

Recensión bibliográfica

Daniel Brown y David Fletcher. (2017). The effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*.

González Insúa, F. *

La psicología del deporte y del ejercicio físico permite conocer cómo la realización de los mismos influye en el desarrollo psicológico o bienestar de una persona y también, de forma inversa, cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento del sujeto en dichas actividades. El especialista en esta área trabaja fundamentalmente desde tres puntos: la investigación, la docencia y el asesoramiento. A partir de éste último, el psicólogo deportivo trabajará con el deportista para desarrollar habilidades psicológicas que potencien su rendimiento (Weinberg & Gould, 2010).

El número de intervenciones psicológicas, sociales o psicosociales para mejorar el rendimiento deportivo ha aumentado en los últimos tiempos, por tanto es necesario sintetizar los resultados de investigaciones que han evaluado la efectividad de éstas. Aquí radica el objetivo fundamental del meta-análisis realizado por Daniel Brown y David Fletcher: se propusieron sintetizar las investigaciones más

rigurosas sobre la evaluación del efecto de intervenciones psicológicas, sociales o psicosociales dirigidas a la mejora del rendimiento deportivo del atleta publicadas en idioma inglés. En este sentido, el artículo llena una necesidad existente en esta área.

La revisión consta de varios apartados. El primero constituye un resumen que sintetiza la investigación en su totalidad. Le sigue una revisión introductoria de literatura sobre el tema, y a continuación se detalla la metodología del estudio. Ésta incluye los criterios de inclusión-exclusión utilizados, las estrategias de búsqueda, el procedimiento de codificación de los estudios y los procedimientos estadísticos para el análisis. Continúa con los resultados encontrados, que se presentan en función de su relación con los criterios de búsqueda, con las características de los estudios, con los resultados meta-analíticos y aquéllos obtenidos a partir de una meta-regresión exploratoria. Luego se presenta la discusión de los resultados encontrados, de sus implicaciones y de las limitaciones del estudio. Por último se exponen las conclusiones finales.

La revisión efectuada por los autores incluyó además una visión crítica fundamentada de

* Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía, Facultad de Psicología y Psicopedagogía, Pontificia Universidad Católica Argentina

estudios previos con objetivos similares. La relevancia académica de la investigación reposa en el tratamiento de las siguientes cuestiones: la dificultad para inferir las causas de la mejora del rendimiento deportivo, la falta de una apropiada revisión de la literatura, las formas inadecuadas de evaluación del rendimiento post-intervención, la utilización de muestras de estudiantes en general en vez de sólo atletas, y un intento demasiado ambicioso de abarcar un rango muy amplio de diseños de investigación. En contraposición con estudios previos, el estudio que se reseña, únicamente incluyó investigaciones con una alta validez, tanto interna como externa, con la intención de evitar cometer los errores antes mencionados. Al mismo tiempo, ofrece resultados que se consideran cuestiones que tienen un gran peso en las intervenciones, como lo son las diferencias de sexo, tipo de intervención o duración del efecto, entre otras.

Los criterios de inclusión se basaron en el análisis de las características de la intervención aplicada, las formas de evaluación del resultado de la misma, el nivel de competencia de la muestra evaluada, el diseño del estudio, la suficiencia del reporte estadístico y la disponibilidad del texto completo en inglés. En cuanto a las estrategias de búsqueda, se utilizaron cuatro: electrónica, manual, de examen de referencias mencionadas pero que fueron desestimadas y podrían ser de valor, y finalmente el contacto con expertos en intervenciones sobre rendimiento deportivo para recabar información de estudios no publicados. La codificación de los estudios incluidos se realizó en función de las características de los mismos, del tipo intervención y del riesgo de sesgo de las conclusiones. Finalmente se exponen de forma detallada los procedimientos metodológicos para el cálculo del tamaño del efecto del conjunto de las intervenciones.

Partiendo de un total de 3174 estudios identificados primariamente, se seleccionaron 35 artículos a partir de la implementación de los criterios de exclusión consensuados por los autores. Dentro de éstos se presentan 58 intervenciones diferentes, de las cuales 46 son

psicológicas y las restantes psicosociales. Las intervenciones de los estudios analizados son heterogéneas en múltiples aspectos, privilegiándose los estudios referidos a hombres únicamente y participantes con edades comprendidas entre 14 y 62 años. Los tipos de competición en las que se desempeñaban los atletas evaluados difieren, concentrándose mayormente en aquéllas de tipo local. Estos atletas practicaban 16 deportes diferentes con una distribución equivalente entre deportes individuales y grupales. Las intervenciones fueron mayormente de entrenamiento perceptual y dirigidas en su mayoría por el investigador.

El cálculo de la estimación del tamaño del efecto de las intervenciones produjo un coeficiente moderado ($k = 35$, $n = 997$, $\text{Hedges' } g = 0.57$, 95 % $IC = 0.22-0.92$), mayor que la mayoría de los observados en revisiones previas con el mismo objetivo. Ocho estudios incluían un seguimiento en el tiempo del rendimiento del atleta para evaluar la duración del efecto de la intervención. A través del meta-análisis se encontró una duración variada del mismo de entre 2 y 6 semanas. Cabe destacar que el tamaño del efecto de la intervención sobre el desempeño fue mucho mayor en aquellos estudios que incluían el seguimiento en el tiempo que los que no lo hacían.

El artículo presenta una meta-regresión exploratoria para investigar la varianza presentada en los modelos post-test. Los análisis se llevaron a cabo con el fin de evaluar el potencial efecto moderador de seis variables relacionadas con características de los participantes, características de las intervenciones y tipo de tarea de rendimiento evaluada. Dentro de las características de los participantes se analizaron el sexo y el tipo de competición practicada, sin que se constatará afectación tamaño del efecto. Al analizar el proveedor, el número de componentes y el tipo de intervención encontraron que, si bien el proveedor y el número de componentes no influían en la estimación del efecto, sí podía hacerlo el tipo de intervención efectuada. El tipo de tarea evaluada tampoco mostró haber afectado la estimación del tamaño del efecto. Por último,

realizaron un modelo combinado entre el sexo de los participantes, el proveedor de la intervención y el tipo de intervención, encontrando una probable influencia en la estimación del tamaño del efecto.

En la discusión final, los autores destacan un efecto moderado de las intervenciones psicológicas o psicosociales, aunque dicen no poder asegurar lo mismo sobre aquellas de tipo social ya que no encontraron estudios adecuados que evaluaran este tipo de intervenciones. Por tanto, llenar este espacio en la literatura sería necesario. Aunque el número de intervenciones psicológicas fue mayor que las psicosociales, los autores sostienen que las segundas podrían ser más efectivas que las primeras en la mejora del rendimiento deportivo. Como se comentó antes, la estimación del tamaño del efecto en esta revisión fue mayor que la encontrada en revisiones anteriores, ya sean generales o referidas a un único tipo de intervención. La ambiciosa intención del meta-análisis aquí reseñado, limitado a estudios de gran validez, tanto interna como externa, permite sostener que las intervenciones psicológicas y psicosociales pueden mejorar el rendimiento deportivo. El aditivo interesante referido a la duración del efecto de las intervenciones demostró que éste puede extenderse hasta un mes luego de la finalización de la intervención. De forma llamativa, se encontró que aquellos estudios que incluyeron un seguimiento temporal del rendimiento presentaban un efecto mayor que aquéllos que sólo evaluaban inmediatamente después de la intervención. De todas formas, de los 35 estudios sólo 8 hicieron dicho seguimiento y no controlaron variables (por ejemplo, recibir un beneficio residual continuo de la intervención) que pudieran influir en esta diferencia con los estudios que no lo hacían, por lo que estas conclusiones deben tomarse con precaución. A partir de estos resultados, pueden evidenciarse las implicaciones prácticas de las intervenciones, las que son exhaustivamente descritas en el artículo reseñado.

Dentro de las limitaciones del meta-análisis, hay que destacar que una gran cantidad de investigaciones debieron excluirse del mismo debido a la falta de provisión de datos estadísticos

para calcular el tamaño del efecto. Por otro lado, el riesgo de sesgo debido a la influencia de los examinadores en los procesos de selección y de evaluación del rendimiento pudieron ser factores limitantes del meta-análisis. Se coincide con la necesidad, manifestada en el artículo, de incluir un mayor número de estudios que realicen un seguimiento temporal del rendimiento para poder comprender la diferencia entre éstos y aquellos que no lo realizan. Como también es mencionado por los autores, parecería conveniente incluir estudios acerca de intervenciones a nivel individual y grupal. En la literatura, las segundas, no proveían la información estadística adecuada para ser incluidas. Por consiguiente, son necesarios aportes más completos relativos a esta dimensión.

Si bien se comprende la hegemonía de la lengua inglesa y americana en el ámbito de la investigación, el haber utilizado como criterio de inclusión la disponibilidad del texto completo en inglés puede haber ocasionado la desestimación de valiosos aportes de literatura hispanoparlante. Por ejemplo, si bien se trató de un enfoque más cualitativo, el aporte de Roffé (2010) permite conocer tareas específicas de un psicólogo deportivo en un equipo de fútbol de alto rendimiento como la Selección Juvenil Argentina Sub-20. Allí, el pionero del desarrollo de la psicología deportiva en Argentina y actual presidente de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina, presenta cómo se trabajó en la dimensión mental durante el 2001 con el seleccionado juvenil argentino de fútbol. Particularmente ese año, el equipo fue campeón mundial. También se encuentran desarrollos de intervenciones psicosociales en la literatura en español. Por ejemplo, Vázquez Botana y Gómez Jiménez (2012) presentan un tipo de intervención psicosocial que utilizan los psicólogos para mejorar el rendimiento de equipos deportivos llamado construcción de equipo. Como proceso dinámico y colaborativo, permite mejorar el rendimiento en la tarea y las relaciones interpersonales entre los integrantes del equipo. Aunque dicha intervención puede ser

administrada de forma directa o indirecta, proponen que sea llevada cabo por el entrenador para lograr una mayor implicación de los deportistas. Aquí puede observarse una diferencia con el artículo reseñado, ya que entre sus conclusiones afirman que (sin un modelo de variables combinadas) el proveedor de la intervención no afectaría la estimación del tamaño del efecto de la misma.

Asimismo, la presencia o ausencia de espectadores a la hora de evaluación del rendimiento de los deportistas post-intervención es una variable que debe atenderse. La investigación demuestra que el rendimiento suele variar en función del lugar en el que se lleva a cabo: jugar “en casa” representa una ventaja, más aún si la calidad del equipo local es superior a la del visitante (Vázquez Botana y Gómez Jiménez, 2012). Si bien Brown y Fletcher han tenido en cuenta el tipo de tarea que se evalúa post-intervención, particularmente se considera que sería interesante añadir a la ecuación la presencia o ausencia de espectadores en el momento de evaluación. Evaluar la tarea en un ámbito de competición con espectadores o hacerlo en un ámbito privado de entrenamiento, comparando los resultados, es una idea atractiva.

Los aportes de Marcos, Calvo, González, Miguel y García-Más (2009) permiten ilustrar otra variable que no ha sido tenido en cuenta por la revisión reseñada. Al investigar intervenciones psicosociales para mejorar la cohesión grupal de equipos deportivos encontraron que las tareas que son llevadas a cabo dentro del entrenamiento ofrecen una visión más optimista que aquéllas que se planifican para realizarse fuera del ámbito del entrenamiento. Ésta podría ser otra variable a tomar en cuenta a la hora de evaluar la eficacia de intervenciones para mejorar el rendimiento. La revisión de Brown y Fletcher carece de esta distinción.

Si bien se han expuesto algunas variables que no fueron tenidas en cuenta a la hora de hacer el meta-análisis, se considera que su rigor metodológico y su actualidad son los factores que lo hacen destacar entre otras revisiones. La lectura

completa del mismo permite conocer en detalle el camino recorrido por los autores para arribar a sus conclusiones de una forma clara, precisa y suficiente. Otro elemento a destacar es el cuidado mantenido por los autores a la hora de efectuar conclusiones: todas están respaldadas por datos estadísticos suficientes, y si éstos llegaran a no ser lo suficientemente consistentes, lo hacen saber, recomendando una saludable prudencia.

Referencias

- Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77-99.
- Marcos, F. M. L., Calvo, T. G., González, I. P., Miguel, P. A. S., & García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 73-84.
- Roffé, M. (2010). La preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. Roffé, M. & García Ucha, F. E. (Eds.), *Alto Rendimiento, psicología y deporte: tendencias actuales* (p. 67-77). Buenos Aires: Lugar Editorial
- Vázquez Botana, A. & Gómez Jiménez, Á. (2012). Procesos psicosociales en el deporte. Arias Orduña, A. V., Morales Domínguez, J. F., Nouvilas Pallejá, E. & Martínez Rubio, J. L. (Eds.), *Psicología Social Aplicada* (p. 47-75). Madrid: Médica Panamericana.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Médica Panamericana.