

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA, LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO NACIONAL DE IBAGUÉ

THE INCIDENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON SELF-ESTEEM, DEPRESSION AND ANXIETY ON HIGH-SCHOOL STUDENTS ATHLETES LICEO NACIONAL DE IBAGUÉ

AVENDAÑO CASTRO ALEJANDRO JAVIER

edufisica.aj@gmail.com

Mg Ciencias de la Cultura Física y del Deporte

Institución educativa Liceo Nacional Femenino de Ibagué
Colombia

MORENO LAVAHO SANDRA MILENA

Smmorenlv@ut.edu.co

Mg. Metodología del entrenamiento deportivo

Universidad del Tolima
Colombia

Resumen

El estudio consiste en analizar la influencia de la actividad física, en aspectos psicológicos como la autoestima, la depresión y la ansiedad en escolares deportistas. La investigación es de corte trasversal exploratorio descriptiva, en 50 deportistas entre los 12 y 16 años de edad del Liceo Nacional. Se administraron escalas de Ansiedad Competitiva (CSAI-2), Depresión de Zung, Autoestima de Rosemberg e Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA). Los resultados mostraron que los niveles de autoestima de las deportistas son bajos, presentan episodios de depresión con cierta frecuencia, ya que a pesar de que las deportistas practican algún tipo de deporte, parece no ser suficiente para mitigar los episodios de tristeza. Es posible concluir, que existe una evidente relación entre la

ansiedad, la depresión y en una menor medida la autoestima con los niveles de práctica de actividad física, Se hace necesario implementar estrategias de acompañamiento.

Palabras Clave: Atletas, Depresión, Ansiedad, Autoestima, actividad física.

ABSTRAC

the study was to analyze the influence of sports practice, in psychological aspects such as self-esteem, depression and anxiety, in high-school students athletes. The research is non-experimental descriptive cross-cutting exploratory, in 50 athletes between 12 and 16 years of age of Liceo Nacional. of the Competitive Anxiety Inventory (CSAI-2), Depression Scale of Zung, the Rosenberg Self-Esteem, and the Inventory of Habitual Physical Activity for Adolescents (IAFHA). were administered. the levels of self-esteem of the athletes are low, they present episodes of depression with certain frequency, because although the students practice some type of sport, it does not seem to be enough to mitigate the episodes of sadness. It is possible to conclude that there is an evident relationship between anxiety, depression and, to a lesser extent, self-esteem with levels of physical activity-sports practice. It is necessary to implement psychological accompaniment strategies to mitigate this type of symptoms risk.

Key words: Athletes, depression, anxiety, Self-Concept, physical activity

INTRODUCCIÓN

Diferentes estudios revelan que la práctica regular de actividad física **AF** produce beneficios físicos y psicológicos en sus practicantes, aunque la dificultad para desarrollar estudios experimentales de causa-efecto hace que los efectos del ejercicio sobre la salud física estén mejor establecidos que sobre el bienestar psicológico (Guallar-Castillón, Santa-Olalla, Peralta, Banegas, López & Rodríguez Artalejo, 2004; Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008). Sin embargo, existen investigaciones que avala la práctica de AF como factor de protección ante numerosos problemas médicos como cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y osteoporosis o problemas psicológicos como ansiedad (Akandere & Tekin, 2005; depresión (Biddle & Mutrie, 1991; Weyerer & Kupfer, 1994; Garcés de los Fayos, Alcántara & Ureña, 2002), o demencia (Varo-Cenarruzabeitia & Martínez, 2006). Por otro lado, el ejercicio físico contribuye a aumentar el bienestar

psicológico, mejorando el estado de ánimo general (McLafferty, Wetzstein & Hunter, 2004), el autoconcepto y la autoestima (Di Lorenzo et al., 1999).

Algunas investigaciones han encontrado efectos significativos de la práctica de AF sobre el BS (Netz, Wu, Becker & Tenenbaum, 2005), y específicamente sobre la ansiedad (Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz, & Salazar, 1991).

Tanto la ansiedad como la depresión son de los factores que más contribuyen a la percepción negativa de la calidad de vida. La depresión puede ser considerada como uno de los problemas de salud mental más común (Dowd, 2004) y que, además, se da con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres (Kessler, McGonagle, Swatz, Blazer & Nelson, 1993; Lehtinen & Joukamaa, 1994). La ansiedad parece afectar de modo directo a la salud mental en determinadas etapas de la vida, como la adolescencia (Axelsson & Ejlertsson, 2002; Bagley & allick, 2001), y los niveles altos parecen predecir problemas emocionales que acompañan a ciertas patologías y se asocian a menudo con otros rasgos patógenos, sugiriendo un patrón conocido como “afectividad negativa” (Sánchez, Aparicio & Dresch, 2006)

Rodin y Plante (1989) en su investigación sobre los mecanismos fisiológicos relacionados con la AF y sus efectos, observaron, entre otros, beneficios sobre la adaptación al estrés, mejora del estado de ánimo y mejoras psicológicas provocadas por la liberación de endorfinas.

Se pueden mencionar beneficios en el área cognitiva, se observa que el ejercicio puede mejorar las funciones cognitivas. Beneficios principalmente de la función ejecutiva y de la velocidad del procesamiento de información (Fox, 1996). Otra investigación demostró que realizar AF disminuye el riesgo de padecer determinados tipos de demencia, ya que previene el deterioro cognitivo a causa de la vejez (Lindsay, Laurin, Verreault, Hébert, Helliwell &

Hill, 2002). Se ha encontrado una correlación negativa entre los niveles de AF y la prevalencia de trastornos depresivos (Fox, 1999) y de ansiedad, (Strawbridge, Deleger, Roberts & Kaplan, 2002).

Así, todo indica que existe una correlación entre la práctica de ejercicio físico y ansiedad y depresión. Igualmente, algunas variables sociodemográficas parecen influir en los niveles de ansiedad y depresión.

En la revisión bibliográfica se pudo evidenciar que la mayoría de estudios se han realizado con poblaciones de otros entornos sociales, culturales y económicos, con lo que resulta muy importante realizar estudios en nuestro contexto que nos permitan ratificar o no, y en qué sentido estas relaciones se presentan. Además, dado que la población femenina es más propensa a sufrir este tipo de trastornos, el análisis de este tipo de poblaciones resulta de capital importancia.

El presente estudio pretende analizar la influencia que se establecen entre la práctica deportiva con algunas variables psicológicas (ansiedad, depresión y autoestima) en deportistas de una institución educativa y observar cómo influye el tipo de AF que realizan, la intensidad, la frecuencia y la satisfacción en dichas variables

METODOLOGÍA

El presente estudio es de tipo transeccional o transversal, teniendo en cuenta lo establecido por (Hernández Sampieri 2014). de tipo descriptiva teniendo en cuenta que: “tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población”. La población la integran estudiantes de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué, es un plantel femenino, representativas de la ciudad; carácter público femenina con más de 3 mil estudiantes en las dos jornadas, educación básica primaria, básica secundaria, y educación media. Para la investigación se tomaron las estudiantes entre el

grado séptimo a decimo, de las cuales 115 entrenan algún deporte ya sea en un Club de la Institución Educativa o en alguna de las Ligas deportivas.

La muestra se tomó por medio del muestreo no probabilístico por conveniencia, Creswell (1994), ya que las adolescentes comparten características similares, en este caso el deporte, la edad, el grado al que pertenecen y la Institución Educativa a la que asisten. La muestra la integran 50 niñas entre los grados séptimo a decimo, de la jornada mañana, que realizan entrenamiento.

Para la presente investigación se tomaron los siguientes criterios de inclusión:

- Practican deporte en la institución.
- Practican deporte en clubes o ligas diferentes al de la institución
- Pertenecen a la jornada de la mañana
- Están entre los grados séptimo a decimo.
- Están debidamente matriculados en la institución

Instrumentos

Para recoger la información se utilizaron las siguientes pruebas: La Escala Autoaplicada de Depresión de Zung (Self-Rating Depression Scale, SDS), desarrollada por Zung en 1965, cuantifica los síntomas depresivos en poblaciones normales y clínicas, tanto en la práctica profesional como en la investigativa y derivada en cierto modo de la escala de depresión de Hamilton que da mayor peso al componente somático-conductual del trastorno depresivo. Está compuesta de 20 ítems, Se utiliza la puntuación normalizada, con los siguientes puntos de corte:

- No depresión (de 20 a 40 puntos)
- Depresión leve (41-47 puntos)
- Depresión moderada (48-55 puntos)
- Depresión grave (> 55 puntos)

Inventario de Ansiedad Competitiva-2 Revisado (CSAI-2R); versión española de Andrade, Lois y Arce (2007) de Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) de Cox,

Martensy Russell (2003). Tiene 3 subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

La escala utilizada para este instrumentó es:

- Ansiedad baja: 5 a 12
- Ansiedad media: entre 13 y 20
- Ansiedad alta: entre 21 y 28.

Escala de Autoestima de Rosemberg

Es un cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aprobación, el beneplácito o la conformidad.

La escala de interpretación según Rosemberg es:

- Autoestima elevada: de 30 a 40
- Autoestima media: de 26 a 29
- Autoestima baja: menor a 25

Inventario de AF Habitual para Adolescentes (IAFHA), utilizada en diversos trabajos de investigación (Gálvez, 2004; Yuste, 2005; López Villalba, 2007; Meseguer, 2008; Valverde, 2008). Este inventario ofrece una aproximación al grado de AF habitual que realizan los deportistas durante su vida cotidiana distinguiendo tres momentos fundamentales: 1. Práctica de actividad físico-deportiva voluntaria. 2. práctica físico-deportiva en el contexto escolar. 3. Práctica físico-deportiva en el tiempo de ocio.

Procedimiento

La presente investigación se genera de acuerdo a los lineamientos éticos establecidos por la Resolución 008430 de octubre 4 de 1993, que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, tazados por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS 1993).

A los participantes (adolescentes de género femenino), se les brindó información sobre el estudio, sus objetivos y el procedimiento del estudio. A su vez se les solicitó la firma del consentimiento informado para su participación. Se informó a los participantes que los resultados de la investigación se manejarían confidencialmente y la información proporcionada por ellos, serán utilizados únicamente en el marco del desarrollo de la investigación. Los participantes no recibieron ningún tipo de remuneración económica y podrían retirarse del estudio cuando lo estimaran conveniente.

La presente investigación se clasifica como una investigación con riesgo mínimo, de acuerdo con lo estipulado en el artículo 11 del capítulo 1 de la resolución 008430 de 1993, por ser un estudio en donde se emplea el registro de datos a través de procedimientos comunes y que para este caso consistió en la aplicación de instrumentos a los participantes.

Prueba piloto

Para la validación de los instrumentos se realizó: 1) una prueba piloto en 17 deportistas, 2) se aplicaron: IAFHA, Escala de Depresión de Zung, Escala de Autoestima de Rosemberg, e Inventario de Ansiedad Competitiva.

La confiabilidad de las pruebas se exploró mediante la determinación del coeficiente alfa de Cronbach, mediante el paquete estadístico SPSS 22. Interpretándose como buena confiabilidad a valores $> 0,6$ para investigación. Por lo tanto, la aplicación reiterada del CSAI-2R a muestras con características similares a la del presente estudio, arrojó resultados semejantes a los obtenidos en la investigación realizada.

Para evaluar la aplicabilidad de los cuestionarios, por muestreo intencional, se aplicaron los cuestionarios a través de una persona externa a la institución previamente capacitada, en una muestra representativa de usuarios externos escolares, estimada con error muestral del 10% captado en el horario de 08:00 a 16:00 horas.

Analizados los resultados, se encontró que la única pregunta que ocasiono algún tipo de incomodidad y requirió una explicación más profunda, fue la sexta pregunta del instrumento de la escala de depresión de Zung, que dice “Mantengo mi deseo, interés sexual y/o disfruto de las relaciones sexuales”. Teniendo en cuenta esto, al momento de aplicar posteriormente los instrumentos, de antemano se aclaró este punto.

Una vez se tiene la prueba piloto, se carga la información al SPSS y se realizó la prueba de fiabilidad con al alfa de Cronbach, procesos estadísticos, que determina el coeficiente de fiabilidad de donde todos se encontraron por encima de 0,8 siendo lo mínimo para ser aceptado 0,7; con esto se abre paso para aplicar los instrumentos a toda la muestra.

RESULTADOS

Los datos fueron analizados mediante el programa SPSS 22, por una parte, se realizó un análisis descriptivo de los cuestionarios para el total de la muestra. También se realizó un análisis de fiabilidad (coeficiente de alfa de Cronbach) para ver el nivel de consistencia interna con los datos obtenidos en los cuestionarios. Luego se realizó un análisis de conglomerados, o de clústeres, es una técnica estadística multivariante que busca asociar elementos tratando de lograr la máxima homogeneidad en cada grupo y la mayor diferencia entre los grupos (Achtert, 2007, pág. 7).

Estadísticos descriptivos.

A continuación, se muestran las características de la muestra objeto de estudio, respecto a los niveles de ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza. Tabla 1.

Tabla 1. Ansiedad por las sub-escalas

Sub-Escala	Definición	Ítems	Puntuación Mínima	Puntuación Máxima
Ansiedad somática	Síntomas que son producidos en el cuerpo automáticamente cuando se enfrenta a las exigencias propias de la competencia.	1, 4, 6,9, 12, 15 y 17	5	28

Ansiedad cognitiva	Expectativas negativas que tienen la persona sobre su rendimiento, la incapacidad para concentrarse y las continuas interrupciones de la concentración	2, 5, 8, 11 y 14	5	20
Autoconfianza	nivel de confianza que la persona tiene sobre sus propios recursos para conseguir sus objetivos	3, 7, 10, 13 y 16	5	20

Resultados de las diferentes pruebas

En la tabla 2 se indica los niveles de ansiedad en cada una de las subescalas: en la Ansiedad Cognitiva se evidencia que el mayor porcentaje se encuentra el nivel alto con un 48,9% , que corresponde a 24 participantes, seguido de un 42,8% en los niveles Medio correspondiente a 21 participantes por cada nivel, después un 8,1% con un nivel bajo que corresponde a 4 participantes. En la Ansiedad Somática se evidencia que el mayor porcentaje de los participantes se encuentran en el nivel Medio, con un 53,0% que corresponde a 26 participantes; después con un 24,4% se encuentra el nivel alto correspondiente a 12 participantes; seguido de un 22,4% en el nivel bajo correspondiente a 11 participante. Para los niveles de Autoconfianza, los niveles Medio (55,1%) y Alto (42,8) son los que comprenden la mayor cantidad de participantes que corresponde a 24 y 21 participantes en cada nivel, seguido de un 2,04% en el nivel bajo correspondiente a 1 personas.

Tabla. 2. Niveles de ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza

Niveles	Intervalo	A. Somática		Intervalo	A Cognitiva		autoconfianza	
		N	%		N	%	N	%
Baja	5 -12	11	22,4	5 - 9	4	8,1	1	2.04
Media	13 -20	26	53,0	10 - 14	21	42,8	27	55.1
Alta	21 -28	12	24,4	15 - 20	24	48.9	21	42.8

Luego se efectuó una estadística descriptiva de las variables indicando los niveles de ansiedad competitiva (somática, cognitiva, y autoconfianza) depresión y autoconfianza en los deportistas, se presenta la Tabla 3

Tabla 3. Niveles de ansiedad competitiva.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad Estudiante	49	11	15	13,51	1,192
Ansiedad Somática	49	10	26	16,73	4,536
Confianza	49	8	20	14,18	2,643
Ansiedad Cognitiva	49	5	20	14,65	3,783
Depresión	49	12	31	22,86	4,067
Autoconfianza	49	34	67	45,78	6,094
N válido (por lista)	49				

De los 49 participantes, en relación a la edad presentan una $M=13,5$ $DE= 1,19$) en la ansiedad competitiva, los datos indican que las alumnas del liceo Nacional de la muestra experimentaron ligeramente más ansiedad somática ($M = 16,73$; $DE = 4,53$) que ansiedad cognitiva ($M = 14,65$; $DE = 3,78$) Sin embargo, el valor de la dimensión de Autoconfianza ($M = 14,18$; $DE = 2,64$) resultó ser menos elevado que los valores de las otras dos dimensiones.

Del total de la muestra ($n=49$), 28 sujetos practican deportes individuales y 21 deporte de conjunto. De estos 16 pertenecen al club de la institución y 33 no lo están es decir que practican en otros clubes de la ciudad. La distribución sobre edad y deporte no reviste diferencia como se puede apreciar en la (Tabla 4).

Edad	Recuento	Deporte		Club				Total
		Individual	Conjunto	Si	%	No	%	
11	2	1	1	2	100 %	0	0	100 %
12	7	4	3	4	57,1 %	3	42,8%	99,9 %
13	13	8	5	5	38,4 %	8	61.5 %	99,9 %
14	12	5	7	3	25 %	9	75 %	100 %
15	14	9	5	2	14,2 %	12	85,7 %	100 %
16	1	1		0	0	1	100%	100%

Tabla 4. Distribución de la condición según edad, Deporte y club

Días	Recuento	Edad						Total	Total
		11	12	13	14	15	16		
1-2	% de días por semana		2 66.6%	1 33.3%				3 99.9 %	6.12 %
3	% de días por semana	1 14.2		2 28.5	2 28.5	2 28.5		7 100 %	14.2 %
4	% de días por semana		1 12.5		3 37.5	4 50		8 100 %	16.3 %
5 o mas	% de días por semana	1 3.3	4 13.3	9 30	7 23.3	8 26.6	1 3.33	30 99.9 %	61.2%

Tabla
5 Días
a la

semana de práctica físico- deportiva según la edad

La mayoría de las deportistas escolares practicantes de un deporte eligen como opción principal entre 5 o más días (61,22%), 4 días (16,32%) y 3 días (14,28 %) de entrenamiento, siendo las mujeres entre 13, 14 y 15 años quienes arrojan porcentajes más altos de días de entrenamiento (tabla 5). La media de práctica está por encima de 3 días para la mayoría de las edades.

Discusión De Los Resultados

La práctica deportiva es uno de los elementos más importantes a tener en cuenta en los hábitos de vida de las deportistas. Sin embargo, el deporte no es el hecho exclusivo, es preciso hacer una consideración global de todas las actividades que las deportistas escolares realizan a lo largo del día. A través del instrumento de medida (IAFHA), se logró información de los niveles de AF habitual de los escolares, sin circunscribirnos únicamente a la práctica deportiva, sino a la actividad desarrollada durante el período escolar y la actividad de tiempo libre.

Las pruebas psicométricas realizadas confirman que el IAFHA como un instrumento aceptable para la medición del nivel de AF habitual, el análisis factorial realizado revela la consistencia interna.

En función a los resultados obtenidos, se observa que las deportistas de la Institución Educativa Liceo nacional experimentaron mayores niveles de ansiedad cognitiva que somática. Se encontró además que los niveles de la autoconfianza presentaron un nivel medio en relación a las otras dos dimensiones. Los resultados alcanzados en esta investigación brindan soporte a lo hallado por diversos autores, los cuales coinciden con la misma tendencia de comportamiento (Arbinaga & Caracuel, 2005; Ballesteros & Vallejos, 2013; Cervelló,; Pinto y Vásquez, 2013; Pozo, 2007). Por su parte, Ahmad, Yusof & Aziz (2013), hallaron en una muestra de 52 atletas (segmentados entre deportes individuales y colectivos) datos equivalentes a los anteriores.

Cabe señalar que los resultados hallados en la dimensión de autoconfianza, en la presente investigación, tiene como explicación las características propias del nadador, en donde se hace hincapié en el aspecto mental del entrenamiento (Draeger, 1974; citado en Casado & Villamón 2009). En esta línea Arenas (2016) e Ishikawa y Draeger (1999) ponen de manifiesto que los principales beneficios del entrenamiento del deportista se centrarían en aumentar la confianza, reducir la ansiedad, mejorar el auto concepto; así como también trabajar en la motivación de las deportistas. Esto guarda relación con lo mencionado por Pozo (2007) que manifiesta que en presencia de la autoconfianza los niveles de ansiedad tienden a reducirse. Del mismo modo, Larumbe, Pérez-Llantada, y López de la Valle (2009) agregan en un trabajo con maratonistas que los niveles altos de autoconfianza contribuyen a reducir los niveles de ansiedad. Igualmente, añaden que la variable autoconfianza guarda una relación directa con la motivación previa a la competencia.

Continuando con la Autoconfianza, se halló que esta presenta una relación inversa con la ansiedad lo cual significa que a medida que las deportistas sientan mayor confianza en sí mismo y en sus habilidades, serán capaces de enfrentar la situación, resolviendo de manera adecuada la misma y por lo tanto mostrando una actitud positiva. Una de las razones para

entender este resultado pueda deberse a que la autoconfianza tiene mucha relación con el óptimo rendimiento deportivo, tal como lo manifiestan Hernández et. al. (2008).

Esta investigación tiene diferencias con respecto a la investigación de Campillo, Zafra y Redondo (2008), quienes, con un grupo de mujeres de edades muy cercanas, encontró niveles más alto de autoestima.

Aunque algunos trabajos realizados en la población general o en poblaciones clínicas (Singh, Clements y Fiatarone, 1997), permiten concluir que la AF tiene un efecto antidepresivo, sería muy interesante realizar trabajos de investigación experimental, e incluso longitudinal, para poder observar los efectos en diferentes grupos de edad, de género y otros criterios sociodemográficos relevantes.

Por otro lado, y aunque las diferencias de este estudio no son significativas, se han encontrado puntuaciones más altas en los niveles de depresión en las chicas que practican AF, respecto a las que no lo hacen, en contraposición con otros estudios (Lawlor y Hopker, 2001; Poudeuigne y O'Connor, 2006). Es posible que, en estas edades, entre 16 y 19 años, el hacer o no AF no esté tan relacionado con los niveles de ansiedad y depresión como ocurre en otras edades.

CONCLUSIONES

- A partir de los resultados del análisis de conglomerados, es posible concluir que los niveles de autoestima de las estudiantes de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué son bajos, únicamente cierto grupo de estudiantes, que no representa más del 20% de la población analizada, manifiesta estar convencidas de sus buenas cualidades y consideran que pueden hacer las cosas tan bien como las demás personas, es decir, tienen una alta autoestima.

- La población estudiantil presentó síntomas de depresión con cierta frecuencia, es característica propia de toda la muestra el sentimiento de inutilidad o de culpa en ciertos momentos, esto resulta preocupante, ya que a pesar de que los estudiantes practican algún tipo de deporte, ya sea en conjunto o individual, parece no ser suficiente para mitigar los episodios de tristeza.
- Es posible concluir que los niveles de ansiedad que presentan las deportistas son altos, esto es atribuible especialmente a la forma en como los demás estudiantes perciben los resultados obtenidos por las deportistas y el temor generalizado a perder.
- En general los niveles de práctica de actividades físicas por parte de los estudiantes fueron alto, ya sea de forma individual o en conjunto. Finalmente es posible concluir, que existe una evidente relación entre la ansiedad, la depresión y en una menor medida la autoestima con los niveles de práctica de AF, y se constituyen en factores preponderantes en el desempeño de las deportistas y su forma de relacionarse con los demás.

REFERENCIAS

Achtert, E. (2007). On Exploring Complex Relationships of Correlation Clusters. 19th International Conference on Scientific and Statistical Database Management, 7.

Andrade, E., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de ansiedad competitiva CSAI -2R en deportistas. *Psicothema*. 19(1), 150-155

Ahmad, J., Yusof, S. y Zakaria, A. (2013). Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes. *Proceeding of the International Conference on Social Science Research*, 1197-1206.

Akandere, M. y Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio sobre la ansiedad. Recupera 12 febrero 2006 <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=478>.

Arenas, M. (2016). El judo a través del juego en la educación física en educación primaria. Tesis inédita de Maestría. Universidad de Cantabria. España

Axelsson, L. y Ejlertsson, G. (2002). Self-reported health, self-esteem and social support among young unemployed people: a population based study. *International Journal of Social Welfare*, 11(2), 111-119

Arbinaga, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 353-360.

Avendaño, Alejandro (2018). La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué. Universidad del Tolima. Tesis de grado.

Ballesteros, Y. y Vallejos, L. (2013). Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo taekwondistas universitario de Bogotá. *Revista de investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 4 (1), 63-88.

Bagley, C. y Mallick, K. (2001). Normative data and mental health construct validity for the Rosenberg Self-Esteem Scale in British Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 9(2-3), 117-126

Campillo, N. C., Zafra, A. O., & Redondo, A. B. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 8(1), 61-77.

Cervelló, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 9, 141 – 161.

Creswell John W. (1994) *Qualitative and Quantitative Approaches*. SAGE Publications

Cronbach, L.J. and Meehl, W.G. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, 52, 281-302

Draeger, D. (1974). *Modern bujutsu and budo. The martial arts and ways of Japan: Volume 3*. New York: Weatherhill

Dowd, D.T. (2004). Depression: Theory, assesment, and new directions in practice. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 413-423

Fox, K. (1996). Physical activity promotion and the active school. New directions in physical education. London, Cassell Education, 94-109.

Galvez, A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

Garcés de los Fayos, E.J., Alcántara, P. & Ureña, F. (2002). Repercusiones de un programa de actitud física gerontológico sobre la actividad física, autoestima, depresión y afectividad. Cuadernos de psicología del deporte, 2(2), 57-74.

Guallar-Castillón, P., Santa-Olalla, P., Peralta, P., Banegas, J.R., López, E. y Rodríguez-Artalejo, F. (2004). Actividad física y calidad de vida de la población adulta mayor en España. Medicina Clínica, 123, 606-610.

Hernández Sampieri (2014). Metodología de la investigación Sexta edición. 188, 189.

Hernández, R., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. Análise Psicológica, 26(4), 689- 696.

Hernández-Triana et al. (2008). Recomendaciones Nutricionales para la población cubana. Ciudad de la Habana, Cuba: MINSAP.

Ishikawa, T. y Draeger, D. (1999). Judo training methods. Tuttle Publishing.

Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.

Lawlor, D.A. y Hopker, S.W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-767.

Larumbe, E., Pérez-Llantada, C. y López de la Valle, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 151-163.

López Villalba, F. (2007). Práctica deportiva, niveles de actividad física habitual y consumo de tabaco en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

Lehtinen, V. y Joukamaa, M. (1994). Epidemiology of depression: prevalence.

Risk factors and treatment situation. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 377, 50-58.

Lindsay, Laurin, Verreault, Hébert, Helliwell & Hill, (2002) Factores de riesgo para la enfermedad de Alzheimer: un análisis prospectivo del estudio canadiense de salud y envejecimiento. *Institutos de salud*.

McLafferty, C., Wetzstein, C. y Hunter, G. (2004). Resistance training is associated with improved mood in healthy older adults. *Perceptual and Motor Skills*, 93(3), 947-957.

Meseguer, J. (2008). Práctica deportiva, niveles de actividad física habitual y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B.J. y Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20, 272-284

Pinto, M. y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 47-52.

Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.

Petruzzello, S.J., Landers, D., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A. y Salazar, W. (1991). A meta analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sport Medicine*, 11(3), 143-188.

Poudeuigne, S. y O'Connor, J. (2006). A Review of Physical Activity Patterns in Pregnant Women and their Relationship to Psychological Health. *Sport Medicine*, 36, 19-20.

Rodin, J., & Plante, T.G. (1989). The psychological effects of exercise. In R.S. Williams and A. Wallace (Eds.), *Biological effects of physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Sánchez, Aparicio & Dresch, (2006) Ansiedad, autoestima y satisfacción auto percibida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicothema*, vol. 18, núm. 3, 2006, Universidad de Oviedo- Oviedo, España

Singh, N.A., Clements, K.M. y Fiatarone, M.A. (1997). A randomized controlled trial of progressive resistance training in depressed elders. *Journal of Gerontology: Medical*

Sciences, 52, M27-M35.

Strawbridge, W.J., Deleger, S. Roberts, R.E. y Kaplan, G.A. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for olders adults. *American Journal Epidemiology*, 156, 328-334.

Valverde, J. (2008). Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los niveles de actividad física habitual en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

Varo-Cenarruzabeitia, J.J. y Martinez-Gonzalez, M.A. (2006). El consejo sanitario en la promoción de la actividad física. *Medicina Clinica*, 126, 376-377.

Weyerer, S. y Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116.

Yuste, J. L. (2005). Influencia de la condición de estar federado, autopercepción de la competencia motriz y valoración de las clases de Educación Física sobre los niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.