

TESINA

Presentada para acceder al título de grado de la carrera de

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA

Ciclo de Complementación Curricular

“Diferencias en las experiencias emocionales precompetencia en atletas amateurs de entre 60 y 65 años que participan en el triatlón de Córdoba. Estudio de campo cualitativo.”

Autor:

Viale, Belén Andrea - 43996059

Directora:

Lic. Prof. Myriam Hayde Malatini - MP 2925


Lugar:

Córdoba

Fecha de Presentación:

28/01/2026

Firma de Autor:



RESUMEN

El envejecimiento activo ha cobrado relevancia en los últimos años, con un aumento de adultos mayores que participan en deportes competitivos como el triatlón. En este contexto, las experiencias emocionales previas a la competencia influyen en el bienestar y en la manera de afrontar el evento. Sin embargo, las investigaciones en deportistas amateurs mayores son escasas, especialmente desde una perspectiva cualitativa.

El objetivo fue analizar las experiencias emocionales precompetitivas en atletas amateurs de 60 a 65 años que participan en el triatlón de Córdoba. Se realizó un estudio de campo cualitativo con diez triatletas, utilizando cuestionarios de preguntas abiertas y relatos reflexivos.

Los resultados mostraron una diversidad de emociones, que se manifestaron de manera simultánea o fluctuante. Predominaron ansiedad, nervios y miedo, junto con entusiasmo, motivación y tranquilidad. Los participantes expresaron pensamientos vinculados al desempeño personal, la autoevaluación y la preparación, además de manifestaciones corporales como alteraciones del sueño, molestias gastrointestinales y tensión muscular. Entre las estrategias de afrontamiento destacaron la planificación, el diálogo interno, la respiración y el apoyo social. La competencia fue interpretada como una experiencia significativa, asociada a la superación personal, el cuidado de la salud y la continuidad deportiva.

En conclusión, el estudio permitió comprender la complejidad de las experiencias emocionales precompetitivas en adultos mayores, aportando información relevante para entrenadores y profesionales de la actividad física y la psicología del deporte.

Palabras clave: Envejecimiento; Psicología del deporte; Emociones; Triatlón; Investigación cualitativa.

I. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento activo ha sido reconocido como un proceso orientado a optimizar la calidad de vida mediante la participación física, social y emocional en la adultez mayor (1). En este marco, la práctica regular de actividad física ha sido identificada como un componente esencial para sostener la salud integral, mejorar la funcionalidad y favorecer el bienestar psicológico en esta etapa de la vida (1). En los últimos años, se ha observado un aumento progresivo en la participación de personas mayores en disciplinas de resistencia, incluido el triatlón, cuya práctica ha mostrado efectos positivos sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adultos físicamente activos (2).

Desde la psicología del deporte se ha señalado que variables como la ansiedad, la confianza, la percepción del esfuerzo y la regulación emocional influyen de manera directa en la preparación y el rendimiento competitivo (3). Estas variables adquieren particular relevancia en el período previo a la competencia, momento en el que las demandas psicológicas se intensifican y las respuestas emocionales pueden condicionar la vivencia deportiva (4). Asimismo, se ha propuesto que las experiencias emocionales precompetitivas se configuran a partir de la interacción entre la historia deportiva, las exigencias propias de la disciplina y las características individuales de cada atleta (5).

En adultos mayores, estos procesos psicológicos se articulan además con motivos vinculados a la búsqueda de bienestar, el desafío personal y la participación social, los cuales se relacionan estrechamente con la adherencia y la continuidad en la práctica físico-deportiva (6). Investigaciones previas han demostrado que la actividad física en esta población contribuye al bienestar psicológico, al fortalecimiento de la autoeficacia y a la construcción de vínculos sociales significativos, evidenciando beneficios que trascienden el plano físico (7).

En el caso de los deportes de resistencia, estudios recientes han evidenciado que las variaciones en el estado de ánimo y la estabilidad emocional desempeñan un papel relevante en el rendimiento, especialmente en competiciones de larga duración (8). En triatletas amateurs se han identificado perfiles emocionales característicos previos a la competencia, en los que predominan niveles elevados de tensión junto con estados emocionales positivos asociados al entusiasmo y la activación (9).

Asimismo, se ha observado que el período de taper, entendido como la fase final de preparación en la que se reduce estratégicamente la carga de entrenamiento para favorecer la recuperación fisiológica y mental, influye de manera significativa en la preparación psicológica, reduciendo la tensión y mejorando la disposición emocional para competir (10). No obstante, revisiones centradas en adultos

mayores que participan en deportes competitivos han señalado que, si bien existe evidencia sobre motivación y bienestar, la dimensión emocional precompetitiva continúa siendo un aspecto poco explorado en esta población (11).

A pesar del crecimiento de la participación de personas mayores en el triatlón amateur y de los avances en la comprensión de las respuestas emocionales en deportes de resistencia, persiste un vacío en la literatura respecto de cómo se experimentan emocionalmente los momentos previos a la competencia en atletas de entre 60 y 65 años. La mayoría de los estudios disponibles se ha centrado en deportistas jóvenes o de alto rendimiento (5), por lo que se desconoce cómo influyen la edad, la trayectoria deportiva y los motivos personales en la configuración emocional precompetitiva de atletas mayores. Esta ausencia de evidencia constituye el conflicto de conocimiento que orienta el presente estudio.

En este contexto, el trabajo se propone analizar las experiencias emocionales precompetitivas en atletas amateurs de entre 60 y 65 años que participan en el triatlón en la ciudad de Córdoba, mediante un estudio de campo de enfoque cualitativo, con el fin de aportar conocimiento situado que permita comprender cómo se viven y organizan dichas experiencias en esta población.

II. OBJETIVOS

II.a) General

Analizar las experiencias emocionales precompetencia en atletas amateurs de entre 60 y 65 años que participan en el triatlón de Córdoba, mediante un estudio de campo cualitativo.

II.b) Específico

- Identificar las emociones predominantes en el momento pre competitivo, a partir del análisis conjunto de los relatos de los participantes.
- Reconocer los factores personales, deportivos y sociales que influyen en dichas emociones, según la perspectiva de los atletas.
- Comprender cómo interpretan y gestionan sus emociones las personas mayores en el contexto previo a una competencia.

III. MATERIAL Y MÉTODOS

III.a) Diseño

La presente investigación se desarrolló a partir de un estudio de campo con enfoque cualitativo, de carácter exploratorio y descriptivo, orientado a comprender las experiencias emocionales que atraviesan triatletas amateurs adultos mayores en el período previo a una competencia deportiva.

La elección de este enfoque respondió al interés por abordar un fenómeno de carácter subjetivo, vinculado a vivencias personales, emociones y significados construidos a partir de la experiencia deportiva. Dado que estas experiencias se encuentran situadas en un contexto específico y adquieren sentido desde la perspectiva de quienes las viven, el abordaje cualitativo resultó el más adecuado para captar su complejidad.

Debido a la limitada disponibilidad de competencias oficiales durante el período previsto para el trabajo de campo, se recurrió a una estrategia retrospectiva de recolección de datos, centrada en el análisis de experiencias pre competitivas asociadas a competencias ya realizadas.

En coherencia con este diseño, el cuestionario de preguntas abiertas utilizado para la recolección de datos fue elaborado a partir de una reflexión personal, acompañada por el marco teórico de la psicología del deporte y estudios previos sobre ansiedad, motivación y regulación emocional en contextos competitivos (3–7). La elección de estos, permitió orientar las preguntas hacia sentimientos, emociones y apoyos percibidos por los deportistas.

III. b) Estrategia de búsqueda bibliográfica

Si bien el presente estudio no corresponde a una revisión bibliográfica, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica complementaria, con el objetivo de construir un marco teórico que permitiera contextualizar y fundamentar el análisis de los resultados.

La búsqueda de material se realizó a través de las bases de datos PubMed, SciELO y Open Evidence, seleccionadas por su relevancia en el ámbito de la salud, la actividad física y la psicología del deporte. Se utilizaron palabras clave en español e inglés, tales como emociones precompetitivas, ansiedad competitiva, psicología del deporte, deporte amateur, adultos mayores y triatlón, combinadas mediante operadores booleanos (AND, OR).

Se priorizaron artículos científicos, revisiones y textos académicos publicados principalmente en los últimos 15 años, considerando su pertinencia conceptual y metodológica para el abordaje del fenómeno estudiado.

III. c) Ámbito

El estudio se llevó a cabo en el ámbito del triatlón amateur, con participantes residentes en la provincia de Córdoba, Argentina. La recolección de los datos se realizó durante el año 2025, mediante instrumentos administrados en formato escrito, lo que permitió respetar la disponibilidad, comodidad y tiempos de los participantes.

III.d) Población y muestreo

La población estuvo conformada por triatletas amateurs de ambos sexos, con edades comprendidas entre 60 y 65 años, residentes en la provincia de Córdoba.

Se utilizó un muestreo intencional y no probabilístico, seleccionando un total de diez (10) participantes que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos para el estudio.

Criterios de inclusión

- Tener entre 60 y 65 años de edad.
- Practicar triatlón en el ámbito amateur.
- Contar con al menos un año de práctica continua en la disciplina.
- Haber participado en al menos una competencia oficial.
- Aceptar voluntariamente participar del estudio mediante consentimiento informado.

Criterios de eliminación

- No completar la totalidad de las respuestas solicitadas.
- No entregar el relato reflexivo complementario.

III.e) Variables a evaluar

Las variables evaluadas corresponden a categorías cualitativas, vinculadas a las experiencias emocionales precompetitivas de los participantes. Se consideraron, entre otras, las emociones predominantes en los días previos a la competencia, los pensamientos y expectativas asociados al evento deportivo, las manifestaciones corporales relacionadas con el estado emocional, las estrategias de

afrontamiento utilizadas y los significados atribuidos a la participación competitiva en esta etapa de la vida.

Desde una perspectiva conceptual, estas variables se entienden como construcciones subjetivas que emergen del relato de los propios deportistas. En términos operativos, fueron abordadas a partir de preguntas abiertas y del análisis de los relatos reflexivos escritos, sin la utilización de instrumentos estandarizados ni procedimientos de medición cuantitativa.

III. f) Procedimientos del estudio

El contacto inicial con los participantes se realizó a través de entrenadores, grupos y redes de triatletas amateurs de la provincia de Córdoba. A quienes manifestaron interés se les brindó información detallada sobre los objetivos y características del estudio.

Una vez aceptada la participación y obtenido el consentimiento informado, se envió a cada participante un cuestionario de preguntas abiertas autoadministrado en formato escrito, acompañado de la solicitud de un relato reflexivo complementario.

Dado que la investigación se desarrolló con un enfoque retrospectivo, los instrumentos se aplicaron posteriormente a las competencias ya realizadas, solicitando a los atletas que describieran sus vivencias emocionales en los días previos al evento. Esta decisión metodológica respondió a la disponibilidad del calendario competitivo: la temporada oficial de triatlón en Córdoba comienza en diciembre y finaliza en marzo/abril, mientras que la investigación se inició luego de la aprobación del plan de tesina, en el segundo semestre del 2025.

El análisis de la información se realizó mediante análisis temático, utilizando codificación abierta y axial. Se identificaron categorías emergentes, patrones de significado, regularidades y contrastes en los discursos. Asimismo, se aplicó triangulación metodológica entre las respuestas a los cuestionarios y los relatos escritos, con el objetivo de enriquecer la interpretación y fortalecer la validez del análisis. Este procedimiento se fundamentó en los lineamientos generales de investigación cualitativa descritos por Sampieri (12), lo que permitió garantizar rigurosidad y coherencia en la sistematización de los datos.

III. g) Consideraciones estadísticas y éticas

Dado el enfoque cualitativo del estudio, no se realizó estimación de tamaño muestral ni análisis estadístico inferencial. El análisis se centró en la interpretación del contenido discursivo, priorizando la comprensión de las experiencias subjetivas de los participantes.

Desde el punto de vista ético, se garantiza la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada. Todos los participantes otorgaron su consentimiento informado previo a la recolección de los datos, asegurándose la participación voluntaria y la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento, sin consecuencias negativas. El estudio se desarrolló de acuerdo con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki.

IV. RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación surgieron del análisis de las respuestas al cuestionario de preguntas abiertas autoadministrado y de los relatos reflexivos elaborados por los participantes. El análisis permitió identificar cinco ejes temáticos principales que describen las experiencias emocionales precompetitivas en triatletas amateurs adultos mayores.

La construcción de estos ejes, se apoyó en el marco conceptual de la psicología del deporte, que reconoce la influencia de variables como la ansiedad, la confianza y la regulación emocional en la vivencia competitiva (3–5). Asimismo, se consideraron aportes sobre la práctica deportiva en adultos mayores y sus motivaciones, que destacan la importancia del bienestar, la continuidad y la dimensión social de la actividad física (6,7). Desde el punto de vista metodológico, la organización de categorías emergentes se realizó siguiendo lineamientos de investigación cualitativa (12). De esta manera, los cinco ejes temáticos reflejan tanto las experiencias emocionales como las estrategias de afrontamiento y los significados atribuidos a la competencia.

IV. a) Experiencias emocionales precompetitivas

En los relatos analizados se evidenció una amplia diversidad de emociones experimentadas en los días previos a la competencia. Las experiencias de los participantes describieron tanto emociones consideradas favorables como desafiantes, las cuales se manifestaron de manera simultánea o alternante a lo largo del período precompetitivo.

Algunos participantes describieron vivenciar este periodo desde la tranquilidad y la seguridad, asociadas al proceso de entrenamiento y a la preparación realizada: *“Los días previos a mi última carrera fueron muy distendidos. Me sentía mentalmente muy seguro porque sabía que había entrenado para eso.”* (Participante 1)

En otros casos, se describieron emociones vinculadas a la ansiedad, los nervios y el temor, que aparecieron de manera simultánea con sentimientos de entusiasmo y motivación por participar en la

competencia: *“Es una mezcla difícil de explicar. Por un lado hay nervios y ansiedad, pero al mismo tiempo mucha alegría y entusiasmo.”* (Participante 10)

Asimismo, algunos relatos reflejaron una marcada fluctuación emocional durante los días previos a la competencia, describiendo un vaivén emocional: *“Es un subibaja emocional, hay momentos en los que me siento fuerte y capaz, y otros en los que me cuestiono si realmente podré.”* (Participante 4)

TIPO DE EMOCIÓN	EMOCIONES MENCIONADAS
Favorables	Tranquilidad, entusiasmo, motivación
Desafiantes	Ansiedad, nervios, miedo, incertidumbre

Tabla 1. Experiencias emocionales precompetitivas.

La clasificación de las emociones como favorables o desafiantes se realizó tomando como referencia la literatura de la psicología del deporte, que distingue entre estados que suelen facilitar la disposición al rendimiento (tranquilidad, entusiasmo, motivación) y aquellos que se asocian a tensión o malestar (ansiedad, nervios, miedo) (3–5). Sin embargo, en este estudio se reconoció que la percepción de los propios participantes fue central: varias emociones habitualmente consideradas “negativas”, como la ansiedad, fueron vividas como parte natural e incluso necesaria del proceso competitivo.

IV. b) Pensamientos y expectativas precompetitivas

En relación con los pensamientos y expectativas previas a la competencia, los participantes manifestaron una orientación hacia el desempeño personal y el cumplimiento de objetivos propios. Se identificaron pensamientos asociados a la autoevaluación, la autoexigencia, al análisis del proceso de entrenamiento, la comparación con competencias anteriores y la percepción del nivel de preparación alcanzado. *“Siempre siento que pude haber entrenado más y estar más preparada a la hora de competir.”* (Participante 2)

También se observaron pensamientos anticipatorios vinculados a posibles imprevistos o factores externos que podrían afectar el desarrollo de la competencia: *“(…) lidiando también con los pensamientos referidos al estado del clima (lluvia, viento, pinchaduras de neumáticos, suplementación suficiente para todo el evento, etc, etc.)”* (Participante 3)

En contraste con algunos relatos los pensamientos estuvieron relacionados a la confianza y la seguridad derivadas de una preparación planificada y consciente: *“La tranquilidad venía de saber que me había preparado para ese momento. Nada estuvo descuidado.”* (Participante 1)

Estos resultados muestran que los pensamientos precompetitivos se estructuran en torno a la evaluación del propio proceso y a la anticipación de escenarios posibles, influyendo de manera directa en el estado emocional previo a la competencia.

IV. c) Manifestaciones corporales precompetitivas

Los participantes describieron diversas manifestaciones corporales asociadas al estado emocional previo a la competencia. Entre las más frecuentes se identificaron: alteraciones del sueño, molestias gastrointestinales, tensión muscular y sensaciones de inquietud corporal. *“A veces siento molestias abdominales o un nudo en la garganta.”* (Participante 2) *“De noche me cuesta conciliar el sueño; siempre me aparecen ganas más frecuentes de ir al baño.”* (Participante 3)

Algunos relatos también mencionaron sensaciones de cansancio y desgaste físico en los días previos: *“Me sentía muy cansada en mis actividades normales del día a día, con dificultad para levantarme a la mañana.”* (Participante 2)

TIPO DE MANIFESTACIÓN	DESCRIPCIÓN
Alteraciones del sueño	Dificultad para conciliar el sueño
Síntomas gastrointestinales	Molestias abdominales, urgencias
Tensión corporal	Sensación de rigidez, inquietud

Tabla 2. Manifestaciones corporales asociadas al estado emocional.

Estas manifestaciones evidencian la estrecha relación entre los estados emocionales y las respuestas corporales, mostrando cómo el cuerpo se convierte en un espacio de expresión de las vivencias precompetitivas.

IV. d) Estrategias de afrontamiento utilizadas durante el período precompetitivo

En los discursos analizados se identificaron diversas estrategias de afrontamiento utilizadas para gestionar las emociones y pensamientos precompetitivos. Estas estrategias incluyen recursos de tipo cognitivo, conductual y emocional, orientados a reducir la ansiedad y favorecer la sensación de control.

Algunos participantes destacaron la planificación y el orden como elementos centrales para disminuir la ansiedad: *“Todo estaba anotado en una lista que hice un mes antes y que fui ajustando. Para mí, la planificación es lo que más tranquilidad me da.”* (Participante 1)

Otros mencionaron el uso del diálogo interno y de técnicas de respiración como herramientas personales para regular el estado emocional: *“Trabajo mucho con la respiración y con el diálogo interno. Trato de hablarme con cariño.”* (Participante 10)

Asimismo, se evidenció la importancia del apoyo social durante el período pre competitivo, tanto en el intercambio de experiencias como en la transmisión de calma y seguridad: *“Compartir con otros mi experiencia me ayudó muchísimo. Transmitir calma y seguridad a otros también me la da a mí.”* (Participante 1)

En conjunto, estas estrategias reflejan un abordaje activo y consciente del período pre competitivo, sustentado en la experiencia acumulada y el autoconocimiento de los participantes.

IV. e) Significados atribuidos a la competencia en esta etapa de la vida

En los relatos reflexivos, la competencia fue descrita como una experiencia que adquiere significados particulares en esta etapa de la vida. Los participantes asociaron la participación competitiva con la superación personal, el disfrute, el cuidado de la salud y la continuidad en la práctica deportiva. *“No es solo un deporte: es una manera de seguir adelante, de demostrarme a mí mismo que la vida continúa.”* (Participante 1)

La edad apareció como un elemento que resignifica el modo de competir, promoviendo una mayor escucha del cuerpo y una valoración del proceso por sobre el resultado: *“A esta edad pienso más en escuchar al cuerpo y en poder seguir entrenando después.”* (Participante 10)

Asimismo, algunos relatos destacaron el valor simbólico de cruzar la meta: *“Cruzar la meta tuvo un significado enorme. No es sólo deporte, es una experiencia vital.”* (Participante 3)

Estos resultados muestran que, en esta etapa de la vida, la competencia se configura como una experiencia con un fuerte componente simbólico, emocional y existencial, que trasciende el rendimiento deportivo.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio permitió profundizar en la comprensión de las experiencias emocionales precompetitivas en triatletas amateurs adultos mayores, evidenciando la complejidad y la diversidad de factores que intervienen en el período previo a la competencia. Los resultados obtenidos muestran que estas experiencias no se presentan de manera homogénea ni lineal, sino que se configuran como procesos dinámicos, en los que coexisten emociones de distinta valencia, pensamientos ambivalentes y manifestaciones corporales asociadas.

En relación con las **experiencias emocionales previas a la competencia**, los relatos evidenciaron la presencia simultánea de emociones favorables y desafiantes, tales como ansiedad, nervios, miedo, entusiasmo y motivación. Esta convivencia emocional fue descrita por los participantes como parte natural del proceso previo a competir, más que como un estado exclusivamente negativo.

La terminología utilizada responde a dos niveles de análisis: por un lado, el marco teórico de la psicología del deporte, que suele clasificar las emociones en función de su impacto potencial sobre el rendimiento (3–5); y por otro, la percepción subjetiva de los propios atletas, quienes espontáneamente describieron sus estados como “agradables” o “desagradables”. En este estudio se optó por integrar ambas perspectivas, reconociendo que emociones habitualmente consideradas desafiantes, como la ansiedad, podrían ser vividas como parte natural e incluso necesaria del proceso competitivo.

Estos hallazgos dialogan con los aportes de la psicología del deporte, que señalan que el período precompetitivo suele caracterizarse por una elevada activación emocional, en la que la ansiedad no necesariamente actúa como un obstáculo, sino que puede coexistir con emociones facilitadoras del rendimiento y de la experiencia deportiva (3,4). En este sentido, los relatos analizados refuerzan la idea de que las emociones precompetitivas deben comprenderse desde una perspectiva subjetiva y contextual, y no únicamente desde una lógica dicotómica entre emociones “positivas” o “negativas”.

Respecto a los **pensamientos y expectativas precompetitivas**, los participantes manifestaron una marcada orientación hacia el desempeño personal y la autoevaluación. Los discursos reflejaron una constante revisión del proceso de entrenamiento realizado, así como pensamientos vinculados a la posibilidad de haber entrenado más o mejor. Este tipo de pensamiento autoexigente ha sido descrito en deportistas amateurs y parece adquirir particular relevancia en aquellos que participan en competencias en etapas más avanzadas de la vida, donde el compromiso personal con la práctica y el deseo de estar a la altura de los propios objetivos adquieren un peso significativo (3,4,6,11). A diferencia de lo que suele observarse en deportistas jóvenes o de alto rendimiento, en este grupo la comparación con otros competidores apareció atenuada, dando lugar a una vivencia de la competencia centrada principalmente en objetivos personales y en el propio proceso, más que en el resultado o la posición final. Esta observación se tomó como punto de análisis porque emergió de manera reiterada en los relatos de los participantes, quienes destacaron la importancia de evaluar su propio desempeño y preparación por encima de la comparación externa. Además, la literatura sobre práctica deportiva en adultos mayores respalda esta tendencia, señalando que la motivación en esta etapa se vincula más con el bienestar, la continuidad y la superación personal que con la competencia directa (6,7).

Las **manifestaciones corporales precompetitivas**, tales como alteraciones del sueño, molestias gastrointestinales, tensión corporal y sensaciones de cansancio, se presentaron de manera recurrente en los relatos. Estas manifestaciones pueden interpretarse como expresiones somáticas de los estados emocionales asociados a la anticipación del evento competitivo, lo cual coincide con los modelos psicofisiológicos que describen la estrecha relación entre los procesos emocionales y las respuestas corporales en situaciones de estrés y activación (3–5). En el caso de los adultos mayores, estas respuestas corporales adquieren un significado particular, ya que el cuerpo es vivido como un indicador central del estado general y un elemento al que se presta mayor atención, tanto por razones vinculadas a la salud como por la experiencia vital acumulada (6,11). Los relatos dan cuenta de una escucha corporal más atenta, que influye en la manera de interpretar y transitar el período previo a la competencia.

En cuanto a las **estrategias de afrontamiento utilizadas durante el período precompetitivo**, los participantes describieron el uso de recursos variados, entre los que se destacaron la planificación, el establecimiento de rutinas, el diálogo interno, la respiración y el apoyo social. Estas estrategias coinciden con aquellas consideradas activas y adaptativas en la literatura, en tanto se orientan a aumentar la sensación de control, reducir la incertidumbre y regular el impacto emocional del evento competitivo (3–5). Asimismo, los resultados sugieren que, en este grupo etario, la experiencia previa y el autoconocimiento juegan un rol fundamental en la elección e implementación de estrategias de

afrontamiento más conscientes y ajustadas a las propias necesidades, en contraste con deportistas con menor recorrido deportivo o vital (6,11).

En relación con los **significados atribuidos a la competencia en esta etapa de la vida**, los resultados mostraron que la participación competitiva adquiere un valor que trasciende el resultado deportivo. La competencia fue asociada a la superación personal, al disfrute, al cuidado de la salud y a la continuidad en la práctica deportiva. En este sentido, competir se configura como una experiencia vital cargada de sentido, que permite reafirmar la identidad deportiva, sostener proyectos personales y resignificar el vínculo con el propio cuerpo y con el paso del tiempo. Estos hallazgos se alinean con enfoques que conciben al deporte en adultos mayores no solo como una práctica física, sino como un espacio de bienestar emocional, construcción de sentido y participación social (6,7,11).

Desde una perspectiva teórica, los resultados de este estudio aportan evidencia a la comprensión de las experiencias emocionales precompetitivas en deportistas amateurs adultos mayores, un grupo aún poco explorado en la literatura científica. Los hallazgos refuerzan la importancia de considerar la edad, la trayectoria deportiva y la etapa vital como variables relevantes en el análisis de los procesos emocionales vinculados a la competencia.

En términos prácticos, los resultados obtenidos pueden resultar de utilidad para entrenadores, profesionales de la actividad física y de la psicología del deporte que trabajan con adultos mayores. Reconocer la coexistencia de emociones, la diversidad de pensamientos, la presencia de manifestaciones corporales y el valor de las estrategias de afrontamiento personalizadas permite acompañar de manera más sensible y ajustada a esta población, favoreciendo experiencias deportivas más saludables y significativas.

Finalmente, si bien el estudio presenta limitaciones vinculadas al tamaño muestral y al carácter cualitativo de la investigación, permitió acceder a relatos ricos y profundos sobre un fenómeno poco abordado. A partir de estos resultados, se abren nuevas líneas de investigación orientadas al estudio de las experiencias emocionales en tiempo real, la comparación con otros grupos etarios o disciplinas deportivas, y el diseño de intervenciones específicas para la gestión emocional en el período precompetitivo en adultos mayores.

VI. CONCLUSIÓN

El presente estudio permitió analizar las experiencias emocionales precompetitivas en atletas amateurs de entre 60 y 65 años que participan en el triatlón de Córdoba, aportando una comprensión

situada y profunda sobre cómo se vivencian los momentos previos a la competencia en esta etapa de la vida. A partir de un abordaje cualitativo, fue posible acceder a relatos que evidencian la complejidad de los procesos emocionales, así como la influencia de factores personales, deportivos y sociales en su configuración.

En relación con las emociones predominantes en el período precompetitivo, se observó que las experiencias emocionales no se presentan de manera unidimensional, sino que se caracterizan por la coexistencia de emociones de distinta valencia. La ansiedad, los nervios y el miedo aparecieron junto con emociones como el entusiasmo, la motivación y la tranquilidad, configurando un escenario emocional dinámico y cambiante. Estas emociones no fueron vividas necesariamente como obstaculizadoras, sino que, en muchos casos, fueron interpretadas como parte esperable del proceso competitivo.

Asimismo, los resultados permitieron reconocer la influencia de diversos factores en la experiencia emocional precompetitiva. Entre ellos, se destacaron la trayectoria deportiva, el nivel de preparación percibido, las experiencias previas en competencias, la planificación del evento y el apoyo social. Estos factores actuaron como moduladores de las emociones, influyendo tanto en la intensidad como en la forma en que los atletas interpretaron sus vivencias emocionales antes de competir.

En cuanto a la gestión emocional, los participantes manifestaron el uso de estrategias de afrontamiento variadas, que incluyen recursos cognitivos, conductuales y emocionales. La planificación, el establecimiento de rutinas, el diálogo interno, la respiración y el acompañamiento de otras personas surgieron como herramientas centrales para regular la ansiedad y sostener un estado emocional funcional. En este sentido, la experiencia vital y el autoconocimiento propios de esta etapa de la vida aparecieron como elementos que favorecen una relación más consciente y reflexiva con las emociones.

Por otra parte, el análisis de los relatos permitió comprender que la competencia adquiere significados particulares en la adultez mayor. Lejos de centrarse exclusivamente en el rendimiento o en el resultado, la participación en el triatlón fue asociada a la superación personal, el disfrute, el cuidado de la salud y la continuidad en la práctica deportiva. La competencia se evidenció como una experiencia con valor simbólico, vinculada al sentido de logro, a la afirmación de las propias capacidades y a la construcción de bienestar.

En conjunto, los hallazgos de este estudio aportan evidencia relevante para la psicología del deporte y para el campo de la actividad física, al visibilizar las experiencias emocionales de un grupo poco explorado en la literatura científica. Comprender cómo sienten, piensan y gestionan sus emociones los atletas amateurs adultos mayores permite enriquecer las prácticas de acompañamiento y diseñar intervenciones más sensibles y ajustadas a sus necesidades.

Finalmente, si bien los resultados no pueden generalizarse debido al diseño cualitativo y al tamaño de la muestra, el estudio ofrece una base sólida para futuras investigaciones. Profundizar en el análisis de las experiencias emocionales en otros contextos, disciplinas deportivas y grupos etarios, así como explorar intervenciones específicas orientadas a la gestión emocional precompetitiva, constituye una línea de trabajo relevante para seguir ampliando el conocimiento en este campo.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Envejecimiento y salud [Internet]. [citado 1 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. Zapata JF, Tejada Ramos CA, García Garro PA, Afanador Restrepo DF. Efectos del triatlón sobre la calidad de vida relacionada con la salud de adultos colombianos. *Rev Sapientia*. 27 de diciembre de 2023;15(30). doi:10.54278/sapientia.v15i30.151
3. Benchoam D. PSICOLOGÍA DEPORTIVA: Habilidades psicológicas y técnicas de intervención [Internet]. 2022. [citado 1 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2022/12/Manual-Psicologia-deportiva-1.pdf>
4. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics; 2011. 625 p.
5. Sepúlveda-Páez G, Díaz-Karmelic Y, Ferrer-Urbina R. Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite Arica*. marzo de 2020;14. doi:10.4067/S0718-50652019000100216
6. Valenzuela AV, Juan FR, López MMG. Adultos mayores y sus motivos para la práctica físico deportiva [Internet]. Vol. 26. 2009;26. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016317006.pdf>
7. González-Hernández J, Contreras-Jordán OR, Muñoz-Arroyave V MDC, De La Torre Cruz T, Luis Rico I, Palmero Cámara C, Jiménez Eguizábal A. Beneficios psicológicos de la práctica deportiva entre mayores vs. Intergeneracional: una revisión sistemática. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol*. 21 de enero de 2018;2(2):139. doi:10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1086
8. Burgum P, Smith DT. Reduced mood variability is associated with enhanced performance during ultrarunning. Tauler P, editor. *PLOS ONE*. 16 de septiembre de 2021;16(9):e0256888. doi:10.1371/journal.pone.0256888

9. Parsons-Smith RL, Barkase S, Lovell GP, Vleck V, Terry PC. Mood profiles of amateur triathletes: Implications for mental health and performance. *Front Psychol.* 14 de noviembre de 2022;13:19-32. doi:10.3389/fpsyg.2022.925992
10. Jacob ER, Hutchinson JC, Smith D, Sotir S. The Effect of Ironman Taper on Mood and Engagement of Nonprofessional Triathletes: An Interrupted Time Series Study. *J Adv Sport Psychol Res.* 15 de diciembre de 2023;3(2):19-32. doi:10.55743/000021
11. Cannella V, Villar F, Serrat R, Tulle E. Psychosocial Aspects of Participation in Competitive Sports Among Older Athletes: A Scoping Review. Heyn PC, editor. *The Gerontologist.* 7 de septiembre de 2022;62(8):e468-80. doi:10.1093/geront/gnab083
12. Hernandez Sampieri R, Fernandez Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. Disponible en: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/62/8/e468/6299774>

VIII. ANEXOS

VIII. a) Carta de aval del Director de la Tesina para su presentación final

Córdoba, Argentina

28/01/2026

Sr. Director de la Licenciatura en Actividad Física Prof. Lic. Martin Santi. De mi mayor consideración:

Me dirijo a Ud. con motivo de informarle en mi calidad de Director de la tesina de graduación titulada **“Diferencias en las experiencias emocionales precompetencia en atletas amateurs de entre 60 y 65 años que participan en el triatlón de Córdoba. Estudio de campo cualitativo.”**, cuya autoría corresponde a Viale Belén Andrea, que la misma cumple con los requisitos necesarios para su presentación final.

Sin otro particular, lo saluda atte.



Firma:

Aclaración: Lic. Prof. Myriam Hayde Malatini - MP 2925

VIII. b) Consentimiento informado

DOCUMENTACIÓN DEL PROCESO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Información para el participante

Título del trabajo: **Diferencias en las experiencias emocionales precompetencia en atletas amateurs de entre 60 y 65 años que participan en el triatlón de Córdoba.**

Profesional responsable: Belén Andrea Viale

Estamos invitando a participar en el estudio "Diferencias en las experiencias emocionales precompetencia en atletas amateurs de entre 60 y 65 años que participan en el triatlón de Córdoba", a realizarse en la provincia de Córdoba, que tiene como objetivo explorar las experiencias emocionales precompetencia de atletas mayores que practican triatlón, con el fin de comprender cómo se manifiestan, interpretan y afrontan dichas emociones. Esta producción de conocimiento puede ser beneficiosa para profesionales de la educación física, entrenadores, psicólogos del deporte y para los propios atletas adultos mayores.

Como parte del estudio se le realizará un cuestionario de preguntas abiertas autoadministrado y se le solicitará la redacción de un breve relato reflexivo sobre su experiencia previa a una competencia. Estas actividades no implican riesgos ni molestias para usted.

La participación en esta investigación puede ser beneficiosa para usted y se espera que los resultados obtenidos contribuyan a mejorar la comprensión y el acompañamiento emocional de personas mayores en el deporte recreativo.

Su participación es voluntaria; usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento si así lo decide, sin que ello le genere ningún tipo de consecuencia. Si usted tiene dudas acerca del estudio podrá contactar al profesional responsable a cargo para aclarar sus dudas; los datos figuran en la hoja de firmas.

La información que se recabe es estrictamente confidencial y se aplicará para dar respuesta a los objetivos del trabajo. En consecuencia, la información elaborada como resultado de esta investigación será presentada de forma general, sin referencias personales identificables. Los resultados podrán ser presentados en congresos y/o publicaciones académicas, resguardando siempre la privacidad de los participantes.

Hoja de firmas

Me explicaron y leí antes de firmar sobre la participación en este trabajo de investigación. Entendí que se trata del estudio "Diferencias en las experiencias emocionales precompetencia en atletas amateurs de entre 60 y 65 años que participan en el triatlón de Córdoba". Sé que puedo decidir libremente mi participación en este estudio y que aunque decida no participar más en algún momento, no se verá afectado mi vínculo con la profesional responsable.

La participación es voluntaria y entendí que toda información personal que se recolecta es confidencial, y que no se me identificará en ningún momento. He leído y comprendido la información contenida en este formulario; he podido hacer todas las preguntas que creí necesarias. Acepto y doy mi consentimiento a participar del mismo.

Firma del participante:

Lugar y Fecha:

Aclaración:

DNI N.º: **Fecha de Nacimiento:**.....

Profesional que participó del proceso de consentimiento informado

Firma:

Aclaración:

Lugar y Fecha:

Para preguntas o información usted puede tomar contacto con:

Nombre y apellido: Belén Andrea Viale.

Lugar de contacto: Córdoba, Argentina.

Correo electrónico: viale.belen@isef.edu.ar

Teléfono: 3513004947

VIII. c) Cuestionario e instructivo para el relato

Cuestionario sobre experiencias previas en competencias de triatlón

Objetivo: Explorar, desde el relato subjetivo, las emociones y vivencias que surgen en los días previos a una competencia de triatlón: qué sienten, por qué, cómo lo interpretan y cómo lo gestionan.

1. Para empezar, contame cómo fueron los días previos a tu competencia de triatlón. (Qué viviste, qué recordás, qué te llamó más la atención).
2. ¿Cómo describirías tu estado emocional durante ese período? (Podés mencionar emociones predominantes o momentos clave).
3. ¿De qué manera se manifestaban esas emociones en tu cuerpo, pensamientos o conductas?
4. ¿Notaste que esas emociones iban cambiando mientras se acercaba el día de la carrera? (Por ejemplo: aumento de nervios, alivio, entusiasmo, dudas, claridad, etc.)
5. ¿Hubo algo que te inquietara o te preocupara especialmente en esos días? (Situaciones, pensamientos, expectativas, sensaciones físicas).
6. ¿Y hubo algo que te aportara calma, confianza o motivación?
7. ¿Cómo afrontaste o gestionaste esas emociones? (Estrategias propias, rutinas, pensamientos, hablar con alguien, apoyos externos, etc.)
8. Si hablaste con alguien sobre cómo te sentías, ¿qué impacto creés que tuvo ese intercambio?
9. ¿Sentís que tu historia personal, tu edad o tu experiencia deportiva influyen en cómo vivís los días previos a competir?
10. Si tuvieras que resumir todo ese proceso emocional en pocas palabras, ¿cuáles elegirías?

Relato escrito sobre tu competencia de triatlón más reciente

Te invito a escribir un texto breve (entre media carilla y una carilla) donde puedas contar, con tus palabras, cómo viviste emocionalmente los días previos a tu competencia de triatlón más reciente. No hace falta que sea formal; lo importante es que pueda reflejar tu experiencia tal cual la sentiste.

Podés ayudarte con estos ejes:

- Cómo te fuiste sintiendo a medida que se acercaba la fecha.
- Qué cosas te generaron nervios, miedo o ansiedad.
- Qué pensamientos, personas o situaciones te dieron tranquilidad, confianza o motivación.
- Qué hiciste para prepararte emocionalmente.
- Si esta experiencia fue similar o distinta a otras competencias que viviste.

- Algún momento, imagen o sensación que recuerdes con especial claridad.

Este relato es confidencial y se utilizará únicamente para fines de la presente investigación.

Muchas gracias por compartir tu experiencia.