



Original Recibido: 17/11/2023 | Aceptado: 20/02/2024

Bienestar psicológico, y vínculo deportivo en nadadores de la selección nacional cubana.**Psychological well-being, and sport link in swimmers of Cuba national team.**

Aroldo Benigno Scull Ortiz. Master en Entrenamiento Deportivo para la Alta competencia. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.

[benignoso@uccfd.cu] 

Rafael Millán Caballero. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular Universidad de Ciencias de la Cultura Física. “Manuel Fajardo. La Habana. Cuba. [micara81@gmail.com] 

Marta Cañizares Hernández. Doctora en Ciencias Psicológicas. Profesora Titular. Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba. [marticainder@gmail.com] 

Mayda Agustina Rodríguez González. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular. Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba. [madagustinarg60@gmail.com] 

Resumen

Se presenta un estudio descriptivo que tuvo como objetivo analizar la relación entre las variables con el bienestar psicológico y vínculo deportivo en nadadores retirados de la selección nacional de Cuba. La muestra estuvo integrada por 31 nadadores a quienes se les aplicó un cuestionario que permitió conocer su percepción acerca de las variables investigadas, principalmente los ítems relacionados con el bienestar psicológico basado en la escala de Ryff (1989). Se aplicó el método de expertos para la selección de los ítems del bienestar psicológico, así como los métodos estadísticos Shapiro-Wilk y Prueba T para muestras independientes. Como resultados se obtuvo que, el vínculo deportivo después del retiro, constituye un factor significativamente relacionados con el bienestar psicológico. Los deportistas que mantienen vínculo deportivo, obtuvieron mayores puntuaciones en los ítems de bienestar psicológico. El estudio concluye que el vínculo deportivo es un factor que influye positivamente en el bienestar psicológico de los deportistas.



Por eso, los resultados avalan la necesidad de orientar a las entidades deportivas en el diseño de programas y estrategias de intervención educativas para los atletas retirados para propiciar un adecuado desentrenamiento y por ende contribuir ende a su calidad de vida.

Palabras clave: bienestar psicológico, retiro deportivo, vínculo deportivo, natación.

Abstract

The current study was aimed to analyses how sport link are connected to psychological well-being in swimmers of Cuban national team. The sample was integrated by 31 swimmers to who were applied a questionnaire to know their perception about researched variables, principally, psychological well-being items based on Ryff scale (1989). Expert criteria, was applied for choosing psychological well-being items and statistical methods Shapiro-Wilk and T-Test for independent samples. As a result, sport retirement preparation and sport link are significantly connected to psychological well-being. The study concludes that the sport link, have a positive influence on retired athletes' psychological well-being. This information guides to sport organizations and some others, to design some programs and strategies aimed to improve athletes' quality of life to improve their quality of life based on these related factors.

Keywords: psychological well-being, sport retirement, sport link, swimming.

Introducción

Cuando se valora el estado de salud de las personas muchas veces se aborda como una dimensión amplia que integra lo físico, mental y social, donde incluyen el bienestar psicológico Piñero-Cossio et al., (2023). Es por ello que, como parte integrante del estado de salud de los deportistas retirados, es importante conocer el estado de salud mental y en específico, del bienestar psicológico de estos sujetos.

El bienestar psicológico ha sido investigado como el grado en que un individuo juzga su vida como un todo en términos favorables y satisfactorios. Así, Veenhoven (1994) refiere que el bienestar se caracteriza por tres elementos: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona, su



dimensión global, porque incluye la valoración de todas las áreas de su vida y la apreciación positiva, que va más allá de la ausencia de factores negativos.

En sus estudios Diener (1994), lo asocia a estados de humor positivo, alta autoestima y baja sintomatología depresiva. Por su parte Ryff (1989) desarrolla un marco multidimensional del Bienestar Psicológico, estableciendo seis dimensiones, entre las cuales se menciona: autoaceptación, dominio del ambiente, sentimiento de realización en la vida, compromiso vital, autonomía y vínculos. En esta investigación se coincide con este autor para el estudio de esta importante variable.

Este constructo, según Ryff (2014) ha evolucionado desde su enfoque centrado en la felicidad, satisfacción con la vida y afectividad, hacia la consideración de las percepciones de las personas con otras características esenciales del bienestar, como la autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas, propósitos y autoaceptación.

Así Ryff (1989) elabora un instrumento ampliamente utilizado y versionado, que permite conocer el nivel de bienestar psicológico de los sujetos en un contexto específico. En el deporte, Piñeiro-Cossio et al. (2023) desarrollaron y validaron una escala de bienestar psicológico basado en la teoría de Ryff (2014).

En general, son conocidos los beneficios de la actividad física y su entorno para el bienestar psicológico de los practicantes (González Hernández, 2011; Batista et al, 2022; Fernández Argüelles et al., 2023), así como, las afectaciones psicológicas que pueden provocar en los deportistas, situaciones inesperadas en su preparación, (Zamora-Solé, 2020; Bennet et al., 2022). Sin embargo, es importante orientar y realizar necesitan investigaciones para a conocer cómo los deportistas perciben su estado de bienestar psicológico, una vez retirados de la élite deportiva, como base para trazar estrategias de intervención en aras de garantizar una mejor calidad de vida futura.

Es por ello que, además del conocimiento del bienestar psicológico de los deportistas que abandonan el alto rendimiento, se necesita información de otras variables que influyen como lo es el vínculo deportivo



(más allá del acto de practicar algún tipo de actividad física) y la forma en que los deportistas han llegado a la transición del estado activo al retiro. Estos elementos permiten orientar mejor el trabajo hacia la búsqueda del mejoramiento de la calidad de vida de los sujetos (Torregrossa et al., 2015; Willard y Lavalée, 2016; Jordana et al., 2017; González Echeverry et al., 2022)

Precisamente, la investigación realizada defendió la tesis de que el mantenimiento del vínculo deportivo, tienen relación con el nivel de bienestar psicológico de los deportistas retirados de la élite competitiva. Esta relación permite orientar con más precisión las estrategias de intervención que incluyan entrenadores, directivos, médicos del deporte, psicólogos y todo el personal relacionado con estos deportistas.

Esta situación originó como problema de investigación, la necesidad de conocer el bienestar psicológico de jóvenes nadadores y su relación con el vínculo deportivo. Se determinó como contexto específico, los nadadores de la selección nacional cubana. El objetivo que orientó la investigación fue: analizar la relación que se establece entre el bienestar psicológico, y el vínculo deportivo en nadadores retirados de la selección nacional cubana.

Materiales y métodos

La investigación tuvo carácter descriptivo y correlacional. Metodológicamente fue diseñada en dos pasos: elaboración y aplicación del cuestionario; y el procesamiento y análisis de los resultados.

Entorno donde se ha realizado el estudio: Se realizó en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo con los nadadores retirados de la selección nacional cubana, que fueron citados para la realización el estudio.

Población y muestra. Participantes

Participaron 31 nadadores (N=31) retirados de la selección nacional cubana, quienes en todo momento conocieron su participación y aporte a la investigación.



Se tuvo en cuenta el consentimiento informado de los participantes y las normas éticas señaladas en la Declaración de Helsinki para este tipo de investigación.

Los criterios de inclusión fueron: haberse retirado en los últimos cuatro años de la vida activa en la natación y disposición a participar en la investigación. La tabla 1, presenta las características de la muestra utilizada, basada en sus medias generales.

Tabla 1.

Características generales de la muestra.

N	Género		Edad	Años en natación	Edad de retiro	Años de retiro
	M	F				
31	14	17	22,6	12,4	20,4	2,53

Metodología empleada.

El instrumento utilizado fue un cuestionario que midió las tres variables a relacionar en el trabajo: bienestar psicológico, vínculo deportivo y preparación para el retiro. Se realizó el análisis de las dos últimas categorías de interés y solamente se utilizaron preguntas dicotómicas en las que los nadadores respondieron al hecho de si mantenían o no, vínculo deportivo; así como, si habían sido preparados para el retiro o no.

Para el estudio del bienestar psicológico, se tuvo como base la escala Ryff (1989) adaptado a las particularidades del contexto y reducido a 20 ítems que respondieron a las dimensiones de autoaceptación, propósito y relaciones positivas. Para la selección de los ítems, se utilizaron siete expertos con experiencia profesional en la psicología del deporte, vínculo con las selecciones nacionales de los deportes acuáticos y experiencia en la orientación psicológica asociada al desentrenamiento deportivo.



Los ítems estuvieron compuestos por frases cortas en las que los nadadores marcaron su opinión en una escala tipo Likert de cinco categorías: muy en desacuerdo, un poco en desacuerdo, de acuerdo, bastante de acuerdo y muy de acuerdo.

Para su procesamiento, las categorías fueron codificadas con valores entre uno y cinco, desde muy en desacuerdo (1) hasta muy de acuerdo (5). En los casos de las frases negativas (ítems 3, 5, 10, 12, 13, 14 y 17) los valores fueron invertidos desde muy en desacuerdo (5) hasta muy de acuerdo (1). De esta forma, se obtuvo una puntuación total cuya suma máxima sería 100 puntos (20 ítems de cinco puntos cada uno); y un mínimo de 20 puntos (20 ítems de un punto cada uno).

Métodos y procedimientos estadísticos

De la estadística descriptiva, se calcularon la media de los puntos del cuestionario, así como la moda de las variables vínculo deportivo y preparación para el retiro para identificar los nadadores que respondieron sí o no.

Se utilizó el procedimiento estadístico Shapiro-Wilk para comprobar si la variable bienestar psicológico tenía o no, una distribución normal. El resultado de este procedimiento, determinó la prueba estadística a utilizar para la comprobación de las hipótesis de diferencias entre las medias de los nadadores.

Para la segunda aplicación de la prueba, la variable dependiente fue la suma de puntos de la escala de bienestar psicológico, mientras que la independiente fue el mantenimiento del vínculo deportivo. Los datos originales fueron recogidos en una hoja de cálculo Excel y para su procesamiento posterior, los datos fueron exportados al software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 20.0.

La hipótesis a comprobar en la aplicación de la prueba fue:

H0: no hay diferencias entre las medias de la escala de bienestar psicológico de los nadadores que no tienen vínculo deportivo y los que sí lo tienen.

H1: existen diferencias entre las medias de la escala de bienestar psicológico de los nadadores que no tienen vínculo deportivo y los que sí lo tienen.



Análisis y discusión de los resultados

Resultados

A continuación se presentan los resultados de la investigación: las medias y modas generales, desviación típica, así como las tablas de comprobación de las hipótesis de diferencias entre las muestras de nadadores.

La tabla 2 presenta la media, desviación típica y significación de la prueba de bondad de ajuste de la escala de bienestar psicológico; y los que tienen o no, vínculo deportivo. Las tablas 3 y 4 presentan los resultados de la prueba T para muestras independientes.

Tabla 2.

Medias de la escala de bienestar psicológico y modas de las variables preparación para el retiro y vínculo deportivo.

Escala de bienestar psicológico de Ryff			Vínculo deportivo	
Media	Desviación típica	Shapiro-Wilk	Sí	No
65,77	4,842	,410	18	13

Tabla 3.

Resultados de la prueba T para muestras independientes: vínculo deportivo y bienestar psicológico.

Preparación para el retiro	Media	Desviación típica.	Prueba T	Significación bilateral
Sí	68,78	3,457	5,960	,000



No 61,62 3,070

3

Basado en los resultados mostrados en la tabla 3 (nivel de significación 0,000) se rechaza la hipótesis nula y se asume la alternativa; por lo tanto, existen diferencias entre las medias de la escala de bienestar psicológico de los nadadores y los que mantienen vínculo deportivo y los que no lo mantienen.

Discusión

Los resultados obtenidos en la investigación confirmaron la hipótesis de que la preparación para el retiro y el mantenimiento del vínculo deportivo, son variables que influyen positivamente en el bienestar psicológico de los nadadores de alto rendimiento. Aquellos practicantes que fueron preparados para el retiro y mantienen vínculo deportivo, tuvieron una mejor percepción de bienestar psicológico basado en los ítems evaluados.

En cuanto a la preparación de los deportistas para el retiro como aspecto que favorece el bienestar psicológico, los resultados coinciden con otros autores como Torregrossa et al. (2015) y González Echeverry et al. (2022) quienes enfatizan en la necesidad de preparar los deportistas para el retiro desde su etapa activa, estimular conductas resilientes, desarrollar mecanismos de afrontamiento psicológicos para el enfrentamiento a adversidades para enfrentar el proceso con menos agónico y orientarse hacia otras actividades Cañizares et al (2022).

Sin embargo, además de orientar al practicante hacia otras tareas o profesiones, el estudio realizado confirmó que el vínculo deportivo es otro factor que contribuye al bienestar psicológico de los deportistas. Por lo tanto, debe considerarse también el mantenimiento de los deportistas con la actividad que más conocen. Por ejemplo: el estudio de una carrera deportiva o alguna relacionada con este sector, la superación profesional y académica, arbitraje, labor de entrenador, asesoría o activismo e incluso, participar en competiciones de bajo nivel.



En este sentido, el desentrenamiento es un proceso importante que ayuda a mantener al deportista vinculado al deporte, ya que desde la realización de actividad física para el mantenimiento de su salud biológica, psicológica y social (García et al., 2009; Vidaurreta y Rojas, 2015) también se puede orientar al deportista hacia otras actividades y profesiones deportivas más allá de su práctica directa. (Yoshida et al., 2006)

En futuras investigaciones se pretende, realizar nuevas investigaciones sobre el tema que muestren nuevos resultados y líneas de trabajo más integradoras para relacionar las variables preparación para el retiro y vínculo deportivo con el bienestar psicológico de los deportistas retirados de la alta competición; y al demostrarse esta relación, brinda una información importante para que las instituciones implicadas diseñen estrategias de intervención.

Conclusiones

Conocer el estado de bienestar psicológico de los deportistas retirados de la alta competición y su relación con otros factores debe ser una prioridad en la atención a este tipo específico de población. El estudio realizado confirmó que, la preparación para el retiro y el mantenimiento del vínculo deportivo son factores relacionados con el bienestar psicológico de los deportistas. Estos resultados, orientan a las entidades deportivas y sociales implicadas en el diseño de estrategias de intervención orientadas al mejoramiento de la calidad de vida de estas personas.

Referencias bibliográficas

Batista, m., vitorino, g., honório, s., santos, j., serrano. J, & Petrica, J. (2022). Preditores motivacionais de bem-estar subjetivo em adultos ativos praticantes de ginásio. *E-balonmano.com*, 18(2), 149-160. <https://doi.org/e-balonmano.com>



- Bennett, E. V., Trainor, L. R., Bundon, A. M., Tremblay, M. Mannella, S., Crocker, P. R.E. (2022). From “blessing in disguise” to “what do I do now?”: How Canadian Olympic and Paralympic hopefuls perceived, experienced, and coped with the postponement of the Tokyo 2020 Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 62, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102246>
- Cañizares, M y Huie,M (2022). Injuries and psychological resilience in elite cuban athletes.En: *Advances in Psychology Research*. volumen 49. Chapter # 8: Nova Science publishers, Inc. Hauppauge, New York, USA.
- Diener, E. (1994). *El bienestar subjetivo*. Barcelona: Paidós.
- Fernández-Arguelles, D.; Sánchez-Oliva, D.; Cecchini-Estrada, J.A. y Fernández-Rio, J. (2023). Longitudinal associations between physical activity and mental health in adolescents. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 71(19), 16-28. <https://doi.org/10.5232/ricyde2023.07102>
- García, O.; Cancela, J.M.; Oliveira, E.; Mariño, R. (2009). ¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución y mantenimiento de un estado saludable del deportista? *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 14(5), 19-31. <https://doi.org/10.5232/ricyde2009.014.03>
- González Echeverry, J; Posada López, Z; Valencia Barco, L; Valencia Caicedo, M.C; Vásquez López, C (2022) Procesos de transición hacia el retiro deportivo: una revisión sistemática usando la herramienta Prisma. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 11(3), 189-211. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15708>
- González Hernández, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7 (Suppl.), 75-80. <https://doi.org/e-balonmano.com>



- Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis Laloux, Y., & Latinjak, A. T. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 68-74. <https://doi.org/journalofsportpsychology>
- Ortega, P. (2006, Abril 16). ¿Qué hay el día después de la medalla? Vértigo. *El País*, Sección *Psychology of Sport and Exercise*, 62, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102246>.
- Piñeiro-Cossio, J., Pérez-Ordaz, R., Bermejo-Martínez, G., Alcaraz-Iborra, M., Nuviala, A. (2023). Development and validation of a scale to assess Psychological Well-being in physical activity and sports: the PWBPA scale. *Retos*, 49, 401-407. <https://doi.org/recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Torregrossa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Vidaurreta Lima, L. y Rojas Vidaurreta, L. (2015). Desentrenamiento deportivo en Cuba: en busca de un retiro psicológicamente saludable. *Revista Cubana de Medicina Deportiva y Cultura Física*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/redalyc.com>
- Willard, V. C. y Lavalée, D. (2016). Retirement experiences of elite ballet dancers: Impact of self-identity and social support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 266–279. <https://doi.org/10.1037/spy0000057>



Yoshida, A.; Saeki, T.; Kuomo, I.; Tashima, K.; Kiku, K. y Ohashi, M. (2006). A study of second career establishment for top athletes. *Bulletin of institute of health and sport sciences, university of Tsukuba*, 29 (1), 87-95.

<https://doi.org/https://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/en/research/bulletin.html>

Zamora-Solé, R., Alcaraz, S., Regüela, S., & Torregrossa, M. (2022). Experiences of Olympic Hopefuls of the Disruption of the Olympic Cycle at Tokyo 2020. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.01)

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, vol.3, n.9, 87-116.

