categoría de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua.

### **Tratamientos estadísticos de los resultados**

El análisis estadístico de la investigación se desarrolló aplicando el paquete estadístico SPSS versión 25 para el sistema Windows, aplicando un análisis cualitativo de frecuencias y porcentajes y cuantitativo de valores medios y sus respectivas valoraciones estándares. De igual manera se aplicó un análisis de correlación aplicando la prueba estadística para muestras cualitativas con igualdad de niveles Tau-b de Kendall.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, basados en los objetivos planteados y descritos a través de un análisis estadístico en dependencia del tipo de datos.

#### Resultados por objetivo

#### Resultados de la valoración de los niveles de ansiedad de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua

Para el proceso de valoración de los niveles de ansiedad de la muestra de estudio se aplicó el instrumento analizado y seleccionado en el capítulo de metodología de investigación, obteniendo puntajes del estado de ansiedad en sus componentes A y B.

**Tabla 2**

*Puntajes del estado de ansiedad en su componente A en la muestra de estudio*

	Ítems IDARE	N	Mín	Máx	M	DS
3	Estoy tenso		0	3	0,55	±0,71
4	Estoy contrariado o cohibido		0	2	0,39	±0,56
6	Me siento alterado		0	3	0,45	±0,71
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras		0	3	0,76	±0,87
9	Me siento angustiado	33	0	3	0,45	±0,71
12	Me siento nervioso		0	2	0,48	±0,57
13	Estoy desasosegado		0	3	0,55	±0,79
14	Me siento muy «atado» (como oprimido)		0	3	0,61	±0,79
17	Estoy preocupado		0	3	0,67	±0,85
18	Me siento aturdido y sobreexcitado		0	2	0,48	±0,62

Nota. Resultados descriptivos de valores mínimos (Mín), máximo (Máx), medios (M) y desviaciones estándares (DS), del componente A de estados del instrumento de ansiedad Estado-Rasgo

El análisis de los ítems evaluados determinó que los valores medios con mayor puntaje se presentaron en cuando están preocupados ahora por posibles desgracias futuras y cuando se sienten muy «atados» (como oprimidos) y con menores puntajes medios cuando están contrariados o cohibidos, así como alterados y angustiados.

Bajo el mismo proceso se analizó el componente B del instrumento en la muestra de estudio.

**Tabla 3**

*Puntajes del estado de ansiedad en su componente B en la muestra de estudio*

	<b>Ítems IDARE</b>	<b>N</b>	<b>Mín</b>	<b>Máx</b>	<b>M</b>	<b>DS</b>
1	Me siento calmado		0	3	2,12	±0,86
2	Me siento seguro		1	3	2,52	±0,62
5	Me siento cómodo (estoy a gusto)		1	3	2,33	±0,78
8	Me siento descansado		0	3	1,94	±0,99
10	Me siento confortable	33	0	3	1,82	±0,85
11	Tengo confianza en mí mismo		1	3	2,58	±0,71
15	Estoy relajado		1	3	2,09	±0,81
16	Me siento satisfecho		0	3	2,00	±0,90
19	Me siento alegre		1	3	2,15	±0,83
20	En este momento me siento bien		0	3	2,15	±0,91

Nota. Resultados descriptivos de valores mínimos (Mín), máximo (Máx), medios (M) y desviaciones estándares (DS), del componente A de estados del instrumento de ansiedad Estado-Rasgo

El análisis del componente B correspondiente al estado de ansiedad determino que los mayores puntajes medios se obtuvieron en declaraciones de cuando tienen confianza en mí mismo y cuando se sienten seguros, así como los puntajes medios más bajos cuando se sienten confortables y descansados.

En base a los puntajes individuales obtenidos en cada componente se calculó el puntaje general del estado de ansiedad en la muestra de estudio.

**Tabla 4***Puntaje general del estado de ansiedad en la muestra de estudio*

<b>Componentes IDARE</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
Estado de ansiedad	33	20	58	33,70	±11,50

El puntaje general calculado permitió categorizar a la muestra de estudio en niveles de ansiedad, tomando como referencia los baremos específicos del instrumento:

**Tabla 5***Niveles por estados y rasgos de ansiedad en la muestra de estudio*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	17	51,5%
Medio	10	30,3%
Alto	6	18,2%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

La categorización en niveles de ansiedad evidenció que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se entró en un nivel bajo de ansiedad seguido de un grupo inferior en un 21,2% en un nivel medio y un último grupo con un porcentaje muy cerca al 20 % en un nivel alto de ansiedad.

### **Resultados de la evaluación de la condición física de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua**

La condición física de la muestra de estudio se evaluó aplicando el test de Course Navette, instrumento que permitió obtener resultados referenciales de algunos parámetros que determinan la condición física:

**Tabla 6***Resultados descriptivos de los parámetros de condición física en la muestra de estudio*

<b>Ítems condición física</b>	<b>N</b>	<b>Mín</b>	<b>Máx</b>	<b>M</b>	<b>DS</b>
Rectas recorridas		9	11	10,21	0,82
Rectas acumuladas		32	94	65,61	19,41
Velocidad x rectas (m/s)	33	10,0	13,0	11,652	0,93
Distancia recorrida (m)		180	240	207,27	20,51
Distancia acumulada (m)		640	1900	1315,15	392,75
Tiempo acumulado (min)		0,44	9,30	6,0655	2,84
<b>Nivel Course navette</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>7,30</b>	<b>1,86</b>

Nota. Resultados descriptivos de valores mínimos (Mín), máximo (Máx), medios (M) y desviaciones estándares (DS), de los parámetros de evaluación del test de Course Navette

Los parámetros calculados determinaron un nivel específico de condición física dentro del mismo instrumento, no obstante, dichos valores permitieron categorizar a la muestra de estudio en niveles de condición física, los cuales obtuvieron aplicando los baremos específicos para esta variable en relación al test aplicado.

**Tabla 7***Nivel de condición física en la muestra de estudio*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	2	6,1%
Medio	8	24,2%
Alto	23	69,7%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

La categorización en niveles de condición física permitió evidenciar que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel alto, seguido de un grupo muy inferior a un 45,5% de este, en un nivel medio y solo 2 integrantes de la muestra de estudio en un nivel bajo.

## **Resultados de la relación entre los niveles de ansiedad y condición física de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua**

El análisis de la relación entre los niveles de ansiedad y de condición física presentados por la muestra de estudio, se realizó aplicando una tabla cruzada, la cual permitió observar la distribución relacional de los evaluados en las dos variables estudiadas.

**Tabla 8**

*Análisis cruzado de relación entre el nivel del estado de ansiedad y nivel de condición física en la muestra de estudio*

<b>Nivel de condición física</b>	<b>Nivel del estado de ansiedad</b>			<b>Total</b>
	Bajo	Medio	Alto	
Bajo	2	0	0	<b>2</b>
Medio	3	4	1	<b>8</b>
Alto	12	6	5	<b>23</b>
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>33</b>

El análisis cruzado entre los niveles de las variables estudiadas evidencio que:

En un nivel “bajo” de condición física se encontraban 2 árbitros, los cuales respondían a un nivel “bajo” de ansiedad.

En un nivel “medio” de condición física se encontraban 8 árbitros, de los cuales 3 se respondían a un nivel “bajo” de ansiedad, 4 a un nivel “medio” y 1 a un nivel “alto”.

En nivel “alto” de condición física se encontraban 23 árbitros, de los cuales 12 respondían a un nivel “bajo” de ansiedad, 6 a un nivel “medio” y 5 a un nivel “alto”.

### 3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

El análisis estadístico de verificación de hipótesis de investigación se realizó aplicando la prueba Tau-b de Kendall para variables categorizadas cualitativamente y con igualdad de niveles:

**Tabla 9**

*Análisis estadístico de verificación de hipótesis de investigación*

Análisis estadístico	Valor	Error estándar asintótico	T aproximada	Significación aproximada
Estado de ansiedad – condición física	Tau-b de Kendall 0,066	0,154	0,426	0,670*

Nota. Significación aproximada en un nivel de  $P > 0,05$ (\*)

La prueba estadística aplicada determino un valor de correlación referenciado en un rango de correlación positiva débil con una significación aproximada en un nivel de  $P > 0,05$ , valores que, a pesar de evidenciar un rango mínimo de correlación positiva, no permiten aceptar la hipótesis alternativa, rechazándola y aceptando la hipótesis nula de investigación, la cual afirma:

**H0: la ansiedad no incide en la condición física en los árbitros de tercera categoría de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua.**

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 CONCLUSIONES

En base a los resultados alcanzados se plantearon las siguientes conclusiones:

- Se valoró los niveles de ansiedad de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua, evidenciando que, el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontró en un nivel bajo de ansiedad seguido de un grupo inferior en un nivel medio y un último grupo que representaba la quinta parte de la muestra en nivel alto de ansiedad, se evidencio que la ansiedad sobre todo se presenta cuando los árbitros están preocupados por posibles desgracias futuras y cuando se sienten muy «atados» (como oprimidos).
- Se evaluó la condición física de los Árbitros de Fútbol Profesionales de Tungurahua evidenciando que, el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel alto, seguido de un grupo muy inferior a un de este, en un nivel medio y solo 2 integrantes de la muestra de estudio en un nivel bajo.
- Se analizó la relación entre los niveles de ansiedad y la condición física de Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua, evidenciando que los árbitros que se encontraban en un nivel bajo de condición física presentaban un nivel bajo de ansiedad, los que se encontraban en un nivel medio de condición física, en su mayoría presentaban un nivel medio de ansiedad y los que se encontraban en un nivel alto de condición física, en su mayoría presentaban un nivel bajo de ansiedad, no obstante estadísticamente a pesar de haberse identificado una correlación positiva débil, se dio la aceptación de la hipótesis basada en que no existe una relación entre el nivel de condición física y de ansiedad en esta muestra de árbitros de Fútbol.

## 4.2 RECOMENDACIONES

En base a los resultados y conclusiones planteadas se plantearon las siguientes conclusiones:

- Es importante valorar los niveles de ansiedad de los Árbitros Profesionales de Fútbol, ya que esto permite tener las consideraciones necesarias para tomar correctivos a través de intervenciones psicológicas y tratar de no afectar en la condición física.
- Es importante evaluar la condición física de los Árbitros de Fútbol Profesionales con el objetivo de evidenciar deficiencias en el desarrollo de las diferentes capacidades físicas y sobre todo en la resistencia anaeróbica láctica y aeróbica siendo estas la base del desenvolvimiento profesional.
- Es importante analizar la relación entre los niveles de ansiedad y la condición física de Árbitros Profesionales de Fútbol, ya que, al detectar una relación directa entre estas variables, se puede actuar desde el factor psicológico o del entrenamiento físico y de esta manera mejorar su rendimiento y efectividad de juzgamiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, W. E. C., Hinojosa, J. L. A., Cañizares, C. M. S., & Bonilla, J. A. M. (2019). Aporte calórico nutricional en la tonificación muscular: Caso de estudio deportistas semiprofesionales de fútbol. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 134-149.
- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado* . , 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Jimena\\_Sarmiento\\_Bolanos/publ](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publ)

ication/307750478\_FORMACION\_DE\_LA\_ACTIVIDAD\_GRAFICA\_EN\_PRE-  
ESCOLARES\_APORTES\_DESDE\_LA\_NEUROPSICOLOGIA\_HISTORIC  
O-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-  
ACTIVIDAD-GRAFI

Colleldemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.

Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422006000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003)

González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.

Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.

Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>

Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>

Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud*. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.

- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.
- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil. *Universitat Jaume*, 1-86.
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud mental*, 44(2), 91-102.
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermeria*, 29. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192013000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003)
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educacion*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

## ANEXOS

BAREMO ESTANDAR													
	CHICOS							CHICAS					
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17 +
10	10.5	11.5	13	13.5	14	14.5	10	9	9.5	10	10.5	11	11
9.5	10	11	12.5	13	13.5	14	9.5	8.5	9	9.5	10	10.5	10.5
9	9.5	10.5	12	12.5	13	13.5	9	8	8.5	9	9.5	10	10
8.5	9	10	11.5	12	12.5	13	8.5	7.5	8	8.5	9	9.5	9.5
8	8.5	9.5	11	11.5	12	12.5	8	7	7.5	8	8.5	9	9
7.5	8	9	10.5	11	11.5	12	7.5	6.5	7	7.5	8	8.5	8.5
7	7.5	8.5	10	10.5	11	11.5	7	6	6.5	7	7.5	8	8
6.5	7	8	9.5	10	10.5	11	6.5	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5
6	6.5	7.5	9	9.5	10	10.5	6	5	5.5	6	6.5	7	7
5.5	6	7	8.5	9	9.5	10	5.5	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5
5	5.5	6.5	8	8.5	9	9.5	5	4	4.5	5	5.5	6	6
4.5	5	6	7.5	8	8.5	9	4.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5
4	4.5	5.5	7	7.5	8	8.5	4	3	3.5	4	4.5	5	5
3.5	4	5	6.5	7	7.5	8	3.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5
3	3.5	4.5	6	6.5	7	7.5	3	2	2.5	3	3.5	4	4
2.5	3	4	5.5	6	6.5	7	2.5	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5
2	2.5	3.5	5	5.5	6	6.5	2	1	1.5	2	2.5	3	3









**CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO – RASGO  
(STAI)**

**A-E**                      INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE USTED AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalado la respuesta que mejor describa a su situación presente

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy Tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mi mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

**COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA**