

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LOS TRASTORNOS AFECTIVOS EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO A NIVEL INTERNACIONAL

Daniela Armijo^a
Consuelo Rosales^{a*}
María Teresa Sepúlveda^a
Paulina Trujillo^a
Constanza Vera^a

^aEstudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 21 de agosto, 2020. Aceptado en versión corregida el 14 de diciembre, 2020.

RESUMEN

Introducción: El deporte de alto rendimiento presenta una alta exigencia a nivel físico y probablemente emocional, la que podría relacionarse con padecer efectos negativos en la salud mental, problemática relevante a nivel mundial presente en gran parte de la población. **Objetivo:** Presentar el estado de la evidencia existente a nivel internacional respecto a los trastornos afectivos y su vinculación con la práctica deportiva de alto rendimiento. **Metodología:** En el año 2020 se realizó una revisión de la literatura en PubMed en la cual se terminó analizando la cantidad de 13 artículos. **Resultado:** Se encontró una alta prevalencia de trastornos afectivos en los atletas de élite, siendo esta de un 16% a 34%. Además, la evidencia muestra que aquellos deportistas de sexo femenino se ven más predispuestas a padecer estos trastornos y de que en los deportes individuales hay una mayor prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad. Estudios afirman que los deportistas adolescentes tienen una menor percepción de la gravedad de los síntomas experimentados con respecto a sus padres. **Discusión:** La estigmatización como barrera de acceso y la diferenciación entre los tipos de deportes son temáticas sobre las cuales falta profundización. Parece importante aumentar la cantidad de estudios de tipo cualitativo sobre y de los deportistas. **Conclusión:** Es crucial continuar con las investigaciones en esta materia especialmente a nivel nacional ya que no se han realizado estudios respecto a este tema en Chile. Además, se deben realizar más artículos de carácter cualitativo.

Palabras clave: Salud mental, Atletas, Depresión, Ansiedad.

INTRODUCCIÓN

El hacer deporte de alto rendimiento conlleva una alta carga tanto emocional como física y, como consecuencia, podría existir un aumento en la sensibilidad a padecer ciertos trastornos de salud mental. De estos trastornos, la depresión afecta a aproximadamente 300 millones de personas a nivel mundial, mientras que los trastornos de ansiedad tienen una prevalencia de alrededor de 260 millones de personas¹. Al ver que estas cifras no son menores, nace el interés por el estudio de la salud mental de este grupo social (deportistas de alto rendimiento). La carrera de enfermería tiene como foco primordial la promoción y prevención de enfermedades, incluidas dentro de estas los trastornos afectivos. Es por esto que la pesquisa precoz de signos y síntomas, y los factores tanto protectores como de riesgo, conlleva una atención temprana y focalizada a las personas, entendidas estas últimas como los deportistas de élite. Adicionalmente la relación con deportistas de alto rendimiento a nivel universitario por parte de una de las investigadoras generó la interrogante del nivel macro (internacional).

Para responder a este cuestionamiento se planteó como objetivo presentar el estado de la evidencia existente a nivel internacional respecto a los trastornos afectivos y su vinculación con la práctica deportiva de alto rendimiento. Para complementar este se buscó comparar la evidencia existente de

acuerdo a la presencia de trastornos afectivos acorde al sexo de los deportistas de alto rendimiento, conocer la evidencia existente en la cual se expone la percepción de los deportistas respecto a los trastornos afectivos y, por último, contrastar la evidencia existente de la presencia de trastornos afectivos según el tipo de deporte de alto rendimiento realizado.

La revisión se organizó dentro de cuatro grandes momentos, la metodología de búsqueda de evidencia, la exposición de resultados encontrados, la discusión de estos y por último las conclusiones

METODOLOGÍA

La revisión se realizó buscando evidencia sobre trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento a nivel mundial, y se aceptaron investigaciones tanto cuantitativas como cualitativas. Se realizaron dos búsquedas, ambas en el buscador PubMed, de las cuales, en sumatoria, arrojaron 197 estudios. Posterior a esto, se procedió a la lectura de los abstracts, donde se aplicaron los siguientes criterios de inclusión: estudios en los cuales los deportistas estuvieran activos (no retirados ni fallecidos), estudios en los que se aborda la prevalencia de trastornos del ánimo y síntomas (dentro de esto se tomó la depresión y la ansiedad como relevantes), aquellos que analizaron el tipo de deporte realizado (individual y grupal),

*Correspondencia: corosalesd@udd.cl
2020, Revista Confluencia, 3(2), 131-134



investigaciones tanto cuantitativas como cualitativas y estudios que mencionan diferencias entre sexos.

Luego se aplicaron los criterio de exclusión: artículos que abordaran temáticas como trastornos alimenticios y/o del sueño, estudios en deportistas recreativos y deportistas amateur/senior (no competitivos), concesiones sobre el tratamiento de trastornos psiquiátricos en deportistas y estudios que mencionan patologías relacionadas con la salud ósea, salud dental, consumo de esteroides, uso de sustancias antidoping y finalmente los estudios duplicados, quedando 12 artículos para la revisión bibliográfica final. Una vez realizada la lectura y análisis de la bibliografía seleccionada, se identificaron cuatro grandes categorías en las que se decidió organizar la evidencia: trastornos afectivos en los deportistas de alto rendimiento, diferenciación según sexo, percepción y tipo de deporte (individual o grupal) (Figuras 1 y 2).

RESULTADO Y DISCUSIÓN

Trastornos afectivos en los deportistas de alto rendimiento

De la totalidad de los estudios incluidos, se destaca que los deportistas de alto rendimiento experimentan un riesgo considerable de padecer trastornos mentales, dentro de éstos los con mayor riesgo son los que han tenido una disminución del rendimiento deportivo y los que están por retirarse de su carrera². Asimismo, se agregan factores estresantes específicos de los deportistas³ que aumentan su vulnerabilidad a padecer trastornos afectivos, entre ellos, lesiones, bajo rendimiento deportivo, fatiga y elementos como el entorno del entrenamiento y las expectativas de este². Goutteborge et al. en una revisión del año 2019, agregó que la prevalencia promedio de los síntomas y trastornos de salud mental van desde un 16% al 34%. Adicionalmente, la ansiedad y la depresión son los síntomas/patología con más prevalencia dentro de la población de los atletas³. Nuevamente el autor Rice et al. en una publicación del 2019 menciona que los síntomas de ansiedad están relacionados con sintomatología de depresión o con el diagnóstico de ésta. Se agrega evidencia que respalda que los deportistas menores de 25 años tienen más niveles de ansiedad⁴. Al comparar los niveles de depresión entre los deportistas profesionales y los deportistas con fines recreativos, se evidencia que los primeros se encuentran más deprimidos que los últimos⁵. En un estudio a jugadores de fútbol profesional, los deportistas que tuvieron lesiones músculo esqueléticas tienen 2 a 7 veces más posibilidades de desarrollar un trastorno mental común⁶.

Diferenciación según sexo

A partir de la evidencia, se presentan diversas variables que pueden ser influyentes en la presencia o no de trastornos afectivos en los atletas de alto rendimiento. Entre estas variables, la que evidencia una mayor predominancia es el sexo del atleta de élite, ya que se ha encontrado frecuentemente que este factor influye en su salud mental y probable aparición de síntomas relacionados a éste, siendo las atletas de sexo femenino las más afectadas por los trastornos afectivos. Si se hace referencia a síntomas como la ansiedad, se ha demostrado que las atletas femeninas reportaron mayores niveles de ansiedad comparado con los hombres².

En relación con los síntomas de depresión, un estudio en EEUU de atletas estudiantes de la división I de la National Collegiate Athletic Association (NCAA), refiere que hubo una diferencia de género significativa en la prevalencia de síntomas depresivos, con atletas femeninas que exhibieron 1,844 veces el riesgo que los atletas masculinos de sufrir síntomas clínicamente relevantes⁷. Por otro lado, se encuentra que el principal problema

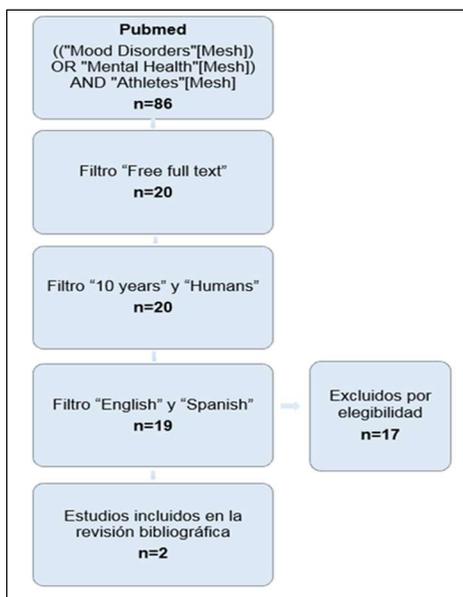


Figura 1. Flujograma de búsqueda 1

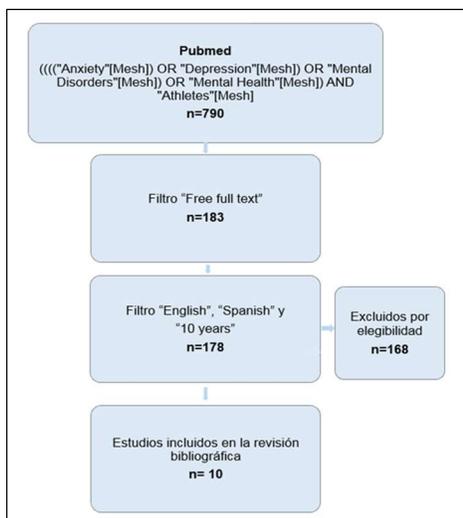


Figura 2. Flujograma de búsqueda 2

psicológico diagnosticado en ambos sexos es el trastorno ansioso generalizado⁸.

Frecuentemente las deportistas femeninas tienen mayor vulnerabilidad a padecer trastornos alimenticios y de imagen distorsionada². En la mayoría de los estudios se agrega que las atletas femeninas de élite tienen más probabilidades de ser diagnosticadas con un problema psicológico que los hombres, y parecen ser más susceptibles a las dificultades encontradas en su entorno que sus contrapartes masculinas⁸.

Percepción

En un estudio relacionado con la percepción tanto de adolescentes, deportistas de alto rendimiento, como de sus padres en cuanto a trastornos afectivos y la presencia de pensamientos catastróficos en cuanto al dolor, en el que se realizaron cuestionarios para medir depresión y ansiedad, función física de las extremidades superiores y movilidad de los adolescentes y una escala catastrófica del dolor (PCS en la cual se toman como referencia experiencias dolorosas pasadas y se indica el grado en el que se experimentan diferentes sentimientos o pensamientos), se demostró que los padres tienen una mayor percepción de depresión en sus hijos que ellos mismos, además de considerar que los adolescentes tienen pensamientos menos catastróficos en cuanto al dolor de como realmente lo perciben ellos. Se desprende que, si bien, los atletas adolescentes tienen una menor percepción en cuanto a la presencia de trastornos afectivos como depresión o ansiedad, si tienen una mayor percepción catastrófica en cuanto al dolor que provoca una lesión⁹.

Por otro lado, se halló en un estudio que los deportistas de alto rendimiento que sufrieron algún tipo de lesión, perciben su salud mental afectada de distinta manera de acuerdo a la etapa en la que se encuentran (reacción inicial, posterior al diagnóstico, rehabilitación y regreso al deporte) siendo en general, una evaluación de predominancia negativa, dependiendo de la gravedad percibida de la lesión, tanto en las etapas iniciales como en la de rehabilitación en la cual predomina la frustración y cuestionamiento, luego en el regreso al deporte surgen emociones más positivas pero con temor, siendo en cada una de las etapas, el apoyo social, fundamental para la mejoría de la situación a nivel mental¹⁰.

Adicionalmente se considera que la salud mental suele estar estigmatizada socialmente y el bajo apoyo se ve como un factor de riesgo para desarrollar una enfermedad mental, de lo cual se consideran fundamentales las redes de apoyo, incluyendo el apoyo social de los entrenadores en los deportistas^{2,11}. Este tema en deportistas de alto rendimiento constituye un tema de poco conocimiento dentro del rubro y del que falta evidencia para conocer más a profundidad la autopercepción y

percepción de otros en cuanto a la presencia de trastornos afectivos en este grupo en particular².

Tipo de deporte

Respecto del tipo de deporte, un estudio realizó la comparación entre deportes individuales y grupales. Se expone en este artículo que en los atletas más jóvenes se presentan de manera más común la ansiedad y la depresión en deportes individuales a diferencia de los deportes de equipo, también se plantea que la razón pudiera ser que el entrenamiento unipersonal, al ser más solitario, podría conducir a objetivos menos saludables y también a una alta autocrítica después de algún fracaso. Además, este estudio indica que los atletas deportivos individuales adolescentes son más propensos a practicar su deporte por razones orientadas a objetivos, en lugar de por diversión en comparación con sus homólogos que participan en deportes de equipo¹². Además, se indicó que los atletas que participan en deportes individuales obtuvieron puntajes más altos de depresión que los atletas grupales. Sin embargo, este mismo estudio no pudo encontrar una asociación entre la adicción al ejercicio y la ansiedad característica, pero se indica que puede deberse a la falta de una muestra suficiente. Tampoco se encontró diferencia en la depresión entre individuos aficionados y profesionales adictos al ejercicio debido a la variabilidad de las diferentes actividades deportivas en su muestra¹³.

CONCLUSIÓN

En este estudio se buscó recopilar evidencia respecto a los trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento. Luego de esta revisión se pudo observar que en atletas de élite la sintomatología de trastornos como depresión o ansiedad es elevada. Se da cuenta de lo importante que es evaluar las características de esta población específica, lo que hace crucial el continuar con investigaciones en esta materia debido que muchos de los artículos revisados son de carácter cuantitativo y no se ha explorado a fondo la perspectiva propia de los deportistas respecto a los síntomas de trastornos afectivos que pudieran presentar desde una mirada más subjetiva y no sólo de cuantificar la sintomatología que pudiera estar presente. Aquello podría ser relevante para poder, en un futuro, comprender de mejor manera la condición de salud que pudieran estar experimentando y así realizar programas más efectivos capaces de mejorar la salud mental de este tipo de atletas. Así mismo, se evidencia la necesidad de investigar esta interrogante a nivel nacional, para poder evaluar la prevalencia y la percepción en Chile, hacer una comparación respecto a otros países y generar proyectos más cercanos a la realidad del país.

Dentro de las limitaciones de esta revisión se encuentra la cantidad acotada de artículos



seleccionados, ya que al ser una muestra más pequeña de estudios se pudo haber omitido alguno que fuera de relevancia. Una segunda limitante es que sólo se utilizaron bases de datos médicas para la búsqueda, por ende, no fueron incluidos estudios provenientes de bases de datos de psicología las cuales podrían haber tenido investigaciones útiles para esta revisión. Por último, la revisión se encuentra limitada por una falta de evidencia a nivel nacional.

Este trabajo sirvió para comprender más respecto a cómo afectan los trastornos afectivos a los deportistas de alto rendimiento, tener una noción de la prevalencia de estos e informarse más en esta materia. Además, fue de suma importancia para poder desarrollar una mirada crítica en salud, basada en la búsqueda y análisis de evidencia, lo cual significa un aporte para la enfermería al poder ampliar el conocimiento en el ámbito de salud mental y así desarrollar de mejor manera la atención con un enfoque integral y humanizado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud mental 2017 - La Salud Mental en el lugar de trabajo [Internet]. Ginebra: OMS; 2017 [citado el 8 de junio de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/
- Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med.* 2016;46(9):1333-53.
- Gouttebarga V, Castaldelli-Maia JM, Gorczyński P, Hainline B, Hitchcock ME, Kerkhoffs GM, et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2019;53(11):700-6.
- Rice SM, Gwyther K, Santesteban-Echarri O, Baron D, Gorczyński P, Gouttebarga V, et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2019;53(11):722-30.
- Weinstein A, Maayan G, Weinstein Y. A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *J Behav Addict.* 2015;4(4):315-18.
- Kiliç, Aoki H, Goedhart E, Häggglund M, Kerkhoffs GMMJ, Kuijjer PPFM, et al. Severe musculoskeletal time-loss injuries and symptoms of common mental disorders in professional soccer: a longitudinal analysis of 12-month follow-up data. *Knee Surg Sport Traumatol Arthrosc.* 2018;26(3):946-54.
- Wolanin A, Hong E, Marks D, Panchoo K, Gross M. Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport. *Br J Sports Med.* 2016;50(3):167-71.
- Schaal K, Tafflet M, Nassif H, Thibault V, Pichard C, Alcotte M, et al. Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS One.* 2011; 6(5):e19007.
- Oosterhoff JHF, Bexkens R, Vranceanu AM, Oh LS. Do injured adolescent athletes and their parents agree on the athletes' level of psychologic and physical functioning? *Clin Orthop Relat Res.* 2018;476(4):767-75.
- Clement D, Arvinen-Barrow M, Fetty T. Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: A qualitative study. *J Athl Train.* 2015;50(1):95-104.
- Yang J, Schaefer JT, Zhang N, Covassin T, Ding K, Heiden E. Social support from the athletic trainer and symptoms of depression and anxiety at return to play. *J Athl Train.* 2014;49(6):773-9.
- Pluhar E, McCracken C, Griffith KL, Christino MA, Sugimoto D, Meehan WP. Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *J Sport Sci Med.* 2019;18(3):490-96.
- Levit M, Weinstein A, Weinstein Y, Tzur-Bitan D, Weinstein A. A study on the relationship between exercise addiction, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel. *J Behav Addict.* 2018;7(3):800-5.