

Ética

y regulación del uso de la Inteligencia Artificial *Ethics and regulation of the use of Artificial Intelligence*

Recibido: 15/01/25

Aceptado: 25/04/25

Publicado: 09/10/25

Martha Fernanda Villacrés Correa^{1*}

E-mail: fnandi10@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0089-7380>

Mónica Jackeline Herrera Toledo²

E-mail: mjherrera@istfg.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1410-6750>

¹Ministerio de Educación, Ecuador

²Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Quito, Ecuador.

*Autor para correspondencia.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Villacrés Correa, M. F., y Herrera Toledo, M. J. (2025). Actividades recreativas para controlar ansiedad en las jugadoras de fútbol femenino. Universidad Católica del Ecuador. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 10, e809. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd/article/view/809>

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo evaluar el impacto de un programa de actividades recreativas sobre los niveles de ansiedad competitiva en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador, Categoría Absoluta. La investigación combinó metodología analítica con revisión documental y trabajo de campo, con un enfoque cuantitativo con diseño pre-experimental de tipo pretest-posttest sin grupo control. El estudio se aplicó al equipo femenino de fútbol categoría absoluta de la Universidad Católica del Ecuador, con una muestra intencional de 12 jugadoras, seleccionadas por su representatividad. El test CSA-2 de Martens evidenció síntomas de ansiedad como tensión, fatiga e irritabilidad, especialmente ante la presión de debutar en la Liga Nacional Pro Femenina, sumado a la falta de experiencia profesional. Se identificó que, en Ecuador, el fútbol femenino carece de procesos que incluyan la recreación como herramienta de crecimiento personal y manejo emocional. Tras implementar actividades recreativas, se observó una disminución significativa en los niveles de ansiedad. El análisis estadístico con chi cuadrado (X^2 calculado = 64,4773 frente a X^2 tabla = 9,4877) permitió aceptar la hipótesis alterna, confirmando la efectividad de dichas actividades. Se concluye que la implementación de actividades recreativas planificadas constituye una herramienta efectiva y necesaria en el ámbito del fútbol femenino de alto rendimiento.

Palabras clave:

Actividades recreativas, Ansiedad, Fútbol femenino.

ABSTRACT

This article aims to evaluate the impact of a recreational activities program on competitive anxiety levels among players of the senior women's soccer team at the Catholic University of Ecuador. The research combined analytical methodology with document review and fieldwork, using a quantitative approach and a pre-experimental pretest-posttest design without a control group. The study was applied to the senior women's soccer team of the Catholic University of Ecuador, with a purposive sample of 12 players, selected for their representativeness. The Martens CSA-2 test revealed anxiety symptoms such as tension, fatigue, and irritability, especially given the pressure of debuting in the National Pro Women's League, coupled with a lack of professional experience. It was identified that, in Ecuador, women's soccer lacks processes that include recreation as a tool for personal growth and emotional management. After implementing recreational activities, a significant decrease in anxiety levels was observed. Statistical analysis using the chi-square test (calculated $x^2 = 64.4773$ versus table $x^2 = 9.4877$) allowed us to accept the alternative hypothesis, confirming the effectiveness of these activities. It is concluded that the implementation of planned recreational activities is an effective and necessary tool in high-performance women's soccer.

Keywords:

Recreational activities, Anxiety, Women's soccer

INTRODUCCIÓN

El fútbol femenino en Ecuador ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, consolidándose como un espacio emergente para la profesionalización de las mujeres en el deporte (González, 2021). Sin embargo, este proceso de evolución ha traído consigo nuevos desafíos, entre ellos el manejo de la ansiedad competitiva en contextos de alto rendimiento. Las jugadoras, especialmente aquellas con escasa experiencia profesional, enfrentan niveles elevados de presión emocional ante eventos como el debut en la Liga Nacional Pro Femenina, lo que puede afectar negativamente su rendimiento y bienestar psicológico (Weinberg y Gould, 2019).

Diversos estudios en el campo de la psicología del deporte coinciden en que la ansiedad precompetitiva es un fenómeno común en los atletas, manifestándose a través de síntomas como nerviosismo, sudoración, falta de concentración e inseguridad (Martens et al., 1990). En este contexto, se vuelve fundamental implementar estrategias que permitan mitigar estos efectos y fortalecer el estado emocional de las deportistas. Una de las alternativas que ha ganado interés es la aplicación de actividades recreativas, no solo como herramienta de esparcimiento, sino también como medio para favorecer el equilibrio psicológico y mejorar la preparación integral de las jugadoras (Ruiz Pérez et al., 2016).

En el Ecuador el fútbol femenino a partir del 2000 está presente a nivel barrial, universitario a través de Juegos Nacionales, donde dé a poco ha ganado un espacio impresionante con el transcurrir de los años. En el año 2005 se pretendió lanzar el primer torneo de fútbol femenino organizado por la Federación Ecuatoriana de Fútbol, cuando fue presidente Luis Chiriboga; esto no tuvo acogida en ese entonces, por tal motivo ante diferentes torneos locales, barriales, provinciales, la Comisión Nacional de Fútbol Amateur y el Ministerio del Deporte organizaron su primer campeonato nacional con la participación de 16 equipos de 9 provincias de diferentes regiones. El sueño de muchas jugadoras empezó donde su desarrollo se dio en fase de 4 grupos con la modalidad de ida y vuelta clasificando dos de cada grupo, colocándose 8 equipos para la etapa final y posteriormente entraron al cuadrangular final 4 equipos que fueron Unión Española de Guayaquil, 7 de febrero de los Ríos, y de la provincia de Quito, el Club Quito FC y Liga de Quito, donde Rocafuerte, equipo de la provincia de Guayas, quedó campeón y obtuvo finalmente el cupo a la Copa Libertadores. Así fue también que se dio inicio al torneo de la serie B y el ascenso; tras varios años de competencia bajo esta modalidad, es cuando en el año 2019 se da inicio a la Liga Nacional Pro Femenina (Vallejo, 2020).

La Liga Pro Femenina es un torneo conformado por 22 equipos. La modalidad de juego está conformada por dos etapas: en la primera etapa juegan 11 equipos de acuerdo a su ubicación geográfica; en la segunda etapa se juega todos contra todos. En las instancias finales clasifican los cuatro primeros de cada grupo para jugar la semifinal y final bajo el sistema de eliminación directa, y el campeón representará a Ecuador en la Copa Libertadores femenina.

El presente artículo tiene como propósito analizar el impacto de las actividades recreativas en el control de la

ansiedad de las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador, categoría absoluta. A través de un estudio de campo con enfoque analítico y el uso de herramientas estandarizadas de medición, se busca evidenciar cómo estas prácticas pueden incidir positivamente en el estado emocional de las deportistas, aportando así al desarrollo de metodologías de intervención más efectivas dentro del ámbito del fútbol femenino ecuatoriano (Dosil, 2004).

La Universidad Católica del Ecuador, con su equipo de fútbol femenino, conformado por: un presidente, un gerente deportivo, un coordinador de deportes, dos coordinadores de formativas, dos psicólogos, cuatro fisioterapeutas, seis entrenadores, seis asistentes, seis preparadores físicos, seis preparadores de arqueros, diez utileros, 30 jugadoras del equipo de primera femenino y 30 jugadoras de la sub 16, participa en la Liga Nacional Pro Femenina, donde se presume la existencia de un alto nivel de ansiedad en entrenamientos, encuentros amistosos y oficiales, que influye en los resultados del equipo. La investigación posee como objetivo principal evaluar el impacto de un programa de actividades recreativas sobre los niveles de ansiedad competitiva en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador, Categoría Absoluta, a su vez esto permitirá indagar las posibles manifestaciones de ansiedad como son: la fatiga, irritabilidad, inquietud, tensión, sueño, concentración y estrés (Orlick y Partington, 1988).

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño pre-experimental de tipo pre-test-posttest sin grupo control. El estudio se aplicó al equipo femenino de fútbol categoría absoluta de la Universidad Católica del Ecuador, con una muestra intencional de 12 jugadoras.

Población y muestra

La muestra estuvo conformada por 12 deportistas que forman parte del plantel oficial, quienes participaron voluntariamente. Se incluyeron jugadoras activas en la Liga Nacional Pro Femenina, con al menos un semestre de experiencia competitiva, excluyéndose aquellas con lesiones o impedimentos físicos durante el periodo de la intervención.

Instrumentos

Se aplicaron encuestas diseñadas ad hoc para medir el conocimiento, percepción e impacto de las actividades recreativas, así como un test estandarizado de ansiedad competitiva basado en los criterios del DSM-5. Ambos instrumentos fueron validados por criterio de expertos en psicología del deporte y adaptados al contexto ecuatoriano.

Procedimiento

El programa de intervención recreativa se implementó entre mayo y agosto de 2019, con una duración de tres meses. Las actividades se realizaron tres veces por semana (lunes, miércoles y viernes), durante 50 minutos previos a los entrenamientos, coordinadas con el cuerpo técnico. Se utilizó un fichero estructurado con juegos recreativos

enfocados en desarrollar confianza, concentración, cohesión grupal y control emocional.

Previo al inicio y al finalizar la intervención se aplicaron las encuestas y el test de ansiedad a las jugadoras. La recopilación de datos fue anónima y se garantizó la confidencialidad de la información. Posteriormente, los datos fueron procesados mediante análisis descriptivos y de comparación de medias con nivel de significancia del 95% ($p < 0.05$).

RESULTADOS-DISCUSIÓN

En la psicología deportiva la ansiedad es un estado mental que combinado con aspectos físicos y psicológicos determina el comportamiento del jugador, influyendo en su rendimiento y habilidad en el deporte que se practica (Aldás, 2018). Un factor de calidad de vida puede ser la práctica de actividades físico – deportivas, en las cuales se experimentan emociones placenteras mediante su práctica, en la medida que se cumplan condiciones como actividades de ocio y tiempo libre que sirven para mejorar o mantener la salud. La OMS (Organización Mundial de la Salud) determinó, que la ansiedad se genera desde los trastornos mentales, el estrés y que su presencia es más significativa en la actualidad. En el año 2013, el 50% ya tenían ansiedad, el mismo pasó 416 a 615 millones de personas con respecto al 2012. Con respecto a esta cifra el 10% de la población presenta esta problemática, y el 30% con indicios de trastornos mentales (Neyra et al., 2024).

En este sentido “los síntomas y efectos que generan este tipo de problemas se vinculan con la necesidad de atención psicológica, donde 1 de cada 5 pacientes presentan prevalencia de ansiedad y depresión (Aldás, 2018, p. 17).

Las personas en algún momento de la vida han pasado por momentos de ansiedad y se manifiestan de diferentes maneras dependiendo del ser humano expresando miedo, nerviosismo, entre otros. Según Mateus (2019) la ansiedad puede afectar la manera en que una persona piensa, siente y se comporta, este aspecto se debe tener en cuenta ya que el ser humano debe aprender a controlar, para llevar una vida normal. Control de la ansiedad El aprender a controlar la ansiedad ayudará a mejorar el estilo de vida, mediante diferentes mecanismos como el hacer ejercicio, el autoconocimiento, la relajación, cambiar nuestros pensamientos, etc.; mejorando el estilo de vida y auto superación personal. Criterios diagnósticos para diferentes tipos de ansiedad recogidos en el DSM-5.

Desde esta perspectiva se puede también desarrollar los elementos esenciales para considerar el Trastorno de Ansiedad Social, que se puede resumir en el miedo o ansiedad de forma intensa que se da ante una relación o situación social en las que la persona se expone a una posible valoración del resto de personas. Las personas tienden a sentir miedo de los demás, se sienten inferiores, tratan de no asistir a lugares concurridos, evitan contacto social con las personas, es el miedo de estar rodeado de personas” (Miller, 2019, p. 6).

Al momento de una competencia se producen muestras de ansiedad de diversas formas, existiendo altos niveles en los deportistas, entre las más comunes se encuentran la excitación fisiológica, ansiedad somática, cognitiva y de autoconfianza. Aldás (2018) describió que, “el fútbol es la

una disciplina más practicada a nivel global, por esta razón se han considerado como una alternativa para la relación de la ansiedad y el rendimiento físico y/o deportivo” (p. 23). La investigación basa su estudio en el plantel de fútbol de la categoría femenina del certamen ecuatoriano, se pretende realizar una observación de las necesidades emocionales de las jugadoras durante la temporada. Las deportistas al enfrentar situaciones de fuerza y violencia, tanto al interior como al exterior del campo de juego, es importante analizar sus emociones con el afán de determinar su comportamiento en la práctica deportiva, Martínez (1995) asevera que, “en la inteligencia humana las emociones son análisis de estudio, porque la falta de control desembocaría en reacciones irracionales”. (p. 48)

Una deportista de esta disciplina son generadoras de emociones según la situación de cada partido de fútbol. En este proceso es fundamental el apoyo que brinda el entrenador a sus dirigidas, la tarea no es fácil, ya que hoy en día es importante que el entrenador cuente con conocimientos suficientes, no solamente en lo referente al área de la dirección técnico – táctica, sino también, de áreas relacionadas con la práctica deportiva (Peris et al., 2024).

El psicólogo con funciones integrales, conocedor de otras disciplinas conlleva a la mejora en el rendimiento deportivo, no todas veces será un acierto, porque no todos los seres humanos somos iguales. Con esta aseveración coincide García et al. (2007), que explicó que este tipo de profesionales tienen esa habilidad para la interacción con los jugadores de fútbol para el conocimiento de sus problemas de manera clara y objetiva. De la misma forma García Naveira (2010) señaló que:

Los entrenadores son los responsables para que el deportista tenga un rendimiento óptimo, pero si este posee estudio, formación en la psicología intuye los problemas que está afectando al deportista, estos profesionales tienen una metodología multidisciplinaria, en otros casos deben contratar un perfil o profesional psicólogo” (Ferreiro, 2016, p. 140)

Actividades Recreativas

Metodología:

La metodología para el desarrollo del fichero de actividades recreativas, incluyeron una serie de acciones en las cuales se evidenciaron la participación a nivel individual y grupal, situaciones que ayudaron en la disminución de la ansiedad en las jugadoras de la Universidad Católica del Ecuador.

La utilización de las diferentes actividades recreativas en los entrenamientos fue beneficiosa para su crecimiento personal, grupal, mostrando alegría, compañerismo, seguridad, creer en sí mismas, en las diferentes acciones que realicen dentro y fuera de la cancha y de este modo sentirse cómodas y con confianza de sí mismas.

Para llevar a cabo las actividades recreativas se coordinó con el cuerpo técnico y se estableció los días que se podían realizar y durante qué tiempo, para lo cual se trabajó con tres actividades cada 50 min en el día antes de cada entrenamiento, con la participación de las jugadoras asistiendo de manera puntual para la realización del mismo.

Duración:

El fichero se lo llevo a cabo a partir del mes de mayo del 2019 hasta el mes de agosto del 2019, durante 3 meses con un tiempo de duración de 50 min durante 3 días a la semana lunes, miércoles y viernes en el horario de 17:00 a 17:50, tiempo óptimo para la realización de actividades recreativas.

La organización de las actividades se las realizo adaptando tres juegos diarios escogidos al azar del fichero trabajando principalmente en la confianza, concentración, seguridad, factores que permitan disminuir los niveles de ansiedad en las jugadoras.

Las fichas están construidas para adaptarse de acuerdo al tiempo aproximado de duración de la planificación de cada actividad, facilitando la comprensión, organización y control de cada una de las actividades hacia las deportistas.

En otro sentido del análisis hay que destacar que, las actividades recreativas pueden llevarse a cabo en diferentes situaciones y en cualquier momento. Para Martínez (1995, p. 80) "son el conjunto de actividades que decide practicar una persona voluntariamente según los requerimientos y habilidades, por ejemplo, optan por el fútbol para la mejora

de su estado físico y económicamente". A eso se suma opciones para el descanso, diversión, participación social y familiar. Esto ayuda al ser humano, ya que libera tensiones de estrés, ansiedad, sea por trabajo, por problemas emocionales, familiares o por el simple hecho de sentirse bien con su propio cuerpo o explorar sensaciones de alegría, emoción y que se manifiestan de manera inmediata obteniendo esa riqueza interna y externa en el ser humano.

¿Quiénes deben dirigir las actividades recreativas? Se debe tomar en cuenta que existen una serie de organismos al frente de las actividades recreativas ya sean a nivel público, privado y a nivel personal, lo esencial es que sean personas tituladas que tengan el conocimiento, ya que todas las actividades recreativas a llevarse a cabo tienen un fin común a nivel individual y grupal.

Este libro puede ser utilizado por todos aquellos que utilizan lo recreativo como labor educativa; desde los monitores del tiempo libre a los licenciados y profesionales encargados de toda una programación pasando por los entrenadores que buscan la mejora de los logros mediante la variación de las cargas en los momentos de transición del entrenamiento (Camerino y Castañer, 2015, p. 16)

Ejemplos de juegos

Juego 1

Nombre del Juego: Veo con las manos	Tipo de Juego: Juego de confianza
Objetivo: Juego para construir la confianza en el grupo	
Material: una venda por pareja	Tiempo: 50 minutos
Descripción:	Distribución del tiempo
Se distribuye al grupo en parejas, una persona se venda los ojos y su pareja la toma del antebrazo dejando libre la mano de la persona ciega. La pareja guía a la persona ciega por el espacio y acerca su mano a muchos lugares direccionándole hablándole al oído	Parte Inicial: Rompe Hielo 15`
Situación: Caminar y desplazarse por el lugar indicado.	Parte Principal: Veo con las manos y sus variantes 30`
Consignas: Ganarse la confianza del compañero al momento de guiarle de un lugar a otro.	Parte Final: Estiramiento 5` Abstracción del tema 10`
Variantes: Luego se lo realiza solo topándole el hombro, luego se le traslada solo hablándole al oído y luego con trote. Se realizan en grupos donde el que encabeza la columna les guía a los demás trasladándose de un lugar a otro.	Total 50 minutos

Juego 2

Juego Caigo en tus brazos

Nombre del Juego: Caigo en tus brazos	Tipo de Juego: Cooperativo
Objetivo: Construir la confianza y vencer los miedos, fortaleciendo el sentido de responsabilidad y apoyo mutuo.	
Material: Césped o Colchonetas	Tiempo: 50 minutos
Descripción:	Distribución del tiempo
Se trabaja por parejas, una de ella se colocar de espaldas a la otra posteriormente se deja caer en brazos de su compañera, se puede acompañar a la caída con un grito como si se estuviera lanzado de un lugar alto.	Parte Inicial: Juegos de Calentamiento 15`
Situación: Dejarse caer con confianza.	Parte Principal: Caigo en tus manos y sus variantes 30`
Variante: Realizar la actividad en grupo con movimientos hacia diferentes costados. En grupos de 5 jugadoras una de ella se coloca en una grada, se deja caer hacia atrás de espaldas y las demás compañeras cogidas de las manos una al frente de otra deben atraparle sin dejarla caer.	Parte Final: Estiramiento 5` Síntesis del tema 10` Total 50 minutos

Juego 3

Juego Relevos de cortejos fúnebres

Nombre del Juego: Relevos de cortejos

fúnebres

Tipo de Juego: Cooperativo

Objetivo: Acrecentar la confianza y trabajo en equipo

Material: Ninguno

Tiempo: 50 minutos

Descripción:

Distribución del tiempo

Las participantes equiparán su espacio y deberán mantener a una jugadora a la que le llamaremos (la muerta) y será transportada por encima de sus cabezas de un lugar a otro,

Parte Inicial:

Juegos dinámicos de calentamiento 15`

Situación:

Parte Principal:

Relevos de cortejos fúnebres y sus variantes 30`

Manteniendo a la compañera (la muerta) en diferentes posiciones por encima de las cabezas buscar las diferentes posibilidades de desplazamiento y de carrera de relevos con otro equipo; intercambiar los diferentes obstáculos.

Parte Final:

Estiramiento 5`

Reflexión del tema 10`

Total 50 minutos

Consignas:

La unión hace la fuerza

Variaciones:

Buscar ubicaciones diferentes del muerto, más cómodas y eficaces para el grupo.

Superar obstáculos diferentes en la dura marcha de la comitiva.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Tabla 1: Resultados de la encuesta de entrada o inicial.

Ítems	Nunca	Poco	Medianamente	Mucho	Totalmente	Total
¿Identifica usted lo que son las Actividades Recreativas?			1	6	5	12
¿Considera que las Actividades Recreativas, le puede llegar a generar interés?		1		9	2	12
¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas es beneficiosa para la salud?				1	11	12
¿Realizan actividades recreativas en el desarrollo de los entrenamientos del equipo?		7	3	2		12
¿Considera usted que las actividades recreativas deben ser aplicadas dentro de la planificación de un entrenamiento?				2	10	12
¿Piensa usted que la práctica de actividades recreativas incide de manera positiva para mejorar el rendimiento deportivo?				6	6	12
¿Considera que las actividades recreativas son importantes para incluirlas en los entrenamientos?				3	9	12
¿Sabía usted que las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad en las personas?		1	2	5	4	12
¿Piensa usted que las actividades recreativas, fortalecen las relaciones interpersonales en el equipo?			2	4	6	12

Fuente: elaboración propia

La tabla 1 muestra la frecuencia de respuestas de 12 jugadoras respecto a la percepción y conocimiento sobre las actividades recreativas. En el primer ítem, ¿Identifica usted lo que son las actividades recreativas?, la mayoría (6 jugadoras) indicó conocerlas medianamente, y 5 afirmaron conocerlas mucho o totalmente, evidenciando un conocimiento general aceptable. En el segundo ítem, ¿Considera que las actividades recreativas le pueden generar interés?, la respuesta fue muy positiva, con 9 jugadoras seleccionando **mucho** y 2 **totalmente**, lo que refleja un alto grado de interés hacia estas actividades.

Respecto a la percepción de beneficios para la salud (tercer ítem), 10 jugadoras respondieron entre **mucho** y **totalmente**, reafirmando la conciencia de su importancia para el bienestar físico y mental. En cuanto al uso de actividades recreativas en los entrenamientos (cuarto ítem), 7 jugadoras manifestaron que solo **medianamente** se incluyen, lo que sugiere que su implementación actual es limitada y puede mejorarse. Sobre si las actividades recreativas deben ser

parte de la planificación (quinto ítem), la respuesta fue unánimemente positiva: 10 jugadoras respondieron **totalmente**, mostrando un amplio consenso sobre su necesidad dentro de los programas de entrenamiento.

En la percepción de que mejoran el rendimiento deportivo (sexto ítem), la mayoría (9 jugadoras) coincidió en que influyen positivamente, lo que valida su utilidad dentro de la preparación atlética. En el ítem de importancia para los entrenamientos (séptimo ítem), nuevamente se observa alta valoración, con respuestas concentradas en **mucho** y **totalmente**. El conocimiento de que las actividades recreativas ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad (octavo ítem) también es elevado: 9 jugadoras respondieron afirmativamente entre **mucho** y **totalmente**.

Finalmente, en relación a si fortalecen las relaciones interpersonales (noveno ítem), se observa una tendencia favorable, con la mayoría (8 jugadoras) indicando una valoración de **mucho** o **totalmente**.

Tabla 2: Resultados sobre síntomas de ansiedad en situaciones de competencia.

Ítem	Nada	Poco	Un poco	Moderado	Mucho	Total
Se siente nerviosa			6	5	1	12
Preocupación por el rendimiento en la competencia			3	6	3	12
Confianza en sí mismo				3	9	12
El cuerpo tenso			4	8		12
Preocupación por una posible pérdida			2	2	8	12
El estómago tenso			5	7		12
Seguridad en el logro de objetivos				3	9	12
Preocupación por un posible bloqueo cuando se está a presión			5	5	2	12
El corazón puede acelerarse			3	8	1	12
Confiado en un buen desempeño			1	8	3	12
Preocupación por un bajo rendimiento			3		9	12
Tiene un nudo en el estómago			2	10		12
Confianza para cumplir con el objetivo			3	7	2	12
Preocupación por las decepciones por el rendimiento.	1		5	5	1	12
Sudor en las manos	1		3	8		12
Seguridad en tener un buen rendimiento bajo presión				10	2	12
El cuerpo está rígido			4	8		12

Fuente: elaboración propia

Esta tabla 2 analiza las respuestas de 12 jugadoras sobre síntomas de ansiedad en situaciones de competencia. En el ítem *Se siente nerviosa*, la mayoría (6 jugadoras) señaló no sentir nerviosismo, aunque 5 indicaron sentirlo moderadamente, reflejando una ligera tendencia a la ansiedad en situaciones competitivas.

En cuanto a la *Preocupación por el rendimiento*, 6 jugadoras reportaron sentir preocupación *un poco* y 3 de forma *moderada*, indicando que existe cierta inseguridad en su desempeño. La *Confianza en sí mismo* muestra resultados positivos, con 9 jugadoras manifestando confianza de forma *moderada*, lo que es un indicador favorable para el control emocional previo a la competencia.

Respecto a la *Tensión corporal*, 8 jugadoras la experimentan *moderadamente*, lo que puede afectar su rendimiento físico y mental durante los partidos. La *Preocupación por una posible pérdida* se manifestó *mucho* en 8 jugadoras, señalando un alto nivel de ansiedad ante el fracaso. También se observa que 7 jugadoras reportaron *el*

estómago tenso de forma *moderada*, un síntoma fisiológico común de ansiedad.

La *Seguridad en el logro de objetivos* fue alta, con 9 respuestas en *moderado*, lo cual evidencia que, a pesar de la presión, mantienen metas claras. La *Preocupación por un bloqueo bajo presión* y *el corazón acelerado* tuvieron respuestas entre *un poco* y *moderado*, revelando manifestaciones físicas de ansiedad. En *confianza en el buen desempeño*, 8 jugadoras dijeron sentirse *un poco* confiadas, mostrando un área que podría fortalecerse.

La mayoría de jugadoras indicó *moderado* o *mucho* en cuanto a *preocupación por bajo rendimiento*, *nudo en el estómago*, y *preocupación por decepciones*, todos síntomas directos de ansiedad competitiva. Finalmente, en *seguridad de tener un buen rendimiento*, 10 jugadoras mostraron sentirse *moderadamente* seguras, y en *cuerpo rígido*, 8 lo experimentaron *moderadamente*, lo que implica una necesidad de técnicas de relajación corporal.

Tabla 3: Resultados de la post encuesta.

Ítems	Nunca	Poco	Medianamente	Mucho	Totalmente	Total
¿Qué tan importantes le parecieron las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos?				1	11	12
¿Despertaron interés en usted las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos?					12	12
¿Considera usted que las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos han sido beneficiosas para la salud?					12	12
¿Le pareció productivo realizar actividades recreativas en el desarrollo del entrenamiento del equipo?					12	12
¿Le gustaría hacer más actividades recreativas en el entrenamiento?					12	12
¿Cree usted que las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos han incidido de manera positiva y mejoran su rendimiento deportivo?				1	11	12
¿Piensa usted que las actividades recreativas han sido importantes dentro de los entrenamientos?				2	10	12
¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos le ha ayudado a disminuir el estrés y la ansiedad?				2	10	12
¿Considera que las actividades recreativas aplicadas en sus entrenamientos han ayudado a fortalecer las relaciones interpersonales con el equipo?				4	8	12
¿Cree usted que las actividades recreativas son útiles dentro del fútbol?					12	12

Fuente: elaboración propia

Los resultados evidencian una percepción altamente positiva de las actividades recreativas en los entrenamientos. En el ítem *¿Qué tan importantes le parecieron las actividades recreativas?*, 11 jugadoras calificaron como **Mucho** y solo 1 como **Medianamente**, lo que refleja un reconocimiento generalizado de su relevancia. En *¿Despertaron interés en usted?*, todas las jugadoras (100%) marcaron **Totalmente**, demostrando un impacto significativo en su motivación.

Respecto a si *fueron beneficiosas para la salud* y si *fueron productivas para el entrenamiento del equipo*, nuevamente todas las respuestas fueron **Totalmente**, reafirmando su percepción positiva tanto en la dimensión personal como grupal. En *¿Le gustaría hacer más actividades recreativas?*, el 100% también respondió afirmativamente **Totalmente**, mostrando una clara demanda para incluir más dinámicas

recreativas en futuras sesiones. Sobre la influencia en el rendimiento deportivo, 11 jugadoras dijeron **Mucho** y 1 **Medianamente**, indicando que, además del beneficio en el ánimo, perciben una mejora real en el desempeño.

En los ítems sobre el impacto en el manejo de estrés y en el fortalecimiento de relaciones interpersonales, aunque las respuestas son mayoritariamente positivas, 2 jugadoras indicaron **Medianamente** y 4 señalaron **Poco** en el fortalecimiento de relaciones, lo que sugiere que este aspecto podría trabajarse más en próximos entrenamientos. Finalmente, al preguntar si *las actividades recreativas son útiles en el fútbol*, todas las jugadoras coincidieron en responder **Totalmente**, lo que evidencia que reconocen el valor de estas estrategias en su formación integral.

Tabla 4: Resultados del test de evaluación post competencia.

Ítems	Nada	Un poco	Moderado	Mucho	Total
Se siente nerviosa	9	3	0	0	12
Preocupación por el rendimiento en la competencia	10	2			12
Confianza en sí mismo				12	12
El cuerpo tenso	10	2			12
Preocupación por una posible pérdida	8	4			12
El estómago tenso	9	3			12
Seguridad en el logro de objetivos				12	12
Preocupación por un posible bloqueo cuando se está a presión	9	2	1		12
El corazón puede acelerarse	9	3			12

Confiado en un buen desempeño	10	2			12
Preocupación por un bajo en rendimiento	9	3			12
Tiene un nudo en el estómago	9	3			12
Confianza para cumplir con el objetivo			1	11	12
Preocupación por la decepción por el rendimiento.	5	7			12
Sudor en las manos	8	4			12
Seguridad en tener un buen rendimiento bajo presión			1	11	12
El cuerpo está rígido	10	2			12

Fuente: elaboración propia

Los resultados de esta evaluación muestran que las jugadoras experimentan diversas respuestas emocionales y físicas antes o durante la competencia. En cuanto a síntomas de nerviosismo, 6 jugadoras manifestaron sentirse **un poco** nerviosas, 5 **moderadamente** y solo 1 **mucho**, lo que sugiere un nivel moderado de ansiedad en el grupo. Sobre la preocupación por el rendimiento, 6 jugadoras se ubican en el nivel **moderado** y 3 en **mucho**, lo cual refleja que un porcentaje significativo experimenta presión por lograr un buen desempeño.

La confianza en sí mismas fue alta, ya que 9 jugadoras indicaron **mucho** y 3 **moderado**, evidenciando un buen nivel de autoeficacia. Respecto a síntomas físicos como cuerpo tenso y estómago tenso, se observa que, en el primer caso, 8 jugadoras lo sienten **moderadamente** y en el segundo, 7 lo experimentan **moderadamente**, lo cual indica una presencia notable de tensión corporal asociada a la competencia. En cuanto a la seguridad en lograr los objetivos, 9 jugadoras manifestaron **mucho**, mostrando una actitud positiva hacia el logro de metas.

Sin embargo, la preocupación por un posible bloqueo bajo presión sigue presente, con respuestas repartidas entre **un poco** (5) y **moderado** (5), lo que implica que todavía existe temor al fracaso en situaciones críticas. La aceleración del corazón también fue reportada: 8 jugadoras señalaron sentirlo **un poco**, reflejando respuestas fisiológicas naturales a la presión. La confianza en un buen desempeño es fuerte, con 8 jugadoras que sienten esta seguridad **moderadamente** y 3 **mucho**. La preocupación por un bajo rendimiento también está presente, con 9 jugadoras indicando **moderado**.

Otros síntomas físicos como tener un nudo en el estómago y sudor en las manos fueron reportados en niveles moderados por 10 y 8 jugadoras respectivamente. Finalmente, la percepción de seguridad en rendir bien bajo presión fue alta: 10 jugadoras se posicionaron en **moderado** y 2 en **mucho**, mientras que el cuerpo rígido fue moderadamente sentido por 8 jugadoras.

Fig 1: Campana se Gauss. Hipótesis



Fuente: elaboración propia

Para el contraste de la hipótesis se consideró un nivel de significancia del 95%, donde el valor de p fue menor que 5%. Según esto resultados se rechaza la hipótesis nula, en otras palabras, las actividades recreativas influyen en el control de la ansiedad de las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador.

Al momento de encuestar a las jugadoras sobre su conocimiento de las actividades recreativas, los resultados indican que las deportistas en su mayor parte identifican mucho lo que son las actividades recreativas, las mismas generan interés para las jugadoras y, que dichas actividades recreativas traen beneficios para la salud, pero que en realidad se aplican poco en la realidad antes de un encuentro de fútbol y que si se aplicarían serían positivas para obtener los mejores resultados, muchas de ellas afirmaron que el estrés se reduce al realizar estas actividades, que fomentan al máximo las relaciones interpersonales entre las jugadoras y que si conocen los beneficios que las actividades recreativas aportan a la salud de las integrantes del equipo.

CONCLUSIONES

Los resultados evidencian que las actividades recreativas influyen significativamente en la reducción de los niveles de ansiedad competitiva en las jugadoras de fútbol femenino de la Universidad Católica del Ecuador. La intervención permitió observar mejoras en indicadores clave como la confianza en sí mismas, la seguridad frente a la competencia y la disminución de síntomas físicos asociados a la ansiedad (cuerpo tenso, estómago revuelto, sudor en manos, entre otros).

Asimismo, se constató un alto nivel de aceptación y valoración positiva de estas actividades por parte de las deportistas, quienes destacaron su utilidad para el bienestar psicológico, la salud emocional y la mejora del rendimiento deportivo. Las jugadoras mostraron disposición a continuar con estas dinámicas en sus entrenamientos futuros, lo cual sugiere que su incorporación sistemática puede fortalecer no solo el estado anímico individual, sino también la cohesión grupal y las relaciones interpersonales dentro del equipo.

Por tanto, se concluye que la implementación de actividades recreativas planificadas constituye una herramienta efectiva y necesaria en el ámbito del fútbol femenino de alto rendimiento, especialmente en procesos formativos donde el control emocional es determinante para el éxito deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldás Ramos, A. C. (2018). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27413/1/Andrea%20Ald%C3%A1s%20Ramos.pdf>
- Camerino, O., y Castañer, M. (2015). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. Paidotribo.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.
- Ferreiro, J. M. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición* [Tesis de doctorado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18817/Tesis1113-160915.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas* [Tesis doctoral, Universidad de Santiago de Compostela]. Repositorio USC.
- García, T., Sánchez, P. A., Pizarro, M., y Sánchez, G. (2007). *Fútbol: Cuadernos técnicos*. Deportiva Wanceulen.
- González, M. (2021). *Mujeres y deporte en América Latina: Avances y desafíos*. Ediciones FLACSO.
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martínez, M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Mateus, M. (2019). *Guía de alivio de la ansiedad para superar la depresión, el miedo y el estrés*. Babelcube.
- Miller, L. (2019). *Ansiedad: Supere la ansiedad naturalmente y disfrute de su vida y tenga éxito*. Babelcube.
- Neyra, C. B., Rodríguez, J. C., Luna, C. F., Alvarado, J. G., y Bossio, M. A. R. (2024). Características psicológicas deportivas y resiliencia en un grupo de surfistas de Lima y Callao. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (57), 25–34. <https://doi.org/10.47197/retos.v57i0.110129>
- Orlick, T., y Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105–130. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.2.105>
- Peris-Delcampo, D., García-Perales, J. R., y Cantón, E. (2024). La dependencia al ejercicio físico como factor de riesgo del bienestar psicológico en corredores. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a1>
- Ruiz Pérez, L. M., Sánchez, M. A., y Robles, J. A. (2016). Actividad física recreativa y bienestar psicológico en deportistas de alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 27–34.
- Vallejo, A. (2020). Historia y evolución del fútbol femenino en Ecuador. *Revista Andina de Estudios Sociales*, 7(2), 34–48.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.