

La Universidad de León busca un método de diagnóstico precoz del sobreentrenamiento en deportistas

Científicos del Instituto de Biomedicina y de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León realizan junto con investigadores de la Universidad de Valencia un proyecto coordinado para realizar un diagnóstico precoz del sobreentrenamiento. El estudio pretende relacionar variables fisiológicas y psicológicas que aparecen en el deportista cuando se incrementan las cargas de trabajo, lo que puede generar situaciones de sobreentrenamiento que afectan al rendimiento deportivo.

DiCYT

2/5/2008 12:26 CEST

Sara Márquez Rosa, profesora de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León.

La investigación, financiada por el Plan Nacional de I+D+i, aborda diversos deportes para saber si, a medida que se incrementa el volumen y la intensidad del entrenamiento, aparecen signos fisiológicos de sobreentrenamiento y alteraciones psicológicas tales como confusión, cólera, tensión o depresión. Según Sara Márquez, psicóloga del deporte y una de las integrantes de la investigación, la parte psicológica del estudio utiliza cuestionarios donde se pregunta al deportista si ha sentido estrés en la competición y el tiempo que necesita para recuperarse del sobreesfuerzo.

"El nivel de activación define el estado óptimo con el que el deportista encara la competición", explica la investigadora a DiCYT. Sin embargo, "no todos tenemos el mismo nivel óptimo de activación", es decir, este parámetro varía

según el individuo. Por esta razón, no todos los deportistas requieren de las mismas cargas de trabajo en los entrenamientos, de manera que pueden surgir situaciones de sobreentrenamiento que afectan de forma negativa a los atletas. Así, las emociones negativas ligadas al sobreentrenamiento (las citadas: confusión, tensión, cólera) "reducen el rendimiento deportivo", apunta Márquez.

Variables fisiológicas

La investigadora ya dirigió una tesis doctoral en la Universidad de León donde se adaptó en español un cuestionario para medir el sobreentrenamiento desde el punto de vista psicológico. Ahora están aplicando este método junto con análisis de variables fisiológicas (llevados a cabo por el grupo del investigador Javier González Gallego, de la Universidad de León, y científicos de la Universidad de Valencia) tales como marcadores hematológicos, inmunológicos, hormonales, de estrés oxidativo o de inflamación. El objetivo es identificar correlaciones entre estas variables fisiológicas y las psicológicas, así como identificar cuáles resultan más adecuados para el diagnóstico precoz del sobreentrenamiento.

"Realizar este tipo de estudios es difícil", opina la investigadora. Hay que adaptar los cuestionarios, tomar una muestra representativa de todos los deportes y dar consistencia a los datos (mediciones en distintos momentos de la temporada, con diferentes intensidades de entrenamiento). "Los entrenadores suelen ser reacios a este tipo de estudios", comenta Márquez. Según la psicóloga de la Universidad de León, "la competición deportiva es algo muy estresante de por sí, porque un fallo es irreparable, pero los deportistas de especialidades individuales experimentan más ansiedad y estrés porque la responsabilidad es sólo suya". Así, el objetivo final del estudio es obtener marcadores que reconozcan el sobreentrenamiento antes de que sus síntomas físicos y psicológicos afecten al rendimiento del deportista.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

PSICOLOGÍA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)