

Aportes de la actividad física en la disminución del estrés y la ansiedad en jóvenes
estudiantes universitarios

(Análisis sistemático)

Diana Milena Soler Martínez
I.D 219516

Estudiante

Universidad cooperativa de Colombia

Facultad de ciencias humanas

Programa de psicología

Bogotá D.C.

2016

Aportes de la actividad física en la disminución del estrés y la ansiedad en jóvenes
estudiantes universitarios

(Análisis sistemático)

Soraida Salcedo Santos
Asesora

Diana Milena Soler Martínez
I.D 219516

Estudiante

Universidad cooperativa de Colombia
Facultad de ciencias humanas
Programa de psicología
Bogotá D.C.
2016

RESUMEN

El presente proyecto pretende describir los beneficios de practicar actividad física en estudiantes jóvenes universitarios que presenten niveles de estrés y ansiedad. Una de las principales causas de padecer obesidad, patologías cardiovasculares y síndrome metabólico, es por la falta de practicar actividad física y conlleva igual a que aumente los niveles de estrés y ansiedad. Esta investigación se lleva a cabo por la necesidad de realizar una descripción de tales beneficios en la población universitaria que son vulnerables a presentar este tipo de malestar psicológico. Olaya S (2014) La presencia de estrés en estudiantes universitarios en el país es de 35- 58%

Palabras claves: estrés, ansiedad, actividad física

ABSTRACT

This project aims to describe the benefits of practicing physical activity in young university students present levels of stress and anxiety. One of the main causes of obesity, cardiovascular disease and metabolic syndrome, is the lack of physical activity practice and carries equal to increase levels of stress and anxiety. This research is conducted by the need for a description of these benefits in the university population that are vulnerable to introduce this type of psychological distress. Olaya S (2014). The presence of stress in college students in the country is 35- 58%

Keywords: stress, anxiety, physical activity

Tabla de contenido

Capítulo 1 resumen.....	6
Titulo 2 introducción.....	6
Titulo 3 situación problema.....	12
Capítulo 4 tablas.....	15
Titulo 5 resultados y discusión.....	21
Capítulo 4 referencias bibliográficas.....	27

Capítulo 1

Introducción e información general

La finalidad de este análisis sistemático es hacer un recuento histórico de investigaciones que se han realizado frente a los beneficios de la actividad física (AF) para disminuir el estrés y la ansiedad en jóvenes estudiantes universitarios, ya que la práctica de se encuentra altamente vinculada al bienestar psicológico, y fisiológico, para poder sustentar la investigación, se tomó como referencia artículos científicos, diferentes documentos donde mencionan el tipo de ansiedad que presentan los estudiantes universitarios como lo menciona Jaiberth y Cardona (2015). Los universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés. La época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso.

Se tomaron artículos de tesis de pregrado, especializaciones, revistas científicas de tipo cualitativo y cuantitativo frente AF, tomando criterios de búsqueda de bases de datos de Dialnet, Redalyc y Scielo, donde se recolectó información de interés, vinculada con estrés y ansiedad en jóvenes universitarios, en donde se mencionan definiciones de actividad física, estrés y ansiedad, y de qué forma se relaciona en cada etapa del ciclo vital de las personas, definiendo las problemáticas de enfermedades por falta de practicar AF, y de qué manera contribuye a la disminución del estrés y ansiedad.

La iniciativa de realizar este trabajo fue definir y describir cuales son los aportes de la AF para la contribución del bienestar psicológico para jóvenes estudiantes universitarios, para llevar a cabo el objetivo se investigó diferentes referentes teóricos que hablan de la AF, donde se empieza definiendo AF que es todo tipo de movimiento donde el cuerpo genera un gasto y un esfuerzo calórico para los autores Cala y Navarro (2009.) define que la AF se determina como todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividades laborales y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías, esto incluye

caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos así como deporte o el ejercicio deliberado.

El deporte es salud y bienestar para cualquier ciclo de vida del ser humano como lo define cambronero (2015), el deporte es salud se libera cualquier estrés acumulado, sirve para conocerme mejor y superarme cada día. Estos son algunos de los ejemplos que se han oído, la sociedad actual está más que concienciada de los numerosos efectos que una AF regular tiene en la mejora de la calidad de vida. Afirma cambronero (2015), no todo el mundo practica actividades físico-deportivas por el mismo motivo de debe ofrecer una amplia gama de posibilidades de práctica para que le deporte o cualquier actividad física sean accesibles al mayor porcentaje de población con los beneficios que eso conlleva. McCracken, Jiles (2007) establecen que durante la etapa universitaria se produce un declive en la práctica físico-deportiva.

La actividad física semanal, se considera óptima según el ciclo vital donde se encuentre la persona. Se colocó varios conceptos de lo que es AF para obtener un concepto más claro Escalante (2011), define la AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético mayor al existente el reposo con esta definición en mente, se puede constatar que las recomendaciones de práctica de actividad física semanal han ido variando en las últimas décadas, hasta llegar a Los niños de entre 5 y 17 años que deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, mayoritariamente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, sería conveniente un mínimo de tres veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor.

Ries Francis, Castañeda carolina (2012) considera que para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la teoría de ansiedad estado- rasgo (Cattell y Scheier, 1961). La ansiedad- estado según Spielberger es un estado emocional inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Por su parte la ansiedad- rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo estas una disposición tendencia o rasgo. Contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad- rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad.

Díaz Shirley, Martínez Farith (2014), altos niveles de obesidad (1), sedentarismo (2,3) y aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (4,5) asociados con escasa actividad física, inadecuada alimentación y presencia de estrés representan un problema de salud pública en el mundo. La promoción de estilos de vida saludables, como la práctica de actividad física contribuye a modificar estos problemas, y sus beneficios son mayor si se inicia en etapas tempranas de la vida. Según la organización mundial de la salud el modelo escolar es clave para lograr una buena salud física desde el preescolar hasta la universidad.

Pompa Edith, Meza Cecilia (2014) en un estudio longitudinal con niños en sobrepeso y obesidad, se descubrió que ellos tenían un riesgo más alto de presentar dificultades de adaptación emocional en la adultez. Además las mujeres obesas en este grupo mostraron una alta incidencia de los trastornos del estado emocional y de ansiedad en su adultez, números estudios han señalado que los factores sociales y culturales pueden influir en el humor y la manifestación de los trastornos de ansiedad en jóvenes obesos.

Las características que tiene la AF son la intensidad, resistencia y va ligado a una disciplina, es un estilo de vida que no todas las personas lo adquieren Escalante (2011) indica que las personas adultas de entre 18 y 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa (o la combinación equivalente de ambas). Para obtener mayores beneficios sobre la salud se debería llegar a 300 y 150 minutos de actividad aeróbica moderada o vigorosa respectivamente. Asimismo, sería conveniente un mínimo de dos o tres veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor.

La AF contribuye a la disminución de las diferentes enfermedades según con Escalante (2011) define la como un agente relevante en la prevención de enfermedades crónicas tales como la obesidad, patologías cardiovasculares y el síndrome metabólico, pero para la prevención de enfermedades esto se puede dar si no cumple con un tiempo de prevalencia donde practica actividad. Es importante señalar que la actividad física para la salud debe llevarse a cabo en forma regular y consistente. Aquellas actividades esporádicas o de fin de semana, no son suficientes para estimular apropiadamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles.

La psicología se ve relacionada con la AF, ya que al practicar en la persona genera un estado de placer, liberación de endorfinas, la persona que practica con frecuencia permanece más activa, con una mejor concentración, también va ligado a una conexión emocional frente a reforzadores positivos de auto esquemas, el Bienestar psicológico aunque no procede analizar los diferentes aspectos de la salud de manera individualizada, un aspecto de la salud que siempre preocupa al joven deportista en lograr “sentirse bien”, que se refiere a las sensaciones positivas y de bienestar psicológico que la práctica del deporte competitivo le procura. El deporte conlleva un determinado nivel de competitividad, lo que suele suponer para el joven deportista asumir unos patrones de salud compatibles con el rendimiento que se quiere obtener, las cotas saludables, a pesar de otras cuestiones negativas que también observamos, están presentes de forma mayoritaria en los deportistas de iniciación que ya presentan una cierta exigencia competitiva.

La actividad física contribuye al control emocional, La frustración o la ira son dos de las emociones más habituales que suelen aparecer cuando las cosas no van como uno espera; el deporte competitivo enseña a los jóvenes que lo practican a ser capaces de controlar dichas emociones, toleran mejor la frustración y logran hacer análisis racionales más eficaces a la hora de buscar soluciones. En definitiva, conseguimos personas con un desarrollo óptimo de su inteligencia emocional.

Aumento de la confianza personal una característica psicológica que se desarrolla positivamente es la autoconfianza, siempre que el enfoque que se diseñe en el periodo de la iniciación deportiva en relación a la competición sea el adecuado. Esto supone, entre otros aspectos, que el deportista desarrolle una gran seguridad en sí mismo cuando compite, pero también cuando se esfuerza en los entrenamientos para competir de forma óptima.

El estrés constituye una condición a la que todos los seres humanos se ven expuestos en algún momento o circunstancia de su vida. De acuerdo con Root y Root (2002-2012) Es un proceso complejo en el cual el individuo responde a demandas o situaciones ambientales estresores con un patrón de respuestas por parte del organismo que pueden ser fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales o una combinación de ellas, en el momento de ser interpretadas estas demandas o situaciones como amenazantes.

Para estos autores, los estresores pueden ser eventos vitales, como, por ejemplo, la pérdida de la pareja o de algún familiar significativo, el cambio de escuela, la jubilación, el fracaso escolar, el casamiento o la muerte de un hijo o de alguno de los padres, entre otros, o hasta pequeños incidentes de la vida cotidiana.

El estrés se puede manifestar por múltiples factores o situaciones que se presentan en nuestro contexto, y tanto intrínsecos como extrínsecos que hacen que se generen estresores y los somatizan con enfermedades generadas por el estrés, Se entiende por evento vital cualquier circunstancia o experiencia en la vida de una persona y/o familia que genera estrés o tensión y cambio, la ansiedad se experimenta en algún momento del ciclo vital de la vida, en este caso la época universitaria conlleva a una gran probabilidad de generar ansiedad (Cardona, 2015). Los universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés.

La época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso.

Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud y la ansiedad se puede presentar de diferentes formas Jaiberth y Cardona (2015) La ansiedad puede manifestarse de la siguiente manera: 1) normal, en la cual hay manifestaciones afectivas como respuesta a un estímulo tanto del mundo exterior como interior; 2) patológica, donde, a diferencia de la normal, no hay un estímulo previo; y 3) la generalizada, que se caracteriza por miedos prolongados vagos e inexplicables sin relación con un objeto.

Se puede evidenciar que los índices de estrés en Colombia son relevantes ya que las estadísticas lo muestran se puede evidenciar que en Colombia hay índices de ansiedad como los menciona Jaiberth y Suarez (2015). En Colombia, los trastornos de ansiedad son de mayor prevalencia que otros trastornos mentales; el 19,3% de la población entre 18 y 65 años la ha padecido alguna vez en la vida. La región del Pacífico y Bogotá son las que presentan la prevalencia más elevada de trastorno de ansiedad, con 22,0% y 21,7%, el impacto de la AF frente al estrés y ansiedad es significativa en población universitaria Rodríguez (2014) evaluaron los efectos de un programa de actividad física en el lugar de trabajo (AFT) en los niveles de ansiedad, agotamiento, estrés ocupacional y autopercepción de la salud y la calidad de vida relacionada con el trabajo de un equipo de enfermería en una unidad de cuidados paliativos. Métodos:

el programa AFT se llevó a cabo durante cinco días a la semana, con una duración de diez minutos, durante tres meses consecutivos.

Veintiún profesionales de enfermería fueron evaluados antes y después de la intervención, con Hospital Anxiety and Depression Scale, el inventario Maslach Burnout y la Job Stress Scale. Los cambios en la percepción de la salud y la calidad de vida relacionada con el trabajo se midieron utilizando un cuestionario semi-estructurado. Resultados: el programa AFT que significa actividad física en el trabajo no dio resultados significativos en los niveles de ansiedad, depresión, agotamiento o estrés laboral. Sin embargo, después de la intervención, los participantes informaron una mejor percepción del dolor corporal y de la sensación de fatiga en el trabajo. Conclusión: el programa AFT no condujo a efectos beneficiosos sobre el estrés laboral y las variables psicológicas, pero fue bien aceptada por los profesionales de enfermería, quienes reportaron mejoría en la percepción de la salud y la calidad de vida relacionada con el trabajo.

Casasola (2014) señala que las características como son la cohesión social, seguridad percibida y capital social pueden ser observadas y promovidas desde diferentes espacios públicos, entre ellos las ciclovías urbanas. Tiesca (2005) ha señalado que las ciclovías como espacio público de construcción social pueden incentivar a que sus usuarios(as) interactúen con su ciudad de manera más íntima, aumentando la cohesión social y el capital humano. Además de estimular el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento dentro de la ciudad. La actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo.

En este terreno los trabajos realizados -de los que Petruzzello Landers, Hatfield, Kubitz, y Salazar (2001) estudiaron, a través de un meta-análisis, 104 de ellos- permiten concluir que los efectos del ejercicio sobre la ansiedad se concretan, en general, en un descenso de los niveles, con aspectos diferenciales entre la llamada ansiedad estado (AE) y la ansiedad rasgo (AR). La comparación de algunos parámetros respecto de ambos constructos revela que:

1. El descenso es pequeño en la AE y moderado en la AR; los efectos sobre la AE son similares tanto a corto como a largo plazo, mientras que los efectos sobre la AR son mejores a largo que a corto plazo;

2. El ejercicio físico influye sobre la AE de manera parecida a como lo hacen otros tratamientos, pero produce mayor beneficio que dichos tratamientos sobre la AR.
3. El ejercicio aeróbico va mejor que el anaeróbico tanto para la mejora de la AE como de la AR, si bien Blasco (1994), afirma que los efectos a largo plazo sobre la AR no son claros.

Romero y Hernández (2010) indica que existe una relación estrecha entre satisfacción en la vida y estrés. Específicamente, se plantea que una persona que percibe una demanda proveniente del medio evalúa si ella representa una oportunidad o una amenaza. Si la evaluación es positiva, se produce satisfacción y el proceso se detiene. Si es negativa, se produce insatisfacción, un estado de displacer del cual la persona quiere escapar.

Capítulo 2

Situación Problema

Montero A, (2017) existe un gran consenso en la comunidad científica en considerar que la práctica regular de actividad física reporta grandes beneficios para la salud, de la misma forma que la inactividad física está asociada a un gran número de enfermedades crónicas sin embargo, a pesar de conocerse los beneficios que la actividad física aporta a la salud, siendo de gran interés para los investigadores conocer por que algunas personas participan en actividades físicas y otras no. Aunque hacer actividad física de forma regular puede aportar mejoras en el bienestar psicológico y en la adherencia a la práctica deportiva.

Caracuel (2008) indica que Socialmente, las tres áreas a las que, en los últimos años, se ha venido prestando una mayor atención reflejada en los presupuestos de los países en desarrollo han sido la educación, la sanidad y el deporte. Las relaciones entre las tres son notables, pero en este trabajo nos ocupamos de dos de ellas: la salud y el deporte. El deporte, bien enfocado puede ser una importante fuente de salud, al igual que, incorrectamente planteado, puede acarrear perjuicios sobre la misma. Estos efectos no se derivan automáticamente de la mera práctica del ejercicio, sino que la actividad deportiva ha de estar planificada de tal modo que repercuta beneficiosa y no perjudicialmente sobre los practicantes.

Caracuel (2008) afirma Que la realización de actividad física y deportiva se convierta en un algo habitual para el psicólogo, es una rama de la psicología que contribuye a la orientación tanto emocional como física del deportista, en tanto que es especialista en instalación y mantenimiento de hábitos de comportamiento y agente de cambio. Para ello deberá conocer los motivos y factores que llevan a una persona a comenzar a practicar deporte, a la continuidad en dicha práctica y, también, aquellos que le hacen cesar en ella. Igualmente deberá analizar y planificar las condiciones adecuadas para la obtención de beneficios provechosos desde un punto de vista psicológico. Uno de sus objetivos, finalmente, será la instauración de hábitos de vida saludables, a los que la realización de ejercicio físico podría contribuir notablemente.

Cela y Caracuel.(2001) Concluye A todo lo largo del ya pasado siglo y especialmente, en su segunda mitad la transformación del trabajo y la urbanización de la vida han sido dos rasgos muy destacables en la evolución de los estilos de vida propios de las sociedades occidentales. Tales cambios han producido una serie de beneficios sociales indiscutibles, pero como toda transformación, han generado, asimismo, secuelas o efectos secundarios no tan positivos, por lo que aquí nos interesa, de entre las repercusiones más negativas a las que aludimos son, de una parte, la disminución de la cantidad de la AF, propiciada por los cambios en la práctica laboral, la mecanización del transporte y el incremento de las distancias que modifican los desplazamientos, en el desarrollo de maquinaria que reduce o elimina el esfuerzo físico, etc., todo lo cual incrementa el sedentarismo y disminuye el gasto energético. De otra parte, determinadas condiciones de la vida actual -algunas de ellas vinculadas a factores como los que acabamos de mencionar- inciden negativamente en los hábitos y el estilo de vida, repercutiendo en la calidad de vida y en la salud tanto física como psicológica de los ciudadanos.

La población universitaria tiene gran probabilidad de presentar estrés y ansiedad, ya sea por los estímulos internos o externos al joven, ya que es un factor que genera inestabilidad emocional y desequilibrio mental como lo mencionan Olaya Sánchez, (2014). Entre los problemas de salud mental, la tríada de estrés, ansiedad representa un reto para la salud pública tanto en Colombia como en el mundo. Según el ministerio de la protección social Estudio Nacional de salud mental en Colombia (2005), Los resultados de la encuesta muestran que alrededor de ocho de cada 20 colombianos, tres de cada 20 y uno de cada 14 presentaron trastornos psiquiátricos alguna vez en la vida, en los últimos 12 meses y en los últimos 30 días, respectivamente. Por tipo de trastornos, los más frecuentes fueron los trastornos de ansiedad (19.3% alguna vez), seguidos por los del estado de ánimo (15%) y los de uso de sustancias (10.6%).

Serrano C, (2013) la existencia del ser humano ha llevado consigo emociones, sentimientos y estados de ánimo que lo abarcan y lo conducen hacia la plenitud, el hundimiento e incluso al rescate de sí mismo. De los síntomas anímicos más importantes en los últimos tiempos, debido a las consecuencias y sus efectos, así como a su acrecentado padecimiento, son por un lado la ansiedad, existe una doble incidencia del trastorno en mujeres que en hombres. Se da una mayor tasa de ansiedad en niveles socioeconómicos bajos. La incidencia de los trastornos de ansiedad es más elevada en la adolescencia y la juventud que en la madurez. Las patologías más usuales encuentran su tasa más elevada entre los 20 y los 30 años.

Feldman y Goncalves (2008) indica que el estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general, la población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes; además, está altamente disponible para realizar estudios que sometan a prueba hipótesis específicas de trabajo en el área del estrés.

Estudios realizados indican que el estrés está vinculado a los jóvenes universitarios, ya que cuando experimentan la vida universitaria están vulnerables a presentar este tipo de malestar psicológico Olaya (2014) La presencia de estrés, en los estudiantes de medicina se puede analizar desde dos perspectivas: 1. la susceptibilidad propia antes de ingresar al programa de medicina, relacionada con aspectos biológicos 2. La manera cómo los sujetos afrontan los problemas y las dificultades. El estrés que se desarrolla a consecuencia de la exposición a los factores estresantes que acompañan el proceso de formación médica, adicionalmente, en Colombia muchos jóvenes universitarios inicia esta etapa escolar aún en la adolescencia, y se ha descrito que la prevalencia de estrés con importancia clínica en adolescentes en el país es del 35-58%.

La época universitaria tiene una serie de situaciones que presentan estrés y ansiedad para los jóvenes universitarios como por ejemplo los factores económicos, familiares, y emocionales, y ejerce presión en algún momento por parte de la sociedad, ya que cada joven empieza su carrera universitaria pero en muchos casos no la culminó ya sea por diversos factores. ¿Por lo anterior se plantea la siguiente pregunta?

¿En los jóvenes estudiantes universitarios que practican actividad física puede evidenciarse la disminución de factores psicológicos como estrés y ansiedad?

¿La ansiedad y el estrés, como factores de alteración psicológica presentes en mayor cantidad en estudiantes universitarios jóvenes puede ser disminuida por la práctica de actividad física?

Capítulo 3

Figuras y tablas

Autores	Año	Título y tipo de documento	Metodología usada y población
Cardona A. y Restrepo	2015	Prevalencia de ansiedad y estrés en estudiantes universitarios	Cualitativo
Sebastián Eduardo Piemontesi*, Daniel Esteban Heredia, Luis Alberto Furlan, Javier Sánchez-Rosas y Milagros Martínez	2012	Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios	cualitativa
Diaz G. Viveros L & Salgado M.	2010	Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad	Cualitativa
Ozcorta f & Eduardo J	2015	Inteligencia Emocional Percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física	Cualitativa
E. Cercello & Perullero, Montero D	2014	Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y Motivación situacional en estudiantes de educación física	Cualitativa
Carlos Andrés Gantiva Díaz, Andrea Luna Viveros	2010	Estrategias de afrontamiento en personas con Ansiedad	Cualitativa
Luis Espinosa, Fernando Rodriguez R,	2011	Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios	Cualitativa
Silva G , Bertha Cecilia Salazar González	2006	Auto esquemas de ejercicio físico reportados por adultos mayores Monterrey	Cualitativa
Cintra C & Yani Pcia B	2011	La actividad física un aporte para la salud	Cualitativa
Yocelyn Urbina Casa Sola	2014	espacio público urbano como catalizador de actividad física y	Cualitativa

		bienestar psicológico	
Águila B & Castillo M .	2015	Estrés académico	cualitativa
José Armando Vidarte Claros & Consuelo Vélez Álvarez	2011	Actividad Física estrategia de promoción de la salud	Cualitativa
México Silvia Guadalupe Soltero Rivera b , Bertha Cecilia Salazar González	2016	Auto esquemas de ejercicio físico reportados por adultos mayores Monterrey	Cualitativa
Cala Lic. Yanipcia Navarro	2011	La actividad física un aporte para la salud	Cualitativa
Carlos Andrés Gantiva Díaz, Andrea Luna Viveros, Ana María Dávila & María José Salgado	2010	Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad	Cualitativa
Miguel cambronero, Josefa Eugenia Blasco, Esther chiner, Angel Gabriel	2015	Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas	Cuantitativa
Sebastián Eduardo Piemontesi, Daniel Esteban Heredia, Luis Alberto Furlan, Javier Sánchez-Rosas y Milagros Martínez	2012	Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico	Cuantitativa
Hilda L. González-Olaya, Hernán D.	2014	Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina	Cuantitativo, descriptivo
María del Rocío Bohórquez, Macarena Lorenzo y Alfonso Javier García	2013	felicidad y actividad física en personas mayores	Cualitativa
Manuel Gómez López, francisco Ruiz Juan, María Elena García Montes, Antonio granero gallegos.	2010	motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas	Cuantitativa

María del Rocío Bohórquez, Macarena Lorenzo y Alfonso Javier García	2013	Estrés en personas mayores y estudiantes.	Cuantitativa
Domínguez .S	2010	La escuela y la familia. Federación de enseñanza de CC de andalucía ISSN: 1989-4023. Temas para la educación revista digital.	Cualitativa
Rodríguez,M., Zamora,E., Nava, Carlos	2009	Valoración de situaciones y reacciones de estrés Revista Electrónica de Psicología.	Cuantitativa
Revuelta,Y.,Esnaola,E	2011	Clima familiar deportivo y auto concepto físico en la adolescencia. Universidad del País Vasco.	Cuantitativa
Muchotrigo, M. P. G	2010	Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. <i>Pensamiento Psicológico.</i>	Cuantitativa
Martínez-López, E.,J., López-Leiva, F., Moral-García, J.,E., & De la Torre-Cruz,	2014.	Estilos educativos familiares e indicadores de actividad física en niños y adolescentes.	Cuantitativa
Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A	2013	El auto concepto físico como determinante de la actividad físico-deportiva durante la adolescencia	Cuantitativa
Vidarte,J., Vélez,C., sandoval, c., alfonso,m	2011	Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud.	Calitativa
Pérez,D.,García,J.,García,T.,Ortiz,D., Centelles,M	2014	Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la	Cuantitativa

		Atención Primaria de Salud.	
Piemontesi, S.; Heredia,D.; Furlan, L.; Sánchez-Rosas, J.; Martínez,M	2012	Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. de Psicología.	Cuantitativa
Herrera-Gutierrez,E.,Brocal-Perez,D.,Sanchez,D.,Rodriguez,J., y otros.	2012	Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. Cuadernos de psicología del deporte.	Cuantitativa
Torrents R & Cols	2013	Ansiedad en los cuidados. Una mirada desde el modelo de Mishel	Cualitativa
Díaz Shyrley; Martínez Farith, Arrieta Vergara Katherine	2014	Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos, y conductuales en universitarios (Colombia)	Cuantitativa
Betty M. Pérez	2014	Salud: entre la actividad física y el sedentarismo.	Cuantitativa
Martinez R. Moya	2013	Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación Martínez	Cuantitativa
Astolfo romero	2010	actividad física beneficiosa para la salud	Cuantitativa
Nuviala A. Ruiz J	2010	Actividad física y autopercepción de la salud en adolescentes.	Cualitativa
Mishel Torrents R & Ferreiro M .	2013	Ansiedad en los cuidados. Una mirada desde el modelo de Mishel	Cuantitativa

		Torrents	
Antonio M.	2013	Actividad física y Salud Cultura, Ciencia y Deporte.	Cuantitativa
Elizabeth Magdalena Bastías y Jasna Stiepovich Bertoni	2014	una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos	Cuantitativa
revista interamericana de bibliotecología, vol. 38, núm. 3, septiembre-diciembre, 2015 – universidad de antioquia medellín, colombia	2015	Ansiedad bibliotecaria en estudiantes universitarios revista interamericana de bibliotecología.	Cuantitativa
Spielberger	2013	Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas relationship among state and trait anxiety in sport competitions	Cuantitativa
Universidad de san buenaventura Bogotá, Colombia	2010	Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad psychologia. avances de la disciplina, vol. 4, núm. 1, enero-junio	Cualitativo
Ries Francis, Castañeda carolina (2012) Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, núm. 2, 2012, pp. 9-16	2012	Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas	Cuantitativo
vol. 24, núm. 2, 2015, pp. 217-224 universitat de les illes balears palma de mallorca, espanya	2015	estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton revista de psicología del deporte	Cualitativo
Pompa Guajardo Edith, Meza Peña Cecilia (2014)	2014	Ansiedad manifiesta en jóvenes adolescentes con sobrepeso y obesidad	Cualitativo
universidad de san buenaventura Bogotá, Colombia	4, núm. 1, enero-junio de 2010	Estrategias de afrontamiento en personas	Cualitativo

		con ansiedad psicología. Avances de la disciplina.	
vol. 11, núm. 1, universidad santo tomas bogotá, colombia	2015	Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios diversitas: perspectivas en psicología.	Cualitativa
Arias G, Vidales S.	2014	Estrés laboral y actividad física en empleados.	Cuantitativo
Antúnez Z & Vinet E	2012	Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos	Cuantitativo
Freitas A & Carne Seca E & Cols	2014	Impacto de un programa de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería.	Cuantitativo
Frecuency of physical activity in adolescents and its relation with the levels of aggression, impulsivity, and use of internet and videogames Nicolás Chahín-Pinzón* Universitat Rovira i Virgili. España	2011	Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, Internet y videojuegos	Cuantitativo
Amador Begoña montero, Beltrán Carrillo, David Cervelló Eduardo (2017)	2017	Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física	cuantitativa
Serrano Barquín, rojas carolina, Ruggero Camilo (2013) Universidad Intercontinental Distrito Federal, México	2013	Depresión ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios	Cuantitativo

Capítulo 4

Resultados y discusión.

La investigación hace parte de la psicología del deporte, y tiene como nombre. Aportes de la actividad física en la disminución del estrés y la ansiedad en jóvenes estudiantes universitarios, el estrés y ansiedad conlleva al malestar psicológico, en la actualidad existe un grado de mortalidad y probabilidad de contraer alguna enfermedad por la ausencia de AF la organización World Health (2012) por el señor Mosquera-Gutiérrez, Brocal-Pérez, y Rodríguez. Donde nos aclara que la ausencia de practicar actividad física genera enfermedades cardíacas, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer de colon y entre otras enfermedades fisiológicas, también menciona que ayuda a mantener un equilibrio psicológico.

la AF contrarresta enfermedades tanto psíquicas como físicas como menciona Escalante (2011) realizar actividad física de un mínimo de dos a tres veces por semana para fortalecer el aparato locomotor, y un estudio que se realizó actividad física y salud Cultura, Ciencia y Deporte, Llamas (2013) donde indica que la práctica de actividad física tiene aportes significativos como en la maduración integral de los jóvenes como regular el control emocional, salud física, y propicia un estilo de vida diferente, por lo anterior se relaciona con lo que menciona cada autor dando a entender que la ausencia de la AF genera malestar y creando enfermedades, por lo contrario cuando se crea el hábito de practicar AF genera bienestar, regula tanto la parte biológica como psíquica.

Y de más investigaciones donde se llega a la conclusión de que la AF contribuye al bienestar a la disminución del estrés y ansiedad con lo anterior el propósito final de esta investigación es describir los beneficios de la AF en la vida universitaria. Los jóvenes universitarios experimentan en algún momento estrés y ansiedad, el estrés es un estresor que conlleva a un desequilibrio tanto mental como biológico. Dolores y Parra (2007) definen el estrés como el proceso a través del cual se perciben y se responde a ciertos acontecimientos, denominados factores estresantes, que se evalúan como amenazantes o constituyen un desafío.

Se estudia el fenómeno del estrés desde una perspectiva multifactorial. El estrés y la ansiedad son dos problemáticas con mayor registro en los centros de salud Vélez y García (2011) la ansiedad y el estrés se consideran dos de los desórdenes psicológicos de mayor registro en los centros de salud, en población general. Asimismo dentro de la población universitaria, contribuyen dos de los principales motivos de consulta atendidos a través de los servicios de bienestar universitario. Así controlar los estados emocionales asociados a ellas.

El estrés y ansiedad son dos factores inevitables que aparezcan en la vida de las personas ya que por múltiples contextos o acontecimientos se puede generar este tipo de malestar, como lo menciona Clegg (2001), se puede decir que no existe vida sin estrés. Desde la antigüedad existe la creencia popular de que el estrés emocional es causa de enfermedad. Hace sólo unas pocas décadas se convirtió en una idea respetable desde la perspectiva científica, noción que compartían con el mismo entusiasmo tanto los médicos como cualquier otra persona, la psicología influye para la disminución de estrés y ansiedad ya que está altamente relacionada con la AF, la rama de la psicología del deporte que se encarga de estudiar los procesos psíquicos y conductuales del deportista como lo refiere el siguiente autor Martínez y Moya (2013) La Psicología del Deporte y la Actividad Física es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva.

Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. Se estudiarán los diferentes procesos psicológicos que están influyendo en el comportamiento de los deportistas tales como la motivación, los procesos emocionales y su influencia en el rendimiento de los deportistas, así como diferentes aspectos relacionados con la intervención de la psicología en el deporte de rendimiento, de iniciación y de salud.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento, finalmente podemos concluir que al practicar AF ayuda a disminuir el estrés y ansiedad en los jóvenes universitarios, en la vida universitaria en algún momento puede aparecer el estrés y ansiedad, pero al practicar Actividad Física con regularidad los niveles de ansiedad y estrés disminuyen y posteriormente generando hábitos de vida saludable.

Las siguientes investigaciones confirman que desde la antigüedad existe la creencia popular de que el estrés emocional es causa de enfermedad (Clegg, 2001). Hace sólo unas pocas décadas se convirtió en una idea respetable desde la perspectiva científica, noción que compartían con el mismo entusiasmo tanto los médicos como cualquier otra persona. Se realizaron una serie de estudios que incluyeron en forma particular en el convencimiento de una comunidad médica muy escéptica ante la idea de que la mente podía afectar al estado físico según Hernández y Pedraza (2010), el estrés puede llegar a tener repercusiones en las personas en la aparición de diferentes trastornos y a interferir de forma negativa en cualquier campo fenomenológico de la persona, según los autores Ortega y Coronel (2007) el estrés crónico, que resulta estar de manera continua bajo circunstancias demandantes, puede llegar a ser

emocional y físicamente extenuante, con alto riesgo de desarrollar enfermedades y manifestaciones relacionadas con el estrés.

El siguiente autor Torrents y Ferreiro (2013) En los años 70, se evoluciona hacia la multiplicidad de dimensiones y se formula la teoría tridimensional según la cual las emociones se manifiestan a través de reacciones agrupadas en tres categorías: motora, cognitiva y fisiológica que interactúan entre sí. Se empieza a entender la ansiedad como un patrón de conducta caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, cogniciones y activación fisiológica como respuesta a estímulos internos (cognitivos o somáticos) y externos (ambientales), constituyendo un estado emocional no resuelto de miedo sin dirección específica que ocurre tras la percepción de una amenaza.

La vida universitaria experimenta una serie de acontecimientos y uno de ellos es el estrés y la ansiedad, la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso.

Estudios demuestran que la AF ayuda a la disminución del estrés, como se confirma en el siguiente estudio entre actividad física y la salud mental, y una reducción del estrés psicológico; Rimele (2009) hallaron concentraciones significativamente más bajas de cortisol, de frecuencia cardiaca y estado de ansiedad en deportistas; Asztalos (2009) reportaron la asociación entre cinco tipos de actividad física (trabajo en casa, actividades de tiempo libre, andar en bicicleta desde la casa al trabajo, caminar desde la casa al trabajo, y practicar deportes) con dos dimensiones de la salud mental (percepción del estrés y el estrés psicológico); Toker y Biron (2012) encontraron una fuerte relación entre empleados con depresión y ansiedad. Y un bajo nivel de actividad física, Cairney, (2013) indica que observaron que las personas que practican ejercicio vigoroso disminuyen el estrés y mejoran la salud general y su sentimiento de bienestar. La AF genera bienestar es un estilo de vida que no todas las personas tienen conciencia de lo importante de practicarlo, en la población universitaria.

Se han realizado investigaciones cuantitativas para medir el estrés y ansiedad Antúnez y Vinet (2012) en población universitaria, debido a la alta tasa de trastornos ansiosos y estrés en universitarios, es necesario contar con un instrumento estandarizado en esta población, que permita detectar estas patologías para intervenir oportunamente. Por ello, el objetivo de este trabajo fue determinar las características psicométricas de las Escalas Abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21) en universitarios chilenos, lo cual contempló la validación del mismo. La muestra estuvo constituida por 484 estudiantes de

la Universidad Austral de Chile, seleccionados mediante un muestreo probabilístico por conglomerados, utilizando un diseño correlacionar transversal.

En otros estudios Galindo y Moreno (2009) La elevada frecuencia de ansiedad en estudiantes universitarios está relacionada con factores sociales, familiares y por el estrés académico. El objetivo es analizar la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión y factores académicos y socio familiares asociados. El estudio se realizó en una muestra de 700 alumnos, aplicando la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG). Como factores de estudio se utilizaron variables que medían diversas situaciones estresantes relacionadas con factores socio familiar y académico. El 47,1% de los estudiantes sufrían trastornos de ansiedad y el 55,6%. En el análisis multivalente, el sexo femenino son quienes presentan mayor riesgo de ansiedad (OR: 2,30 IC 95% 1,65-3,19) y de depresión (OR.: 1,98 IC 95% 1,43 - 2,76), son estudiantes que realizan largos desplazamientos diarios y tienen otras obligaciones extra académicas, suponiendo mayor riesgo en estudiantes de ciencias jurídicas y administración de empresas.

El aumento de estudiantes universitarios en nuestro país, triplicando desde el año 2001 (Goic, 2002), e incrementándose en un 76%, entre el año 2000 y el 2008 (Meneses, Rolando, Valenzuela y Vega, 2010). Por ende, también aumentan los estudiantes que presentan algún trastorno psicológico, se puede corroborar que los índices de estrés y ansiedad en población universitaria son altos.

Un estudio realizado con adolescentes universitarios de Venezuela Feldman y Zaragoza (2008) Trescientos veintiún estudiantes de carreras técnicas en Caracas, Venezuela, diligenciaron, durante el periodo académico de mayor tensión, instrumentos sobre estrés académico, apoyo social y salud mental. Los resultados indican que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y el resultado indica un menor estrés académico.

En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas.

La AF contribuye a la disminución del estrés y ansiedad Aguilar (2013) Diferentes estudios, relaciona que el estrés aumenta en los niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad, y en consecuencia sus respuestas fisiológicas salivales (Alfa-amilasa salivar AEA, Cortisol, Citoquinas, Leptina), por eso en este estudio queremos relacionar estos dos parámetros para ver su evolución a través de un programa de Actividad Física. Si logramos reducir el sobrepeso u obesidad se debería reducir también estas respuestas fisiológicas y el estrés, por lo que mejoraría el estado de salud general de estos niños y adolescentes.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Por otro lado se podría afirmar que para bajar los índices de estrés y ansiedad en jóvenes universitarios sería por medio de AF adoptando este estilo de vida. En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo, al momento de la competencia. Para ello debe "controlar" positivamente sus emociones o re-direccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo.

Se puede argumentar que la vida universitaria conlleva muchas veces al estrés y ansiedad por varios factores como por ejemplo económicos, de tiempo etc. que favorecen a que aparezca este tipo de malestar psicológico en los jóvenes, pero por el contrario existen mecanismos de afrontamiento que se asocian a la realización de AF, ya que genera placer y bienestar tanto psicológico como físico contribuyendo a la disminución del estrés y ansiedad en jóvenes en etapa universitaria.

Lista de referencia

Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes.

Antúnez A y Vinet E (2012) Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés Validación de la Versión abreviada en Estudiantes.

Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castell, Roxana Montegudo de la Guardia, Zaida Nieves Achon (2015) , Actividad Física estrategia de promoción de la salud Claros J & Álvarez C.

C, A. Gantiva Díaz, Andrea Luna Viveros, Ana María Dávila & María José Salgado Universidad Católica de Colombia (2010) Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad

Cardona A. & Restrepo D & Cols (2015) Bogotá Diversitas: Perspectivas en Psicología, vol. 11, núm. 1, 2015, pp. 79-89, Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios.

Casasola Yocelyn Urbina (2014) Espacio público urbano como catalizador de actividad física y bienestar psicológico

Daniel Esteban Heredia, Luis Alberto Furlan, Javier Sánchez-Rosas y Milagros Martínez (2012)

Díaz G, Viveros L, Dávila A , Salgado M (VOL 4 2010) Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad,

Domínguez.S., 2010. La Educación, cosa de dos: La escuela y la familia. Federación de enseñanza

E. Cervelló, F. Peruyero, C. Montero, D. (2014) Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación

Héctor Daniel Lerma (2008) editorial ECOE ediciones tercera edición, Metodología de la investigación.

Herrera-Gutierrez,E.,Brocal-Perez,D.,Sanchez,D.,Rodriguez,J., y otros (2012) relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes.

Hilda L. González-Olaya, Hernán D y Cols (2014), estrés laboral y actividad física en empleados Suarez G, Vidales S, y Arias J - 2014 Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina.

Lorenzo y Alfonso Javier García (2013) Estrés en personas mayores y estudiantes María del Rocío Bohórquez.

- Luis Espinoza O., Fernando Rodríguez R., Jorge Gálvez C., Norman MacMillan K. (2011) Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios.
- Macarena Lorenzo y Alfonso Javier García (2013) Felicidad y actividad física en personas mayores María del Rocío Bohórquez.
- Manuel Gómez López, Francisco Ruiz Juan, María Elena García Montes, Antonio Granero Gallegos (2010) motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas.
- Manuel Gómez López-Francisco Ruiz Juan (2009) Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas.
- Martínez R Moya F.(2013).Inteligencia emocional y deporte situación actual del estado de la investigación Salud: entre la actividad física y el sedentarismo Betty M. Pérez.
- Martínez-López, E.,J., López-Leiva, F., Moral-García, J.,E., & De la Torre-Cruz, M.J (2014). Estilos educativos familiares e indicadores de actividad física en niños y adolescentes. Psicología Conductual.
- Mishel Torrents R & Cols (2013) Una mirada desde el modelo de Ansiedad en los cuidados.
- Muchotrigo, M. P. G. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima.
- Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados Gac Sanit vol.19 no.3 Barcelona may./jun.
- Nuviala A. Ruiz J. (2010). Actividad física y autopercepción de la salud en adolescentes, Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud actividad física beneficiosa para la salud.
- Osvaldo Cintra Cala Lic. Yanipcia Balboa Navarro (2011) La actividad física: un aporte para la salud.
- Ozcorta F, Eduardo J, y Almagro T, Jesús B (2015) inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física.
- Pérez,D.,García,J.,García,T.,Ortiz,D.,Centelles,M.,(2014).Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud.
- Piemontesi, S.; Heredia,D.; Furlan, L.; Sánchez-Rosas, J.; Martínez,M., (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. Anales de Psicología.
- Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2013). El autoconcepto físico como determinante de la actividad físico-deportiva durante la adolescencia. Psicología Conductual.

- Revuelta,L.,Esnaola,E.2011. Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. Universidad del País Vasco (España) *European Journal of Education and Psychology* 2011, Vol. 4.
- Rodríguez A, Carne Seca E & Paiva C (2014) Impacto de un programa de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería.
- Rodríguez,M., Zamora,E., Nava, Carlós.,(2009)Valoración de situaciones y reacciones de estrés *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 12 No.
- Rovira Virgili. (2013) *Ansiedad en los cuidados. Una mirada desde el modelo de Mishel Torrents R & Ferreiro M & COLS* Servicio de Medicina Intensiva.
- San Antonio M., España (2013) *Actividad física y Salud Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 7, núm. 21, febrero, Universidad Católica.
- Silvia G. S. Rivera b, Bertha Cecilia Salazar González (2006) Auto esquemas de ejercicio físico reportados por adultos mayores,
- Vidarte,J., Vélez,C., sandoval, c., alfonso,m.,(2011).Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, No.1.
- Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas (2015) *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 10, núm. 2,
- Díaz cárdenas Shyrley, Arrieta Katherine, (2014) Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios (Colombia) *Salud Uninorte*, vol. 30, núm. 3, 2014, pp. 405-417
- Francis ríes, Castañeda carolina (2012) relaciones entre ansiedad- rasgo y ansiedad – estado en competiciones deportivas
- Pompa Guajardo Edith, Meza Peña Cecilia (2014) Ansiedad manifiesta en jóvenes adolescentes con sobrepeso y obesidad *Tesis Psicológica*, vol. 9, núm. 2, julio-diciembre, 2014, pp. 162-172

Amador Begoña montero, Carlos, Beltrán carrillo, González cutre David (2017) Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 12, núm. 1, 2017,

Serrano Barquín Carolina, Rojas García Adelaida, Ruggero Camilo (2013) Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 15, núm. 1, enero-junio, 2013, pp. 47-60 Universidad Intercontinental Distrito Federal, México