

Indicadores de salud mental en jugadoras de fútbol en función de la edad



Usualmente, la práctica deportiva y el ejercicio físico se consideran actividades beneficiosas para prevenir —incluso para tratar— los síntomas de trastornos mentales. Sin embargo, en el caso de los deportistas de élite, parecen ser susceptibles a presentar trastornos mentales comunes.

El fútbol es uno de los deportes en los que más estudios existen sobre la salud mental y su relación con algunos de los llamados factores de riesgo (lesiones, retirada, presión), incluso el papel que juegan los aspectos culturales. Sin embargo, la gran mayoría de estos estudios se han realizado con futbolistas profesionales masculinos y muy pocos se han concentrado en el fútbol femenino, siendo las mujeres las que manifiestan mayor prevalencia de trastornos emocionales y psicológicos.

El objetivo de este estudio es estudiar la relación entre indicadores de salud mental (depresión, estrés y ansiedad) y la edad en jugadoras de fútbol. Concretamente se pretende determinar la relación entre:

- 1) la edad y la depresión
- 2) la edad y la ansiedad
- 3) la edad y el estrés

La muestra del estudio:

74 mujeres de equipos de clubes de fútbol de la Región de Murcia. La media de edad de las jugadoras es 19,59 años ($\pm 4,74$)

El rango de edad:

Entre 13 años y 33 años

Experiencia en años de práctica del fútbol:

7,23 \pm 4,73 años de media

Puesto táctico de juego:

6,8% porteras,
29,7% defensas
28,4% centrocampistas
33,8% delanteras

Estos hallazgos pueden ayudar a incrementar la conciencia sobre la salud mental en el fútbol en general, y el fútbol femenino en particular. El hecho de que las jugadoras entre los 17 y 20 años presenten niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés, es un dato que debe ser tenido en cuenta por los profesionales de las ciencias del deporte, técnicos, entrenadores, preparadores físicos, para poder actuar, junto con el asesoramiento de psicólogos, en prevención, detección de posibles trastornos mentales e intervención.

