



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ESTE
FACULTAD DE FILOSOFÍA
CARRERA DE PSICOLOGIA



EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE
ATLETAS NO PROFESIONALES DE UN GIMNASIO DE LA
CIUDAD DE HERNANDARIAS - 2021

Autora:

Erika Daniela Caniza Báez

Orientadora:

Prof. Raquel Arguello Fernández

Correo: raquel.arguello@filosofiaune.edu.py

Trabajo Final de Grado presentado a la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional del Este como requisito para la obtención del título de Licenciatura en Psicología.

Ciudad del Este – Paraguay

Año 2022

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, el estrés en el rendimiento deportivo de atletas no profesionales de un gimnasio de la Ciudad de Hernandarias – 2021, su objetivo fue; analizar la influencia del estrés en el rendimiento deportivo de atletas no profesionales del gimnasio Cannibal Cross de la ciudad de Hernandarias. El diseño de la investigación es descriptivo – no experimental con un enfoque cuali-cuantitativo con prevalencia del cualitativo, porque se incluyó el test estadístico que cuantifica el estudio. En la que se ha elaborado entrevistas y un test mental, por lo tanto, en este tipo de estudio existe la variedad de respuesta con una entrevista estructurada, para ello participaron 14 atletas no profesionales con prevalencia del sexo femenino. Los resultados evidenciaron que el entrenamiento deportivo reduce el estrés, siendo parte importante del desarrollo físico y mental. Pudiendo así comprender que el estilo de vida siempre ayudara enormemente en su bienestar. Aparte se comprobó con el test que la obsesión y compulsión son las sintomatologías más frecuentes en deportistas y que la ansiedad fóbica es de menor sintomatología en los atletas no profesionales.

Palabras claves: estrés, rendimiento deportivo, psicología, deporte, atletas no profesionales.

ABSTRACT

The present research work, the stress in the sports performance of non-professional athletes of a gym in the City of Hernandarias - 2021, its objective was; To analyze the influence of stress on the sports performance of non-professional athletes from the Cannibal Cross gym in the city of Hernandarias. The research design is descriptive - not experimental with a qualitative-quantitative approach with a prevalence of the qualitative, because the statistical test that quantifies the study was included. In which interviews and a mental test have been developed, therefore, in this type of study there is a variety of responses with a structured interview, for which 14 non-professional athletes with a prevalence of the female sex participated. The results showed that sports training reduces stress, being an important part of physical and mental development. Being able to understand that the lifestyle will always help enormously in their well-being. In addition, it was verified with the test that obsession and compulsion are the most frequent symptoms in athletes and that phobic anxiety is less frequent in non-professional athletes.

Keywords: stress, sports performance, psychology, sport, non-professional athletes.