



Universidad
Zaragoza



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Estudio comparativo entre la calidad de vida en judokas de elite retirados frente a personas de la comunidad

A comparative study of quality of life in retired elite judokas versus people from the community.

Autor

Elena Catalán Salas

Director/es

Jorge Subías Perié

Facultad de Ciencias de la Salud.

Grado en Enfermería.

Curso 2022-2023.

Índice

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS.....	5
2.1. Objetivo general	5
2.2. Objetivos específicos	5
3. METODOLOGÍA	6
3.1. Búsqueda bibliográfica	6
3.1. Diseño del estudio.....	6
3.2. Ámbito	6
3.3. Sujetos: estudio y tamaño muestral.....	7
3.4. Comité de ética	7
3.5. Variables y métodos de evaluación.....	7
3.6. Análisis estadístico	8
4. RESULTADOS.....	9
4.1. Limitaciones y fortalezas.	14
5. DISCUSIÓN	14
6. CONCLUSIONES	15
7. BIBLIOGRAFÍA	16
ANEXOS	19

RESUMEN

Introducción: El judo es un arte marcial japonés, su práctica influye en el desarrollo físico, mental y emocional. Su práctica requiere la activación de todos los grupos musculares, produciendo un aumento de la fuerza muscular, flexibilidad y mejorando a su vez, partes desde el punto de vista psicológicos y neurológicos. El estudio realizado quiere demostrar si las personas que han sido deportistas de alto rendimiento siguen practicando ejercicio físico diario y si tienen una mayor calidad de vida frente a las personas que no tuvieron presente esta práctica de deporte a tan alta intensidad durante unos años de su vida.

Objetivo: Analizar y comparar la calidad de vida de deportistas de judo de alto rendimiento retirados frente a personas que viven en la comunidad.

Metodología: Se trata de un estudio descriptivo observacional transversal. El estudio va a presentar una muestra total de 60 participantes (30 personas en cada grupo) con una edad comprendida entre los 30 y los 55 años. Un grupo de deportistas judokas de alto rendimiento que hayan participado en al menos una copa de Europa de judo a nivel absoluto y que actualmente ya hayan finalizado su etapa de deporte a alto nivel. El otro grupo de 30 personas estará formado por personas de la comunidad. La búsqueda de artículos se ha realizado en las principales fuentes de información científica: Pub-med, Scielo, Cuiden y Google Académico.

Conclusiones: La calidad de vida general es igual entre judokas de alto rendimiento y las personas de la comunidad. Hay aspectos como el sueño, ABVD, acceso a servicios sanitarios que son mejor valoradas por las personas de la comunidad mientras que la capacidad de trabajo, percepción propia, las relaciones personales, la vida sexual, el apoyo de tus amigos, las condiciones de la vivienda y el transporte son mejor valoradas por los deportistas.

Palabras clave: Calidad de vida, judo, adultos, deportistas.

ABSTRACT

Introduction: Judo is a Japanese martial art, its practice influences physical, mental and emotional development. Its practice requires the activation of all muscle groups, producing an increase in muscle strength, flexibility and improving psychological and neurological aspects. The study carried out aims to show whether people who have been high-performance athletes continue to practice daily physical exercise and whether they have a better quality of life than people who did not practice sport at such a high intensity for a few years of their lives.

Objective: To analyse and compare the quality of life of retired high-performance judo athletes with that of people living in the community.

Methodology: This is a descriptive cross-sectional observational study. The study will present a total sample of 60 participants (30 people in each group) aged between 30 and 55 years. One group of high-performance judokas who have participated in at least one European Judo Cup at absolute level and who have already finished their high-level sporting career. The other group of 30 people will be made up of people from the community. The search for articles has been carried out in the main sources of scientific information: Pub-med, Scielo, Cuiden and Google Scholar.

Conclusions: The overall quality of life is equal between high performance judokas and people from the community. There are aspects such as sleep, ABVD, access to health services that are better valued by people from the community while the ability to work, self-perception, personal relationships, sex life, support from friends, housing conditions and transport are better valued by athletes.

Keywords: Quality of life, judo, adults, athletes.

1. INTRODUCCIÓN

El judo es un arte marcial japonés, creado por Jigoro Kano en 1882 en su escuela, dojo Kodokan. Posteriormente, y tras la muerte del maestro Kano, fue enriquecido y consolidado hasta como lo conocemos actualmente por el maestro Kyuzo Mifune. Puede interpretarse como "camino de la flexibilidad". Su práctica influye en el desarrollo físico, mental y emocional (1,2). Es un deporte muy popular en todo el mundo, sobre todo en el continente asiático, de donde este proviene (Japón).

En España también es considerado como uno de los deportes más practicados. El número de personas que se encontraban en 2021 con una licencia federativa, documento que permite al deportista participar en competiciones y actividades deportivas oficiales nacionales, expedido por la Real Federación Española de Judo (RFEJYDA) y de renovación anual, era de 61.089 personas, con un claro descenso tras la pandemia del COVID-19, ya que en 2019 contaba con 108.145 licencias nacionales (3,4).

Su práctica requiere la activación de todos los grupos musculares, produciendo un aumento de la fuerza muscular, flexibilidad y mejorando a su vez partes desde el punto de vista psicológicos y neurológicos (5,6).

Además, puede ser practicado por cualquier grupo de edad, siendo sobre todo beneficioso en adolescentes y niños, logrando un desarrollo equilibrado en la formación muscular y ósea, fortaleciendo los huesos, aumentando la masa muscular y la elasticidad de músculos y tendones. Combina la fuerza, la táctica empleada en el combate y la técnica produciendo un desarrollo completo de la persona que lo practica. (7,8)

La calidad de vida se define como "percepción que tiene un individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los que vive y en relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones." y la actividad física es definida según la OMS como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a

determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo” (9,10).

Un deportista de alto rendimiento es aquel que haya sido acreditados como tal, por resolución del presidente del Consejo Superior de Deportes, se entiende que su objetivo principal consiste en alcanzar el máximo rendimiento atlético en competiciones del más alto nivel, generalmente a nivel nacional, mundial u olímpico (11,12).

Para evaluar percepción subjetiva de la calidad de vida se desarrolló una escala internacional denominada WHOQOL, que presenta 26 preguntas divididas en 4 apartados: físico, psicológico, relaciones sociales y entorno (Anexo 1). Y para evaluar la actividad física se utilizó una escala creada por la OMS denominada GPAQ, compuesta de 16 preguntas (Anexo 2) (9,13)

Anteriormente, otros autores realizaron estudios de investigación buscando la asociación entre la actividad física (AF) y la calidad de vida relacionado con la salud (CVRS) de forma autodeclarada (14)

Se han realizado estudios que relacionan ambos parámetros (CVRS y AF) en personas no deportistas, sin realizar la comparación con personas que si lo han sido. Son pacientes con una edad comprendida entre 60 y 83 años. Los hombres estaban más en forma que las mujeres. Y, además, estos tenían una mayor calidad de vida respecto al funcionamiento físico, salud general, vitalidad, salud mental (14).

Otro estudio muestra la comparación en las características de la personalidad y psicológicas entre atletas y no atletas. Concluye que existen características psicológicas diferentes de los atletas brasileños de alto nivel cuando se comparan con el grupo de no atletas, presentando los atletas aumento en la irritabilidad, agresividad, fatigabilidad, franqueza y emotividad. Y mayor en los no atletas la autosatisfacción, orientación social y esfuerzo laboral (15).

Existe un estudio similar al que he realizado, en el que evalúan la fuerza isométrica de la mano, la calidad de vida y el nivel de actividad física en judokas senior, todavía en activo, participantes de un campeonato

panamericano Máster. Se comprobó que la actividad física está muy presente en el grupo estudiado, aumentando así su calidad de vida, sin haber diferencias significativas entre los grupos de edad (16).

Otro estudio filtrado evalúa la diferencia del pico de fuerza isométrica de presión de mano (PHIS) entre judokas y no judokas. Aparentemente, debería ser mayor en los judokas, pero realmente la diferencia no fue muy significativa. En cambio, sí que hubo gran diferencia en el mantenimiento de dicha contracción durante 10 segundos, donde el índice de fatiga fue menor en los judokas (17).

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

1. Analizar y comparar la calidad de vida de deportistas de judo de alto rendimiento retirados frente a personas que viven en la comunidad, diferenciando también entre hombres y mujeres de los diferentes grupos.

2.2. Objetivos específicos

1. Analizar la satisfacción general con los aspectos cotidianos de la vida como el sueño, capacidad de trabajo, relaciones personales, vida sexual, etc.
2. Averiguar si existe una mayor relación entre los que han sido deportistas de alto rendimiento y su actividad física diaria en la actualidad tanto en el sexo femenino como masculino.
3. Comparar el tiempo que pasa de forma sedentaria diariamente cada grupo entre sí.

3. METODOLOGÍA

A continuación, se expone la metodología utilizada en este trabajo de investigación.

3.1. Búsqueda bibliográfica

La búsqueda de artículos se ha realizado en las principales fuentes de información científica: Pub-med, Scielo, Cuiden y Google Académico. Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica en inglés y castellano para obtener mayor información y más actualizada. Utilizando las palabras clave: calidad de vida, judo, adultos y deportistas.

3.1. Diseño del estudio

Se ha realizado el estudio para ver si existe diferencia sobre la calidad de vida entre las personas que fueron deportistas de alto rendimiento frente a personas que viven en la comunidad, que no han realizado dicho ejercicio físico. Se trata de un estudio descriptivo observacional transversal.

3.2. Ámbito

Parte del estudio se ha realizado en algunas de las instalaciones de la RFEJYDA, ya que el modo de reclutar a los participantes del estudio fue a través de una concentración nacional de judo el día 16 de marzo en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid, ya que la mayoría de ellos se encontraron ahí porque ahora ejercen de entrenadores de otros deportistas, para llevarlos al alto nivel. Antes de la entrega de documentos a rellenar, se habló con ellos de forma telemática, para que me confirmasen su asistencia a dicho evento y la participación en mi proyecto. El día 21 de abril se les entregó los documentos para la recaudación de datos y que firmasen el consentimiento para poder tratar con sus respuestas, durante el campeonato de España Escolar disputado también en la capital. (Anexo 3).

3.3. Sujetos: estudio y tamaño muestral

El estudio presenta una muestra total de 60 participantes (30 personas en cada grupo) con una edad comprendida entre los 30 y los 55 años. El grupo de los deportistas de elite retiradas está compuesto por personas que hayan participado en al menos una copa de Europa de judo a nivel absoluto en su etapa deportiva y que actualmente ya hayan finalizado su etapa de deporte a alto nivel.

El otro grupo por estudiar está conformado por 30 participantes de la misma edad que el grupo de deportistas profesionales de alto nivel, pero sin tener esta característica mencionada anteriormente.

Para la obtención de la muestra de personas de la comunidad se realizó en el ámbito de la población general. Con ellos se contactó mediante las redes sociales (WhatsApp, Instagram, Email...) y una vez contactados, se les hizo entrega de los documentos, también pseudonimizados para que los rellenasen y los entregasen de nuevo, y así, poder realizar el estudio.

3.4. Comité de ética

Este estudio ha sido aprobado por el Comité Ético de la Investigación Clínica de la Comunidad Autónoma de Aragón (C.I. PI23/147) y por la Unidad de protección de datos de la Universidad de Zaragoza (ID: 100235) (Anexo 4,5). Todos los participantes en el estudio tuvieron que firmar un consentimiento informado como requisito indispensable para participar en el estudio, entregándoles junto con el consentimiento, una hoja informativa del proyecto y los datos del investigador principal. (Anexo 6).

3.5. Variables y métodos de evaluación

Las variables estudiadas han sido sacadas de las escalas utilizadas en la anamnesis de los pacientes, en las que quedan expuestos los ámbitos: físico, psicológico, relaciones sociales y entorno (Escala WHOQOL), y la actividad física y sedentarismo (Escala GPAQ).

3.6. Análisis estadístico

Para saber cuál de los dos grupos presenta una mayor calidad de vida se ha hecho un análisis descriptivo, siendo este apoyado de una hoja de cálculo de Excel y siguiendo los siguientes pasos:

Para organizar los datos recogidos se ha dispuesto los códigos que representan a cada participante en una columna, de tal manera que se tenga una columna para el grupo de judokas de alto rendimiento y otra para el grupo de personas de la comunidad, y dentro de cada grupo dos columnas más, una para el sexo masculino y otra para el femenino. Cada columna tiene un encabezado que describe el contenido de la misma.

Además, cada una de las preguntas del cuestionario está en una columna a continuación de los códigos, indicando la respuesta de cada uno de los participantes (del 1 al 5, siendo 1 nada y 5 totalmente/extremadamente) y el segundo cuestionario está dividido de la misma manera, cada una de las preguntas está en una columna y debajo de esta, las respuestas (teniendo la respuesta NO un valor de 0 y la respuesta SÍ, valor de 1). El tiempo de ejercicio físico que realiza cada participante está marcado en minutos, al igual que el tiempo que pasan sentados diariamente.

Una vez presentadas todas las respuestas de los participantes en la tabla correspondiente, he continuado con un análisis estadístico de los datos ayudándome de unas formulas:

El **promedio** o la **media** es la suma de todos los valores de los datos dividido por el número total de valores. Medida de tendencia central que proporciona información sobre el valor típico de los datos. Puede ser afectado por valores atípicos o extremos, influyendo en su interpretación (18).

La **desviación estándar** es una medida de la dispersión de los datos en torno a la media. Es una medida de la variabilidad en los datos. Una desviación estándar alta indica que los datos están muy dispersos, mientras que si es baja indica que los datos están muy agrupados alrededor de la media (19).

La **mediana** es el valor central de un conjunto de datos ordenados de menor a mayor, medida de tendencia central que no se ve afectada por los valores extremos en los datos. Útil para describir si los datos tienen o no una distribución normal (20).

El **máximo** es el valor más alto que se observó en el conjunto de datos (21).

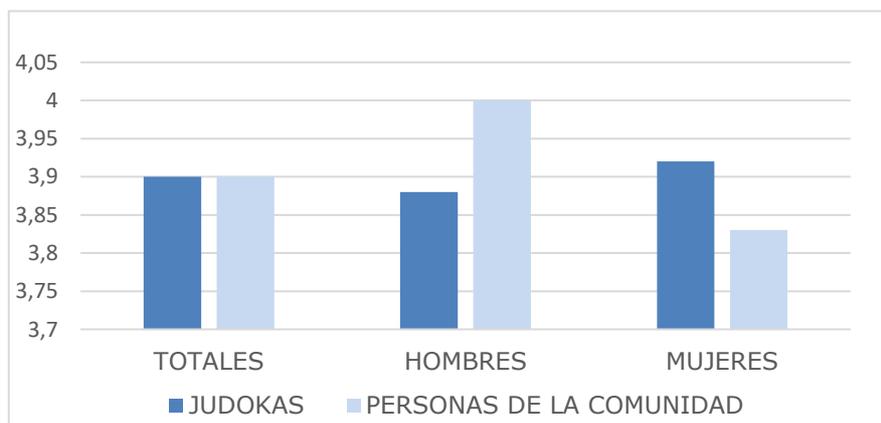
El **mínimo** es el valor más pequeño entre las muestras registradas (18).

Todas estas fórmulas han sido aplicadas a cada uno de los grupos de deportistas de alto rendimiento y personas de la comunidad, tanto para el sexo masculino como para el femenino.

4. RESULTADOS

Para visualizar los datos, se han creado gráficos de barras y tablas descriptivas. Viéndose de forma más clara y simplificada las diferencias entre los grupos.

Gráfico 1. Promedio de calidad de vida.

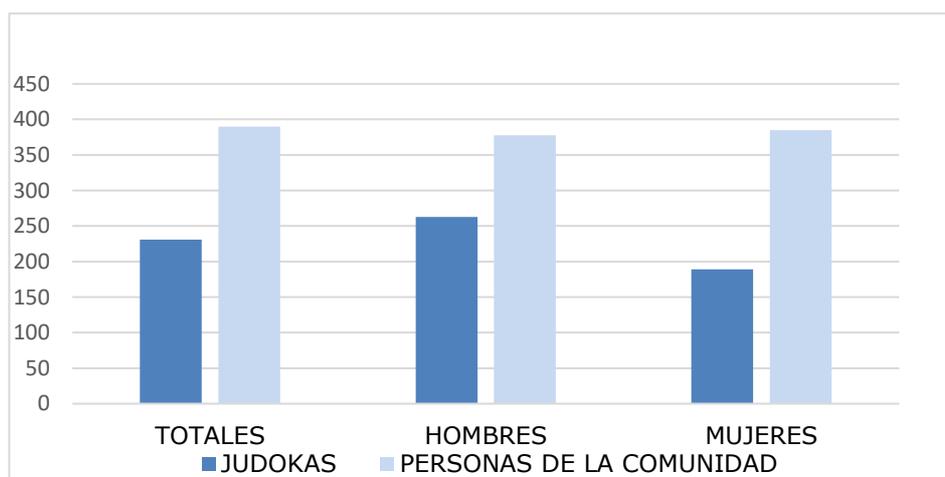


Fuente: Elaboración propia

Tras estudiar el promedio de todos los grupos seleccionados, se observa que la calidad de vida en el grupo total, tanto deportistas como no deportistas, es igual según las encuestas recibidas. La desviación estándar es ligeramente menor en el grupo de las personas de la comunidad, estando los datos más centralizados, que en el de los que fueron deportistas de alto rendimiento (0,60/0,74).

Si el estudio se realiza según sexos, se ha observado que los hombres que viven en la comunidad tienen una mayor calidad de vida frente a los judokas de alto rendimiento, teniendo los deportistas más dispersos los datos (0/0,78). En cambio, en las mujeres es al revés, las mujeres deportistas alegan tener una mayor calidad de vida frente a las que no lo han sido, teniendo estas primeras los datos más centralizados (0,75/0,78).

Gráfico 2. Promedio sedentarismo (minutos)



Fuente: Elaboración propia

Tras estudiar el promedio de los tres grupos seleccionados, se observa que el tiempo que permanecen sentados en el grupo total, es mucho mayor en las personas que viven en la comunidad que los que han sido judokas de alto rendimiento, siendo esta diferencia de 150 minutos diarios entre grupos.

En el estudio realizado diferenciando las respuestas entre hombres y mujeres, se ha observado que los hombres que viven en la comunidad pasan un mayor tiempo sentados diariamente que los deportistas, con más de 100 minutos de diferencia. Siguiendo los anteriores patrones, en las mujeres pasa igual, las mujeres deportistas alegan pasar menos tiempo sentadas en su día a día que las que no son deportistas, siendo esta diferencia mayor, con casi 200 minutos de diferencia.

Tabla 1. Promedio y desviación estándar satisfacción general vida paciente.

	TD (p) (X, s)	TC (p) (X, s)	HD (p) (X, s)	HC (p) (X, s)	MD (p) (X, s)	MC (p) (X, s)
Sueño	3,4 (1,22)	3,5 (0,9)	3,41 (1,22)	3,58 (0,51)	3,38 (1,32)	3,5 (1,04)
AVD	3,86 (0,956)	3,93 (0,86)	4,05 (0,82)	4,08 (0,51)	3,61 (1,12)	3,77 (1)
Capacidad de trabajo	4,43 (0,76)	4,1 (0,95)	4,47 (0,62)	4,25 (0,62)	4,38 (0,96)	4,05 (1,1)
Percepción propia	4,23 (0,71)	3,63 (0,80)	4,29 (0,58)	3,75 (0,45)	4,15 (0,89)	3,61 (0,97)
Relaciones personales	4,03 (0,7)	3,93 (0,63)	4 (0,79)	3,83 (0,57)	4,07 (0,64)	4 (0,68)
Vida sexual	3,8 (0,74)	3,7 (0,95)	3,7 (0,68)	3,66 (0,88)	3,92 (0,86)	3,83 (1,04)
Apoyo amigos	4,2 (0,74)	3,83 (0,74)	4,23 (0,75)	4 (0,73)	4,15 (0,8)	3,77 (0,80)
Condiciones vivienda	4,4 (0,71)	4,2 (0,71)	4,47 (0,71)	4,08 (0,66)	4,3 (0,75)	4,27 (0,75)
Servicios sanitarios	3,73 (0,18)	3,86 (1,074)	3,94 (0,74)	3,75 (0,75)	3,46 (0,87)	3,94 (1,25)
Transporte personal	4,2 (0,7)	4 (1,01)	4,41 (0,61)	3,75 (0,75)	3,92 (0,75)	4,16 (1,15)

Fuente: Elaboración propia

Abreviaturas: AVD (actividades de la vida diaria), HC (hombres comunidad), HD (hombres deportistas), MC (mujeres comunidad), MD (mujeres deportistas), p (puntos), s (desviación estándar), TD (total de personas deportistas), TC (total personas comunidad), X (promedio o media).

A través de esta tabla, con el promedio de los datos expuestos por los pacientes, se va a comparar cuánto de satisfechos están en su vida en relación a las siguientes variables (se ha medido con respuestas del 1 al 5, en la que 1 es nada y 5 totalmente satisfecho).

Referente a la calidad del sueño, las personas que viven en la comunidad están ligeramente más satisfechas que los judokas de alto rendimiento, estando los hombres y mujeres de la comunidad más satisfechos que los deportistas. Ocurre lo mismo con la habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria (AVD), el grupo de personas global de la comunidad, hombres y mujeres, presentan mayor satisfacción que los judokas.

En la satisfacción por su capacidad de trabajo, en los 3 grupos, los/as judokas están más satisfechos que las personas de la comunidad, siendo la comparativa en los hombres mayor. Es valorada también de forma más positiva en los tres grupos comparados las relaciones personales, la vida sexual, las relaciones interpersonales, con el apoyo de sus amigos con 0,4 puntos de diferencia en el grupo general, y lo mismo con la satisfacción en las condiciones de vivienda.

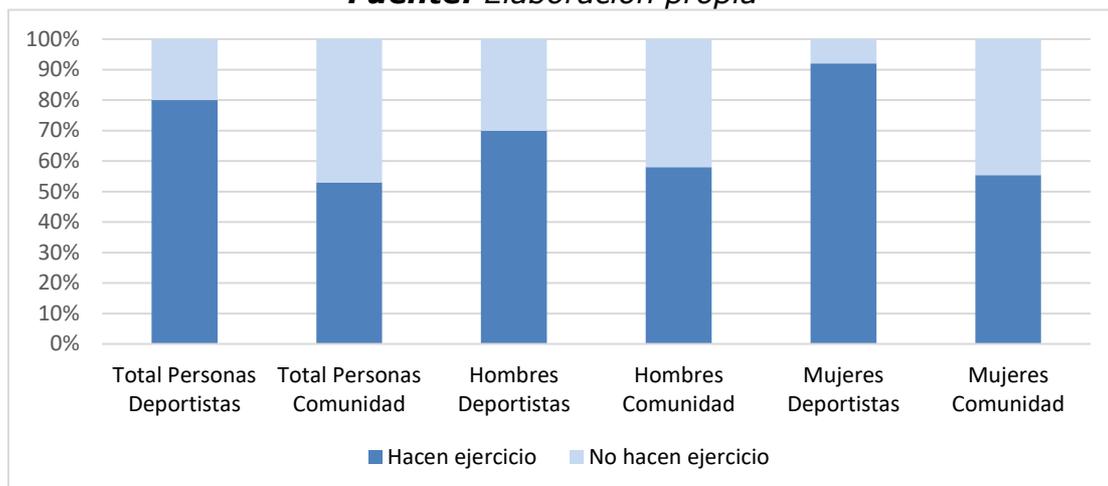
La satisfacción personal de cada uno mismo es la variable peor puntuada en general por los participantes del estudio, es mayor en todos los grupos de deportistas descritos a comparación del grupo de las personas que viven en la comunidad, ya sea el total como en la diferenciación por sexos.

Referente a los servicios sanitarios, en general, están más satisfechos las personas que viven en la comunidad, en cambio en la comparativa realizada dentro del grupo de mujeres, son las deportistas las que están más satisfechas con los servicios sanitarios que tienen a su alcance.

Con el transporte personal o el utilizado normalmente. En el grupo total y en el género masculino, están más contentos los que son deportistas frente a los que no lo son, pero no ocurre lo mismo con el grupo de las mujeres, que son las mujeres que viven en la comunidad las que están más satisfechas.

Gráfico 3. Actividad física en el tiempo libre

Fuente: Elaboración propia



A través de este gráfico sobre si los pacientes realizan o no realizan AF en su tiempo libre, se ha descubierto que en todos los grupos hay una mayoría de personas que sí que realizan deporte. En el caso de las mujeres deportistas esta mayoría es casi absoluta ya que todas de ellas excepto una realiza AF en su tiempo libre.

Según la OMS, los adultos entre 18 y 64 años, grupo al que pertenecen los pacientes de mi estudio, deberían realizar entre 150 y 300 minutos de actividades físicas moderadas o entre 75 y 150 minutos de actividad física intensa a la semana para aportar beneficios en la salud (10).

El grupo de deportistas total realiza una media de casi 3 días de ejercicio semanal (2,93 días) y unos 65 minutos cada vez que lo realizan. Frente a los 1,56 días de ejercicio semanal que realizan las personas de la comunidad, en los que cada día hacen una media de 36,5 minutos de ejercicio físico.

En el grupo de hombres, los deportistas realizan una media de 2,94 días a la semana ejercicio físico, en el que en cada sesión invierten cerca de una hora (58,5 minutos). En cambio, los hombres de la comunidad no realizan tanto ejercicio físico semanal, tan solo 1,5 días y emplean 47,5 minutos de su ocio para realizarlo.

Por otra parte, en el grupo de las mujeres, las deportistas realizan igual que los hombres, cerca de 3 días semanales de ejercicio físico (2,92 días) y esos días gastan 73,46 minutos de su tiempo en realizar AF. Ahora bien, en el grupo de las mujeres no deportistas hacen la mitad de los días ejercicio frente a las deportistas (1,33 días) y emplean también menos de la mitad en cada sesión, que no llega a la media hora (29,16 minutos).

4.1. Limitaciones y fortalezas.

Una de las limitaciones del trabajo ha sido que como las variables han sido recogidas a través de los cuestionarios de forma presencial y no telemática (por protección de datos) se limitó el alcance del estudio.

Otra limitación sería que no hay gran cantidad de deportistas de judo que hayan participado en un campeonato de Europa Senior dentro de ese rango de edad. Además, hay una escasa existencia de estudios que realizan esta comparación.

Una de las fortalezas de este estudio es que ha pasado por el comité de evaluación (CEICA), es un estudio observacional con una muestra poblacional importante ya que se trata de un tema poco estudiado y han podido realizar los cuestionarios para evaluar su calidad de vida. Es por esto, por lo que el estudio promete ser muy interesante, queriendo demostrar si siguen practicando ejercicio físico diario y si tienen una mayor calidad de vida.

5. DISCUSIÓN

Existe un estudio similar al que se ha realizado en este trabajo, que evalúa la fuerza isométrica de la mano, la calidad de vida y el nivel de actividad física en judokas senior que todavía está en activo, participantes de un campeonato panamericano Máster. En general mostraron haber practicado 29 años de judo, entrenando tres veces a la semana con una duración de dos horas cada sesión. Realizaban 661 minutos de actividades moderadas y vigorosas a la semana (94,4 min/día). Se comprobó que la actividad física está muy presente en el grupo estudiado, aumentando así su calidad de vida, sin haber diferencias significativas entre los grupos de edad (16).

Tras la comparación realizada con el estudio realizado, se ha visto que hay cierta similitud, el grupo de deportistas de mi estudio también realiza ejercicio

físico tres días a la semana, pero con menor duración, solo 195 minutos de ejercicio físico semanal, en general hombres y mujeres. Si enfrentas solo a los hombres, grupo que aparece en el estudio anterior mencionado, los participantes del estudio realizado practican casi 4 veces menos de tiempo de AF que ellos (175 minutos frente a 661 minutos semanales).

6. CONCLUSIONES

1. En general la calidad de vida es similar en ambos grupos comparados (deportistas y no deportistas), pero sí que hay diferencias si lo estudiamos según el sexo de cada paciente, teniendo los hombres de la comunidad más calidad de vida que los deportistas, pero lo contrario ocurre con las mujeres, que son las deportistas las que tienen mayor calidad de vida que las de la comunidad.
2. En el aspecto psicológico de esta escala WOHQOL, los participantes de la comunidad presentan una mayor satisfacción en varios aspectos (sueño, habilidad para realizar las AVD, acceso a servicios sanitarios), mientras que los deportistas están satisfechos en alguno más (capacidad de trabajo, satisfacción propia, relaciones personales, vida sexual, apoyo de sus amigos, condiciones de vivienda y el transporte que utilizan).
3. Además, este último grupo pasa menos horas sentado diariamente y practica mayor cantidad de ejercicio físico frente al grupo encuestado de personas de la comunidad.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Aprendiendo Judo | Instituto Kodokan de Judo [Internet]. [citado 2 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://www.kodokanjudoinstitute.org/en/learn/>
2. Judo. En: Wikipedia, la enciclopedia libre [Internet]. 2023 [citado 2 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Judo&oldid=150523586#Obi>
3. Judo: licencias federativas por comunidad autónoma en España en 2019 [Internet]. Statista. [citado el 27 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1066536/judo-numerode-federados-en-espana-por-comunidad-autonoma/>
4. Estadística del deporte federado 2021.Gob.es. [citado el 27 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:6b7e9a1a-e3e5-4b45-8ae5-6f187b50235f/estadistica-de-deporte-federado.pdf>
5. Perrin P, Deviterne D, Hugel F, Perrot C. Judo, better than dance, develops sensorimotor adaptabilities involved in balance control. Gait Posture [Internet]. 2002 [citado el 27 de febrero de 2023];15(2):187–94. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11869913/>
6. Franchini E, Del Vecchio FB, Matsushigue KA, Artioli GG. Physiological profiles of elite judo athletes. Sports Med [Internet]. 2011 [citado el 27 de febrero de 2023];41(2):147–66. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21244106/4>
7. Fukuda DH, Stout JR, Burris PM, Fukuda RS. Judo for children and adolescents: Benefits of combat sports. Strength Cond J [Internet]. 2011 [citado el 27 de febrero de 2023];33(6):60–3. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/2eee9483c0a50c698106ee6d3383912473a24332>

8. Portal Salud - Bienestar [Internet]. 2011 [citado 2 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://web.archive.org/web/20110913143703/http://www.portal-salud.com/index.php/menu-bienestar/itemlist/category/170-judo>
9. WHOQOL - Measuring Quality of Life| The World Health Organization [Internet]. [citado 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/tools/whoqol>
10. Actividad física [Internet]. [citado 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
11. Definición y acreditación de los DAN [Internet]. CSD - Consejo Superior de Deportes. [citado 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.csd.gob.es/es/alta-competicion/deporte-de-alto-nivel-y-alto-rendimiento/deportistas-de-alto-nivel-y-alto-rendimiento/deportistas-de-alto-1>
12. ¿Qué es el deporte de alto rendimiento? | UE Blog [Internet]. Universidad Europea. 2022 [citado 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://universidadeuropea.com/blog/deporte-alto-rendimiento/>
13. Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) [Internet]. [citado 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
14. Wanderley FAC, Silva G, Marques E, Oliveira J, Mota J, Carvalho J. Associations between objectively assessed physical activity levels and fitness and self-reported health-related quality of life in community-dwelling older adults. Qual Life Res. noviembre de 2011;20(9):1371-8. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9875-x>

15. Filho MGB, Ribeiro LCS, García FG. Comparison of personality characteristics between high-level Brazilian athletes and non-athletes. Rev Bras Med Esporte. 2005;11.

16. [PDF] Handgrip strength, physical activity level and quality of life of Judo master competitors | Semantic Scholar [Internet]. [citado 21 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/dkyxB5vJbKPTSSJZXpbBHTM/?format=pdf&lang=en>

17. Ache Dias J, Wentz M, Kulkamp W, Mattos D, Goethel M, Borges Júnior N. Is the handgrip strength performance better in judokas than in non-judokas? Science & Sports. 1 de junio de 2012;27(3):e9-14. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2011.10.005>

18. Montgomery, D. C., & Runger, G. C. (2014). Applied Statistics and Probability for Engineers (6th ed.). John Wiley & Sons.

19. Devore, J. L., & Berk, K. N. (2011). Modern Mathematical Statistics with Applications (2nd ed.). Springer.

20. Walpole, R. E., Myers, R. H., Myers, S. L., & Ye, K. (2011). Probability and Statistics for Engineers and Scientists (9th ed.). Pearson Education.

21. Ross, S. M. (2010). Introduction to Probability Models (10th ed.). Academic Press.

ANEXOS

Anexo 1. Escala WHOQOL.

VERSION ESPAÑOLA DEL WHOQOL-BREF

Instrucciones Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud, y otras áreas de su vida.

Por favor conteste a todas las preguntas. Si no está seguro(a) sobre qué respuesta dará a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las dos últimas semanas. Por ejemplo, pensando en las dos últimas semanas, se puede preguntar:

¿Obtiene de otros el apoyo que necesita?	Nada 1	Un poco 2	Moderado 3	Bastante 4	Totalmente 5
--	-----------	--------------	---------------	---------------	-----------------

Haga un círculo en el número que mejor defina cuánto apoyo obtuvo de otros en las dos últimas semanas. Usted hará un círculo en el número 4 si obtuvo bastante apoyo de otros, como sigue:

¿Obtiene de otros el apoyo que necesita?	Nada 1	Un poco 2	Moderado 3	Bastante 4	Totalmente 5
--	-----------	--------------	---------------	---------------	-----------------

Haría un círculo en el 1 si no obtuvo el apoyo que necesitaba de otros en las dos últimas semanas. Por favor lea cada pregunta, valore sus sentimientos, y haga un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea su mejor respuesta.

Gracias por su ayuda

		Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante bien	Muy bien
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

		Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante bien	Muy bien
2	¿Cuán satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿En qué medida piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿En qué medida siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico de su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a cuán totalmente usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta que punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a cuán satisfecho(a) o bien se ha sentido en varios aspectos de su vida en las dos últimas semanas

		Muy insatisfecho/a	Insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16	¿Cuán satisfecho/a esta con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cuán satisfecho/a esta con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cuán satisfecho/a esta con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cuán satisfecho/a esta de el mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cuán satisfecho/a esta con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cuán satisfecho/a esta con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cuán satisfecho/a esta con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5
23	¿Cuán satisfecho/a esta de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cuán satisfecho/a esta con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cuán satisfecho/a esta con su transporte?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

		Nunca	Raramente	Medianamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿ Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	1	2	3	4	5

¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?
GRACIAS POR SU AYUDA.

Anexo 2. Escala GPAQ.

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Plíese primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
1	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si 1 No 2 Si no, saltar a P 4	P1
2	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días: ()	P2
3	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	() : () Hrs mins	P3
4	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si 1 No 2 Si no, saltar a P 7	P4
5	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días: ()	P5
6	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	() : () Hrs mins	P6
Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto.</p>			
7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Si 1 No 2 Si no, saltar a P 10	P7
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días: ()	P8
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	() : () Hrs mins	P9
En el tiempo libre			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre.</p>			
10	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si 1 No 2 Si no, saltar a P 13	P10
11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días: ()	P11
12	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	() : () Hrs mins	P12

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre).			
PREGUNTA		RESPUESTA	CÓDIGO
13	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos?	Si: 1 No: 2 Si no, saltar a P 15	P13
14	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días: ()	P14
15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	() : () Hrs mins	P15
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado (ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión), pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.			
16	¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	() : () Hrs mins	P16

Anexo 3. Cronograma.

El procedimiento que se ha llevado a cabo en la realización de este estudio ha sido con el siguiente cronograma:

Desde el 23 de enero al 17 de febrero búsqueda bibliográfica y obtención de la información más relevante a través de las bases de datos y otros artículos para ver lo que ya hay descrito sobre el tema y en que me puedo apoyar a la hora de realizar el trabajo. Una vez entregado al Comité de Ética (CEICA), serán impresos los cuestionarios WHOQOL y el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) para su posterior entrega a todos los participantes de ambos grupos, y su futuro análisis. El 20 de abril se realizará la entrega de cuestionarios y escalas a los participantes durante una concentración de los equipos nacionales de judo para que sean realizados y devueltos ese mismo día, para el posterior análisis de los datos. Del 20 al 25 de abril, se realizará el análisis de los datos y el estudio comparativo entre ambos grupos. Del 25 de abril al 1 de mayo quedara el trabajo de maquetación del conjunto del trabajo para entregarlo en el depósito el día 4 de mayo.

El proyecto está previsto realizarlo en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza como sede principal, además del CAR de Madrid. (O pabellón de Gallur, Madrid).

Anexo 4. Dictamen favorable CEICA.



Informe Dictamen Favorable
Trabajos académicos

C.I. P123/147

19 de abril de 2023

Dña. María González Hinjos, Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

CERTIFICA

1º. Que el CEIC Aragón (CEICA) en su reunión del día 19/04/2023, Acta Nº 08/2023 ha evaluado la propuesta de Trabajo:

Título: Calidad de vida en deportistas de alto rendimiento una vez acabada su etapa deportiva frente a personas que viven en la comunidad sin haber practicado dicho deporte.

Alumna: Elena Catalán Salas
Tutor: Jorge Subías Perié

Versión protocolo: Versión 3.0 (16/04/2023)
Versión documento de información y consentimiento: Versión 3.0 (16/04/2023)

2º. Considera que

- El proyecto se plantea siguiendo los requisitos de la Ley 14/2007, de 3 de julio, de Investigación Biomédica y los principios éticos aplicables.
- El Tutor/Director garantiza la confidencialidad de la información, la obtención del consentimiento informado y el adecuado tratamiento de los datos, en cumplimiento de la legislación vigente y la correcta utilización de los recursos materiales necesarios para su realización.

3º. Por lo que este CEIC emite **DICTAMEN FAVORABLE** a la realización del proyecto.

Lo que firmo en Zaragoza

GONZALEZ
HINJOS MARIA -
DNI 03857456B

Firmado digitalmente
por GONZÁLEZ HINJOS
MARIA - DNI 03857456B
Fecha: 2023.04.21
12:54:19 +02'00'

María González Hinjos
Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

Anexo 5. Aprobación Unidad de Protección de datos de la Universidad de Zaragoza.

UZ Responsable UZ Encargada UZ Corresponsable

DATOS DEL REGISTRO DEL TRATAMIENTO DE DATOS

A cumplimentar por la Unidad de Protección de Datos.

Código de tratamiento: 2023-138	Fecha de presentación: 16/04/2023 23:24:20	Fecha de autorización: 21/04/2023 00:00:00
ID de la autodeclaración: 100235	Fecha de último estado: 21/04/2023 15:09:03	Último estado: Autorizada

Observaciones asociadas al último estado:

Puedes descargar el acuerdo de aprobación del tratamiento accediendo a tu autodeclaración en CUSTOS al apartado "documentación relacionada".

1. SOLICITANTE: Datos de Contacto

NIP: 795405	Nombre y apellidos: Catalán Salas, Elena	DNI-Pasaporte: (NIF) 18062904S
Correo electrónico principal: 795405@unizar.es	Correo electrónico secundario: catalansalaselena@gmail.com	Teléfonos: 658206782
Centro/Departamento: Fac. de Ciencias de la Salud	Servicio/Unidad:	Extensión telefónica:

2. NOMBRE DEL TRATAMIENTO DE DATOS o Título del estudio/proyecto de investigación

Calidad de vida en deportistas de alto rendimiento de judo una vez acabada su etapa deportiva frente a personas de la comunidad que no hayan ejercido ese deporte a tan alto nivel.

1869 caracteres restantes (max. 2048).

El tratamiento es un: *

TFG TFM Proyecto de investigación Tesis Otro

Anexo 6. Documento de Información al paciente y Consentimiento informado a firmar por parte de los pacientes.

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE

Título de la Investigación: Calidad de vida en deportistas de alto rendimiento una vez acabada su etapa deportiva frente a personas que viven en la comunidad sin haber practicado dicho ejercicio. (Versión 3.0)

Investigador Principal: Elena Catalán Salas Tfno: 658206782 mail: catalansalaselena@gmail.com

Centro: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

1. Introducción:

Nos dirigimos a usted para solicitar su participación en un proyecto de investigación que estamos realizando en la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados (RFEJYDA) y la Universidad de Zaragoza. Su participación es absolutamente voluntaria, en ningún caso debe sentirse obligado a participar, pero es importante para obtener el conocimiento que necesitamos. Este proyecto ha sido aprobado por el Comité de Ética. Antes de tomar una decisión es necesario que:

- lea este documento entero
- entienda la información que contiene el documento
- haga todas las preguntas que considere necesarias
- tome una decisión meditada
- firme el consentimiento informado, si finalmente desea participar.

Si decide participar se le entregará una copia de esta hoja y del documento de consentimiento firmado. Por favor, consérvelo por si lo necesitara en un futuro.

2. ¿Por qué se le pide participar?

Se le solicita su colaboración porque es una persona de entre 30 y 55 años de edad, que ha sido deportista de alto rendimiento o persona de la comunidad que no ha practicado deporte en ese nivel, hombre o mujer. En total en el estudio participarán 60 participantes, de edades comprendidas en el mismo rango (30-55 años), equitativos en sexo y con pesos similares entre ambos grupos.

3. ¿Cuál es el objeto de este estudio?

Comparar la calidad de vida de deportistas de alto rendimiento de judo retirados frente a personas que no lo han sido. Queriendo explicar, que la práctica de deporte, en muchos casos, mejora la calidad de vida de las personas. En este caso, se quiere contrastar si tu calidad como deportista de alto rendimiento una vez dejado el deporte de alta competición, es mejor que el de las personas que no han practicado así este deporte, o por el contrario es más baja que aquellos que no han estado a ese nivel deportivo.

4. ¿Qué tengo que hacer si decido participar?

Rellenar de forma voluntaria dos cuestionarios que le llevarán un máximo de 20 minutos para su realización. Los datos de estos cuestionarios posteriormente se recogerán para el análisis de su información. Los datos de los pacientes estarán pseudonimizados, por lo que únicamente la investigadora principal (seudónimo y datos originales) y el tutor del proyecto (solo seudónimo) tendrá acceso a ellos y estos serán destruidos una vez presentado y defendido el proyecto en el mes de mayo del 2023.

Estos no tendrán que desplazarse a ningún sitio, si no que será la investigadora la que quede con ellos para la realización de los cuestionarios.

5. ¿Qué riesgos o molestias supone?

La realización de los cuestionarios supone como molestia el tiempo invertido en rellenar los cuestionarios, ya que el resto de los hechos no le supone ningún riesgo o molestia al participante.

6. ¿Obtendré algún beneficio por mi participación?

Al tratarse de un estudio de investigación orientado a generar conocimiento usted no obtendrá ningún beneficio por su participación si bien contribuirá al avance científico y al beneficio social. Usted no recibirá ninguna compensación económica por su participación. Ni le supondrán al participante gastos propios del estudio.

7. ¿Cómo se van a tratar mis datos personales?

Información básica sobre protección de datos.

Responsable del tratamiento: Elena Catalán Salas

Finalidad: Sus datos personales serán tratados exclusivamente para el trabajo de Investigación a los que hace referencia este documento.

Legitimación: El tratamiento de los datos de este estudio queda legitimado por su consentimiento a participar.

Destinatarios: No se cederán datos a terceros salvo obligación legal.

Derechos: Podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, de conformidad con lo dispuesto en la LO 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales y el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD 2016/679) ante el delegado de protección de datos de la Institución, dirigiendo un correo electrónico a la dirección dpo@salud.aragon.es. En caso de no pertenecer al SALUD, se debe incluir el mail de contacto con el DPD de la Institución correspondiente.

SÓLO PARA ESTUDIOS REALIZADOS EN EL SALUD: Podrá consultar Información adicional y detallada en el Registro de Actividades de Tratamiento del Gobierno de Aragón, en el siguiente enlace: https://aplicaciones.aragon.es/notif_lopd_publicidad/action?field=731

Así mismo, en cumplimiento de lo dispuesto en el RGPD, se informa que, si así lo desea, podrá acudir a la Agencia de Protección de Datos (<https://www.aepd.es>) para presentar una reclamación cuando considere que no se hayan atendido debidamente sus derechos.

El tratamiento de sus datos personales se realizará utilizando técnicas para mantener su anonimato mediante el uso de códigos aleatorios, con el fin de que su identidad personal quede completamente oculta durante el proceso de Investigación.

A partir de los resultados del trabajo de Investigación, se podrán elaborar comunicaciones científicas para ser presentadas en congresos o revistas científicas, pero se harán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que le pueda identificar.

Además, si usted nos da su consentimiento, los datos seudonimizados derivados de este estudio se podrán utilizar en un futuro en proyectos de la línea de investigación Calidad de vida en deportistas de alto rendimiento, cuyo responsable es Elena Catalán Salas siempre que hayan obtenido el dictamen favorable de un Comité de Ética de la Investigación y hayan solicitado los permisos oportunos para la realización de dichos estudios.

9. ¿Quién financia el estudio?

Este proyecto no será financiado con fondos procedentes de ninguna institución ni empresa.

10. ¿Se me informará de los resultados del estudio?

Usted tiene derecho a conocer los resultados del presente estudio, tanto los resultados generales como los derivados de sus datos específicos. También tiene derecho a no conocer dichos resultados si así lo desea. Por este motivo en el documento de consentimiento informado le preguntaremos qué opción prefiere. En caso de que desee conocer los resultados, el Investigador le hará llegar los resultados.

11. ¿Puedo cambiar de opinión?

Su participación es totalmente voluntaria, puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar. Basta con que le manifieste su intención al investigador principal del estudio. En caso de que decida retirarse del estudio puede solicitar la destrucción de los datos, muestras u otra información recogida sobre usted.

12. ¿Qué pasa si me surge alguna duda durante mi participación?

En la primera página de este documento está recogido el nombre y el teléfono de contacto del investigador responsable del estudio. Puede dirigirse a él en caso de que le surja cualquier duda sobre su participación.

Muchas gracias por su atención, si finalmente desea participar le rogamos que firme el documento de consentimiento que se adjunta y le reiteramos nuestro agradecimiento por contribuir a generar conocimiento científico.

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del PROYECTO: Calidad de vida en deportistas de alto rendimiento una vez acabada su etapa deportiva frente a personas que viven en la comunidad sin haber practicado dicho ejercicio.

Yo, (nombre y apellidos del participante)

He leído la hoja de información que se me ha entregado.
He podido hacer preguntas sobre el estudio y he recibido suficiente información sobre el mismo.
He hablado con: Elena Catalán Salas (nombre del Investigador)
Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:
1) cuando quiera
2) sin tener que dar explicaciones
3) sin que esto repercuta en mis cuidados médicos/mi relación con el Investigador (según dónde se realice)

Presto libremente mi consentimiento para participar en este estudio y doy mi consentimiento para el acceso y utilización de mis datos conforme se estipula en la hoja de información que se me ha entregado

Deseo ser informado sobre los resultados del estudio: sí no (marque lo que proceda)

Acepto que los datos seudonimizados derivados de este estudio se utilicen en un futuro en proyectos de la línea de investigación "Calidad de vida de deportistas de alto rendimiento", cuyo responsable es Elena Catalán Salas, siempre que hayan obtenido el dictamen favorable de un Comité de Ética de la Investigación y hayan solicitado los permisos oportunos: SI NO (marque lo que proceda).

Sólo si procede: Doy mi conformidad para que mis datos clínicos sean revisados por personal ajeno al centro, para los fines del estudio, y soy consciente de que este consentimiento es revocable.
He recibido una copia firmada de este Consentimiento Informado.

Firma del participante:

Fecha: _____

He explicado la naturaleza y el propósito del estudio al paciente mencionado

Firma del Investigador:
Elena Catalán Salas



Fecha: 17.04.2023