

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COMPETITIVO EN NADADORES DEL CLUB DE NATACIÓN “ESNNAT”

Coping strategies to competitive stress in swimmers of the Swimming Club "ESNNAT"

Autores:

- 1) Shirley Pamela Núñez Jacome*. Email: spnunez1@espe.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5769-278X>
- 2) Billy Xavier Ligña Zambrano*. Email: bxligna@espe.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7057-577X>
- 3) Emerson Yépez Herrera*. Email: eryepe@espe.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9776-2815>

*Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Quito. Ecuador

Fecha de Publicación: 8 de Junio de 2021

Dirección Web:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2956/1412>

RESUMEN

En la presente investigación se realizó un estudio sobre las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los nadadores del Club de Natación “ESNNAT”, identificando los niveles de estrés que normalmente se genera en los nadadores durante una competencia, utilizando como población a 41 nadadores, cuya edad oscila entre 8 y 24 años de edad. Es de suma importancia conocer los niveles de estrés que se genera al momento de una competencia, ya que al conocer los mismos existe menor riesgo que los nadadores puedan llegar a presentar un estado de estrés crónico o agotamiento mental en la competencia los cuales pueden afectar a la salud física y emocional, calidad de vida y el desempeño físico si no se aplica las estrategias efectivas para combatir el mismo. El instrumento que se aplicó para recoger la información fue el cuestionario FUSIES (Fuentes, Síntomas y Estrategias de afrontamiento al estrés), el cual permite medir la percepción del estrés en los nadadores antes de iniciar una competencia, bajo una escala de Likert de 1= nunca y 5 = extremo con un Alfa de Cronbach de 0.95. Para la validación estadística de la información recolectada se utilizó el programa SPSS 21, permitiendo calcular el nivel de estrés de la población en función de los bloque de estresores y de los síntomas que presentan los nadadores en una competencia.

Palabras clave:

- **ESTRATEGIAS**
- **ESTRÉS**
- **NATACIÓN**
- **COMPETENCIA**

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COMPETITIVO EN NADADORES DEL CLUB DE NATACIÓN “ESNNAT”

Coping strategies to competitive stress in swimmers of the Swimming Club "ESNNAT"

Autores:

- 1) Shirley Pamela Núñez Jacome*. Email: spnunez1@espe.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5769-278X>
- 2) Billy Xavier Ligña Zambrano*. Email: bxligna@espe.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7057-577X>
- 3) Emerson Yépez Herrera*. Email: eryopez@espe.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9776-2815>

*Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Quito. Ecuador

Fecha de Publicación: 8 de Junio de 2021

Dirección Web:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2956/1412>

ABSTRACT

In the present research, a study was conducted on the stress coping strategies employed by swimmers of the Swimming Club “ESNNAT”, identifying the stress levels that are normally generated in swimmers during a competition, using as a population 41 swimmers, whose age ranges from 8 to 24 years of age. It is very important to know the levels of stress that is generated at the time of a competition, since knowing them there is less risk that swimmers may end up presenting a state of chronic stress or mental exhaustion in the competition which can affect physical and emotional health, quality of life and physical performance if effective strategies to combat it are not applied. The instrument that I applied to collect the data was the questionnaire FUSIES (Sources, Symptoms, and coping Strategies to stress, by its acronym in Spanish), which allows to measure the perception of stress in swimmers before start a competition, under a Likert scale of 1= never and 5 = extreme with a Cronbach's Alpha of 0.95. For the statistical validation of the information collected, the SPSS 21 program was used, which allowed us to calculate the stress level of the population according to the stressors block and the symptoms presented by swimmers in a competition.

Keywords:

- ESTRATEGIAS
- ESTRÉS
- NATACIÓN
- COMPETENCIA