

# ¿TE ESTRESA LA COMPETICIÓN?



## UNA FORMA DE EMPEZAR...



## ¿QUIÉNES Y CÓMO?

n = 9 NADADORES PROFESIONALES

EDAD = 22 ± 2 AÑOS

ESTATURA = 188,6 ± 6,84 cm

MASA CORPORAL = 82,3 ± 7,0 kg



POMS 1  
LUNES 9AM



MUESTRAS  
BIOLÓGICAS  
PRE-POST  
COMPETICIÓN



POMS 2  
DOMINGO 9AM



## ¿CÓMO CLASIFICARON A LOS PARTICIPANTES?



VS



MAL COMPETIDOR (MC)

n = 5

GRAN COMPETIDOR (GC)

n = 4



## PRINCIPALES OBSERVACIONES

1. LA PERTURBACIÓN TOTAL DE ESTADOS DE ÁNIMO EN MC ↑ 4,5 VECES
2. EN MC ↑ DEPRESIÓN, FATIGA Y CONFUSIÓN EN POMS 2
3. MC VIGOR ↓ EN POMS 2
4. EL VIGOR EN GC NO VARIÓ DE POMS 1 A POMS 2
5. EL CORTISOL EN MC ↓ DE LAS SERIES A FINALES
6. MC TUVIERON MAYOR SAA TRAS FINALES, POR TANTO, MAYOR MOVILIZACIÓN SIMPÁTICA
7. MC ↑ SAA DE SERIES A SEMIS Y DESDE ANTES A DESPUÉS DE FINALES
8. GC ↓ CgA DE SEMIS A FINALES (p = 0.06), REFLEJANDO MENOR ESTRÉS PSICOLÓGICO



CREADO POR SANTIAGO SANZ  
Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Chennaoui M, Bougard C, Drogou C, Langrume C, Miller C, Gomez-Merino D, and Vergnoux F. Stress biomarkers, mood states, and sleep during a major competition: "success" and "failure" athlete's profile of high-level swimmers. *Frontiers in Physiology*. (2016);7:94.