

Actitud positiva ante la realización de actividad física: revisión bibliográfica

Rebeca Arellano Mejía Cantú
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación
Universidad de Montemorelos

Antecedentes: Estudios existentes muestran que una persona que practica un estilo de vida sedentario es más propensa a padecer problemas e inconformidades psicológicas, como lo son: sensación de malestar corporal, aumento de la agresividad, sensación de fatiga, menor interacción social, mayor estrés, actitudes y pensamientos negativos, entre otras cosas. Los beneficios que se obtienen al realizar actividad física son innumerables, ya que no solo están asociados a la reducción de enfermedades cardiovasculares o a la mejora de la apariencia física; sino también, favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas con beneficios psicológicos y brinda una actitud positiva a aquella persona que mantiene un estilo de vida activo. **Objetivo:** Analizar las evidencias disponibles en la literatura que se enfoquen en la relación que existe entre la actitud positiva y la actividad física. **Material y métodos:** Se realizó una búsqueda bibliográfica de la literatura científica a partir del año 2010. Se consultaron artículos referenciados en bases de datos especializados: Redalyc, Scielo, ProQuest, EBSCO y Google Académico. **Resultados:** Existe poca reciente información respecto a la relación entre actividad física y actitud positiva, esto se debe a que en los estudios donde se involucran estas dos variables, también se evalúan otras variantes como salud psicológica, bienestar mental, programas de coaching, auto concepto físico, estrés, niveles de actividad física, etcétera. Sin embargo, los resultados en general de estos estudios afirmaron que existe una relación entre la actividad física y el bienestar mental.

Keywords: Actitud positiva, Actividad Física, Ejercicio Físico.

Introducción

La actividad física se precisa como: "Cualquier movimiento corporal que produce un gasto de energía". Este concepto está íntimamente relacionado con el del ejercicio físico, ya que este es una actividad física bien estructurada que tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física del individuo.¹

Los estudios relacionados con la actitud positiva y la práctica de actividad física han ido en un aumento considerable en los últimos años. En ellos convergen ciencias como la psicología, sociología y la pedagogía, ya que tienen una relación directa con estos.²

Las personas que realizan actividad física no solamente reducen su morbilidad y/o mortalidad, sino que también tienen un mejor bienestar psicológico.

Una persona que mantiene un estilo de vida activo obtiene muchos beneficios en edades avanzadas como por ejemplo: favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas, hay una menor incidencia en enfermedades mentales, como son la demencia senil o Alzheimer. Es por esto que siempre se mencionan las recomendaciones de tomarnos tiempo para realizar ejercicio físico, ya que esto brinda una mejor calidad de vida en las personas que lo realizan, tanto en lo psicológi-

co y emocional como en lo físico.

Existen diversos trabajos que describen y especifican que los sujetos que practican un estilo de vida activo tienen menor probabilidad de desarrollar trastornos depresivos y una actitud positiva ante la vida.³

Está bien sabido que el realizar actividad física constantemente en cualquier momento de la vida, provee de abundantes beneficios, razón por la cual la presente investigación busca analizar los resultados de estudios que involucran la actitud positiva con la actividad física.

Antecedentes

La realización de la actividad física no está relacionada únicamente a los cambios físicos y aspectos de salud; sino también se confirma que la realización de actividades físicas está relacionada con un menor nivel de trastornos psicossomáticos y con mejoras psicológicas y mentales.

Manuel G. Jiménez en su estudio "Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?", relata que la persona que realiza actividad física de manera regular obtiene efectos beneficiosos en la salud psicológica del individuo. Este es un tema que últimamente ha ocasionado un gran interés entre los investigadores, ya

que son innumerables los estudios científicos que intentan describir dicha relación.

Aunque aún prevalecen más los estudios que demuestran los beneficios físicos si se compara con los estudios que tratan de demostrar el bienestar. Al enfocarse en la salud mental de los individuos, los estudios demuestran que la actividad física: ayuda a la mejora de la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad e incrementa la autoestima. También, disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión.

El American College of Sports Medicine (ACSM) recomienda realizar actividad física de 3-5 días a la semana, con un tiempo mínimo de 20-30 minutos por sesión, con el fin de obtener mejoras significativas en la disminución de la ansiedad.

En los diversos estudios científicos que existen, no poseen mucha precisión y algunas veces se omiten las diferentes condiciones, como lo podrían ser la: intensidad, duración, frecuencia, etc.

Para el estudio mencionado anteriormente se utilizaron dos grupos muestrales, conformados por 208 y por 293 participantes. Se utilizó un cuestionario elaborado por los autores para recabar la información. Los resultados mostraron una diferencia significativa en las mujeres y varones en el nivel de estrés en función de la práctica de ejercicio físico.⁴

En el estudio realizado por Reynaga P. et al. se tuvo como objetivo describir cuales son los beneficios psicológicos y mentales del ejercicio físico en el trabajo.

Los autores explican que los beneficios psicológicos que se obtienen al realizar actividad física son muchos. Algunos ejemplos de estos beneficios son: el aumento del bienestar corporal y el sentir placer lúdico, también hay una gran disminución de la sensación de fatiga y la agresividad; la interacción social de las personas aumenta, y disminuye la distracción o alejamiento de la atención de la persona de ansiedades de son de origen cognitivo.

En este estudio, se utilizó un cuestionario de datos socio-demográficos y deportivos; la Escala de Beneficios psicológicos de la Actividad Física y Deportiva y la Escala de Disfrute de la Actividad Física, las cuales se aplicaron a 37 trabajadores. En los resultados se demuestra que, aunque la población es sedentaria, los trabajadores demuestran respuestas positivas de disfrute, gusto, agrado, etcétera. A nivel cognitivo se aumentan los pensamientos positivos sobre los beneficios psicológicos.⁵

Una posible explicación fisiológica es que cuando existe una mejoría del estado de ánimo, el cuerpo humano activa el sistema nervioso simpático y existe una liberación de noradrenalina y dopamina.

En Colombia, se indicó que la tasa de mortalidad de los individuos que realizan actividad física en nivel moderado y alto son menores que las personas que practican una vida sedentaria. Las personas sedentarias tienen mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, estrés, etcétera.

La progresiva importancia de la actividad física en el marco de las sociedades contemporáneas también se relaciona con el creciente desarrollo de conductas sedentarias. La literatura revela que, adicionalmente a las recomendaciones generales respecto a la frecuencia, intensidad y duración en la realización de ejercicio físico y actividad física, se deben reducir los tiempos invertidos en actividades sedentarias; de igual manera, el consumo de alcohol y drogas se está incrementando en poblaciones juveniles, a raíz de lo cual surge la necesidad de realizar estudios en universidades y centros universitarios.

En Colombia se realizó un estudio por Teresa-Varela M, que tuvo como objetivo identificar la relación de la práctica de la actividad física con los motivos por los cuales lo realizan y las modifican; en la cual participaron 1,811 estudiantes con la subescala del ejercicio físico del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios. Los principales motivos para hacer la actividad física fueron para mejorar su salud (45.8 %) y su figura (32 %).⁶

Por otro lado, en España, los autores Goñi E e Infante G, realizaron un estudio donde se habla sobre la relación entre la actividad física, el autoconcepto y la satisfacción con la vida. En el artículo se menciona que el bienestar psicológico es considerado como un funcionamiento psicológico vital que se basa en experiencias saludables y positivas.

En general, los pensamientos de los jóvenes relacionados con la actividad física indican que tienen criterios positivos, entre ellos, que el ejercicio físico ayuda a la mejora de la salud, en la prevención de enfermedades y en la mejora del estado de ánimo.

Los autores señalan que algunas de las principales razones que motivan a los jóvenes a realizar ejercicio físico son la diversión, salud, liberar tensiones y energía. Para este artículo se estudiaron a 408 personas que se les clasificó como sedentarias, moderadamente activas, activas y muy activas. Los resultados demuestran que hay una asociación positiva entre el ejercicio físico y la autopercepción física y la satisfacción de la vida.⁷

Por otro lado, el autor Vidarte JA tiene como objetivo conceptualizar la definición. Esto lo realiza a través de una revisión de literatura científica con las variables de búsqueda actividad física y promoción de la Salud. La actividad física posee definiciones que se relacionan con el aumento del gasto de energía; en cuanto a la prevalencia de actividad física, refiere que el porcentaje de la población que realiza ejercicio es bajo. Esto nos permite visualizar los diversos enfoques de la actividad física, con el objetivo de recordar la práctica del ejercicio físico como elemento complementario en nuestras vidas.⁸

Marco Teórico

Actividad Física

La actividad física, de manera generalizada, es un concepto que involucra cualquier movimiento corporal muscular que, al realizarlos, provocan un gasto de energía. En otras palabras, es lo que una persona realiza durante las 24 horas el día, excluyendo cuando duerme o reposa; por lo tanto, se distinguen ciertas modalidades, las cuales pueden ser: actividades necesarias para mantener la vida, que puedan tener el objetivo de divertirse, mejorar salud, relacionarse, mejorar forma física y hasta competir.

La actividad física va de la mano con distintas actividades como: cultura, arte, cine, música, teatro, etcétera; y su objetivo es mejorar la calidad de vida de la población. En cambio, si se suma la falta de actividad física (vida sedentaria), más los hábitos nocivos que ahora son el estilo de vida contemporáneo (tabaquismo, obesidad, sobrealimentación, estrés, drogadicción, alcoholismo, entre otros), se seguirá obteniendo enfermedades crónicas degenerativas, esto es lo que ha desatado la segunda revolución epidemiológica.

Para el concepto de la actividad física existen diferentes definiciones, pero de manera general, todas ellas se engloban al incremento del uso energético o de la tasa metabólica que se encuentre por encima de la basal, donde se incluyen distintas variables como la edad, el sexo, el interés y la cultura del individuo. Lamentablemente, los porcentajes de la población que realiza algún tipo de actividad física son muy bajos, es por esto que los entes nacionales e internacionales comienzan a incluir como objetivo el aumento de la realización de la actividad física.⁹

Los beneficios de practicar un estilo de vida activo se asocian frecuentemente a una disminución de los niveles de la mortalidad y morbilidad que se adquieren por enfermedades como las cardiovasculares; mientras se relaciona así mismo con beneficios físicos o de salud física, tanto como una mejora en el bienestar emocional, psicológico y mental de las personas.³

La actividad física se inculca desde la promoción en salud, esto mediante la intervención de los profesionales, instituciones educativas y sanitarias como un intercesor que contribuye en los resultados de una mejor calidad de vida. La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo”; la realización de actividad física es un comportamiento humano voluntario y complejo, que se compone de determinantes que son de origen psico-sociocultural y biológico; lo cual ocasiona muchos beneficios de la salud, y puede realizarse ejercicio por medio de bailes, deportes, actividades de recreación y actividades cotidianas.

En general, los jóvenes al realizar ejercicio físico tienen creencias positivas, por ejemplo: la mejora de la salud, mejora del estado anímico, prevención de enfermedades al rea-

lizar actividad física.⁶

Las razones por las cuales se recomienda a jóvenes la práctica y realización de la actividad física constante son para orientar un estilo de vida activo y consecuentemente saludable. Expertos señalan que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, deben realizar por lo menos 60 minutos de ejercicios físicos con un nivel moderada a vigorosa, la mayoría (o todos) los días de la semana.⁹

Los individuos que sufren de estrés o actitudes negativas, no son practicantes de ningún tipo de ejercicio ni actividad física. Es por esto la importancia brindar esta información valiosa a mayor población para poder evitar episodios de estrés, compensar los efectos negativos, ayuda a la mejoría de relaciones familiares y sociales, entre otras cosas.¹⁰

Actitud Positiva

Para obtener un conocimiento más amplio sobre la definición de actitud positiva, se comenzará explicando el concepto de actitud. La actitud es una conducta usual que se crea en distintas particularidades.

Las actitudes establecen la vida anímica de cada persona y es una decisión subyacente que, con otras variantes, ayuda para determinar una diversidad de conductas en relación con un objeto, y que incorpora la confirmación de las convicciones y las emociones acerca de ella y sobre acciones de interés o rechazo.

La actitud positiva involucra estar alerta a confrontar los problemas para pretender resolverlos y a observar las cosas con entusiasmo y esperanza de una manera sana, buena y efectiva, omitiendo el estrés, fracasos y aflicción. Para lograr evitar y confrontar el estrés y la aflicción de la mejor manera, la primera condición es que el individuo se fortalezca psicológicamente, de manera que pueda enfrentar y aguantar las desagradables pruebas y circunstancias de la vida.

Otros puntos de vista que se necesita tomar en cuenta para la prevención del estrés, de acuerdo con autores Bensabat, Neidhardt. et al. y Melgosa, son: el ejercicio físico y el reposo, alimentación, la relación con la naturaleza, el ocio, descanso, la organización del tiempo, de motivos y actividades. En cuanto a la actividad física y al reposo, se recuerda que la mayoría de los individuos que sufren de estrés no realizan ningún tipo de actividad física, ni son capaces de conseguir un correcto descanso, lo cual crea un círculo vicioso del cual es difícil de salir.¹¹

La relación entre la realización de actividad física con la salud psicológica y física es un asunto que viene causando un gran interés entre los investigadores, siendo muchos los estudios científicos que intentan describir su relación.¹²

Metodología

Planteamiento del Problema

Hoy se puede observar que es muy común que cada vez más personas realicen actividad física. Cada persona puede

tener sus propias metas y propósitos, tanto como para lucir un físico mejor, por salud, porque están compitiendo o incluso por los cambios fisiológicos que produce en nuestro cuerpo, así como optimiza la irrigación del tejido cardiovascular y la presión arterial.

También muchas personas lo realizan debido a los cambios que presentan en su autoestima y su actitud positiva, esto es gracias a la estimulación de los neurotransmisores (dopamina, serotonina y noradrenalina) en nuestro cerebro al realizar actividad física.

Los beneficios anteriormente mencionados ya son muy conocidos y debido a la importancia de practicar un estilo de vida activo y a la realización de la actividad física es necesaria una revisión bibliográfica enfocada en publicaciones recientes sobre la actividad física y la actitud positiva que esta genera en hombres y mujeres. Ya que la mayoría de la población sabe de los cambios físicos que se pueden lograr, más no todos están relacionados con el tema de la actitud positiva que esto puede generar en un individuo.

Por lo ya mencionado se plantea la siguiente pregunta a la problemática: ¿Existirá una relación entre la actitud positiva de una persona que realiza actividad física constantemente?

Justificación e Importancia

Ya que están explicados los beneficios que se obtienen al realizar ejercicio como son una mejor morbilidad y mortalidad, disminución de la probabilidad de padecer de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes; los beneficios psicológicos y mentales de la actividad física en hombres y mujeres.

Actualmente son muchos los estudios que defienden los ejercicios ya que muestran que la producción de endorfinas es mayor lo que nos proporciona mejor actividad positiva, más energía y nos activa. Cabe mencionar que no son muchos los artículos que se enfoque en solo estas dos variables, también se evalúan otras variantes como salud psicológica, bienestar mental, programas de entrenamiento, autoconcepto físico, niveles de actividad física, etcétera. Sin embargo, es importante conocer los beneficios en la actitud positiva al realizar actividad física, ya que esto demuestra una mejora en el rendimiento laboral, en la calidad del sueño, en la memoria, en las enfermedades cognitivas como la demencia o Alzheimer.

Por todo lo mencionado, se pretende ampliar la información existente sobre el tema, dar a conocer la importancia del mismo y brindar datos actuales al presente trabajo.

Objetivo General

Analizar las evidencias disponibles en la literatura que se enfoque en la relación que existe entre la actitud positiva y la actividad física.

Objetivos Específicos

1. Hacer una selección de estudios relacionados con la actitud positiva en hombres y mujeres que realizan actividad

física.

2. Valorar si existen suficientes artículos que hablen exclusivamente de la actitud positiva y la actividad física.

3. Verificar qué tipo de nivel de actividad física conlleva a mejoras en la actitud positiva.

Criterios de Inclusión

- Estudios que tengan relación a temas de la actitud positiva al realizar actividad física.

- Artículos publicados en español e inglés.

- Estudios experimentados, revisiones sistemáticas, estudios de caso, trabajos de fin de grado.

Criterios de Exclusión

- Estudios que no tengan ninguna relación a temas sobre la actitud positiva al realizar actividad física, ya sea por las mañanas o por las noches.

- Estudios que no se ajusten a nuestros criterios de inclusión.

Metodología de la Búsqueda

Se realizó una búsqueda bibliográfica incluyendo artículos referenciados en bases de datos especializados como Redalyc, Scielo, ProQuest, EBSCO y Google Académico. Se utilizaron palabras clave como: actitud positiva, actividad física, bienestar psicológico, ejercicio.

Resultados

Autor: Tereza

Año/País: 2015, España

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 2800

Colectivo/Población: Individuos de edades entre 12 y 92 años de la Comunidad Autónoma de Galicia.

Efecto Estudiado: La relación entre la práctica actividad física y la actitud.

Resultados: Los varones presentan mayor actitud positiva hacia la actividad física que las mujeres.

Autor: Alvariñas

Año/País: 2009, España

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 263

Colectivo/Población: Estudiantes Secundaria en actividades físico-deportivas extraescolares

Efecto Estudiado: Analizar las razones por las que los alumnos participan en actividades físicas extraescolares.

Resultados: Se relaciona con los estereotipos. Se observa que el pensamiento de los jóvenes está evolucionando positivamente.

Autor: Naranjo

Año/País: 2010, Costa Rica

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 50

Colectivo/Población: Dos grupos de estudiantes de décimo año.

Efecto Estudiado: Examinar los factores que ayudan en el incremento de una actitud positiva en sus actividades escolares

Resultados: La población estudiantil otorga interés a factores internos como externos que estén relacionados con la motivación

Autor: Jiménez

Año/País: 2008, España

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 447

Colectivo/Población: Estudiantes pertenecientes de la Universidad de Aveiro (Portugal) y Universidad de Granada (España)

Efecto Estudiado: Analizar la relación entre la el bienestar psicológico, los hábitos saludables y la práctica de ejercicio físico.

Resultados: Los participantes que realizan ejercicio usualmente perciben mejor salud, menos estrés y mejor estado de anímico.

Autor: Arbinaga

Año/País: 2011, España

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 160

Colectivo/Población: Estudiantes de la Universidad de Huelva

Efecto Estudiado: Relación entre las actitudes y los hábitos de alimentación que han estado presentes en la psicología del deporte.

Resultados: Los hombres realizan más ejercicio que las mujeres. Las mujeres sienten más insatisfacción corporal y mental y los hombres.

Autor: Cruz

Año/País: 2011, España

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 29478

Colectivo/Población: Población española

Efecto Estudiado: Relación entre salud mental y la realización de actividad física.

Resultados: Entre más ejercicio físico se realice, existe mayor probabilidad de tener un mejor estado de salud.

Autor: Goñi

Año/País: 2010, España

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 408

Colectivo/Población: Estudiantes y trabajadores de la Universidad del País Vasco (España)

Efecto Estudiado: Relación entre la actividad físico-deportiva y el autoconcepto físico.

Resultados: Las relaciones que existen entre la actividad física, la satisfacción con la vida y la autopercepción física son positivas.

Autor: Cruz

Año/País: 2012, España

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 29478

Colectivo/Población: Adultos mayores de 16 años de la población española.

Efecto Estudiado: Valorar la relación entre el nivel educativo alcanzado con la salud y bienestar mental.

Resultados: Existe asociación entre el nivel educativo y las dimensiones de la salud mental.

Autor: Guillen

Año/País: 2016, España

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 150

Colectivo/Población: Adultos de entre 60 y 85 años. 73 sedentarias y 77 realizan alguna actividad física.

Efecto Estudiado: Se analiza la relación entre bienestar psicológico, ejercicio físico y rasgos de personalidad positiva.

Resultados: El ejercicio físico se asocia con dichos atributos de la fortaleza mental.

Autor: Rodríguez

Año/País: 2015, España

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 1422

Colectivo/Población: Residentes de la comunidad de Madrid (edad: 15-17 años)

Efecto Estudiado: Analizar las relaciones entre la actividad física y los niveles de salud mental.

Resultados: Los sujetos que realizan un alto nivel de actividad física presentaron niveles de salud mental superiores.

Autor: Miguel

Año/País: 2011, España

Tipo de estudio: Analítico

Muestra: 92

Colectivo/Población: Trabajadores de una organización empresarial de consultoría en Toledo, España.

Efecto Estudiado: Analiza el efecto de actividad física con una duración de un año sobre la productividad laboral y el bienestar.

Resultados: Comprobada la eficacia del programa, los resultados demostraron la influencia de la intervención sobre la productividad y el bienestar.

Autor: Romero

Año/País: 2013, España

Tipo de estudio: Estudio de un caso analítico

Muestra: 1

Colectivo/Población: Jugadores de un equipo de tenistas.

Efecto Estudiado: Dar una intervención psicológica a un tenista tras haber sufrido un episodio de estrés.

Resultados: Los atletas, a pesar de experimentar bienestar mental, en muchas ocasiones experimentan niveles altos de estrés.

Autor: Reynaga

Año/País: 2016, España

Tipo de estudio: No experimental

Muestra: 37

Colectivo/Población: Centro de Educación Integral

Efecto Estudiado: Describir factores mentales de la realización del ejercicio en el área laboral.

Resultados: La práctica de actividad física desarrolla respuestas positivas de bienestar corporal.

Autor: Nieto

Año/País: 2019, España

Tipo de estudio: Estudio multicéntrico

Muestra: 1037

Colectivo/Población: Población adolescente del sureste de España.

Efecto Estudiado: Analizar la relación entre el nivel de condición física y la percepción de la calidad de vida en adolescentes españoles.

Resultados: Las mujeres tuvieron una mejor percepción de la salud general. Los varones fueron mejor en las dimensiones rol emocional y salud mental.

Autor: García

Año/País: 2019, España

Tipo de estudio: Cuasiexperimental

Muestra: 61

Colectivo/Población: Deportistas adultos de rendimiento.

Efecto Estudiado: Evaluar el bienestar y la salud psicológica.

Resultados: Al aplicar el programa de entrenamiento, mostraron mejora en su percepción de salud psicológica, más no su bienestar.

Resúmenes de las Principales Características de los Artículos Estudiados

1. Estudios Descriptivos

1.1 Tereza A. et al.

Estudiaron la relación que existe entre las actitudes y la realización de actividades físicas y deportivas entre hombres y mujeres. Menciona que los estudios enfocados en estos temas han aumentado significativamente a lo largo de los años, específicamente en los años más recientes y estos demuestran que existe una relación directa entre estas dos variables.

Existen muchos estudios que demuestran que generalmente los hombres tienen una actitud más positiva que las mujeres cuando están por realizar la actividad física. Por este motivo este estudio tuvo como objetivo el conocer cuál es la relación que existe entre la realización de la actividad física y la diferencia de actitudes entre varones y mujeres.

Encuestaron a 2800 sujetos de edades entre los 12 y 90 años de la comunidad Autónoma de Galicia, de los cuales 1245 son hombres y 1555 son mujeres. Utilizaron la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte, que, de 12 ítems con 7 alternativas de respuesta, que se manejan desde totalmente desacuerdo (1) a totalmente desacuerdo (7).

La puntuación de la Escala se consigue sumando las respuestas dadas a los doce ítems, por lo que fluctúa entre 12 y 84, donde 12 se corresponde desfavorable actitud hacia la actividad física y 84 una favorable actitud hacia la actividad física. Cuando se obtuvieron los resultados, pasaron a su análisis a través de un programa informático (IBM SPSS Statistics 19.0 para Windows).

Realización un ANOVA del que se ha obtenido una $F(4,2790) = 482,41$; $p < 0,001$. Los resultados fueron que la actitud positiva aumenta en relación a medida que aumenta la cantidad de horas enfocadas a la actividad física y deporte.

1.2 Alvariñas M. et al

La metodología de este estudio es descriptiva y nos habla sobre el estudio de las percepciones y de los comportamientos relacionados con la actividad física en la población adolescente. Esta fase de la vida compromete la vivencia de diversos cambios físicos, psicológicos, mentales y sociales.

Esto es considerado como fundamental en la adquisición de comportamientos y costumbres relacionados con la salud que tienen una alta probabilidad de trasladarse a la edad adulta. Debido a esto, el objetivo de este estudio es describir y analizar el grado de participación, realización y la motivación de 263 estudiantes de Educación Secundaria en actividades deportivas extraescolares. Se describió que existe una inclinación general por parte de los jóvenes a pensar positivamente la práctica de las actividades físicas. Por esto mismo, en este estudio además se estudiaron sus pensamientos respecto a ciertos estereotipos de género relacionados al deporte.

Como instrumento utilizaron una encuesta que analiza el pensamiento y el comportamiento del alumnado respecto a distintas cuestiones de su estilo de vida.

Algunas cosas que preguntan son si participa o no en la actualidad, las razones, frecuencia y duración, tipo de deporte, motivos, entre otras cosas. Los resultados principales corresponden a la existencia de estos estereotipos; pero, se observa cierta progresión sobre a algunas cuestiones que nos hacen pensar que el criterio de los jóvenes está cambiando positivamente.

1.3 Naranjo ML.

Este artículo demuestra una investigación de tipo descriptivo, el cual tiene como objetivo examinar los factores particulares que ayudan en el aumento de una actitud positiva hacia las actividades escolares, basada en la opinión de dos grupos de estudiantes de décimo año.

Está conformado por una variable principal: la actitud positiva hacia las actividades escolares y las razones personales que ayudan esas actitudes. Los aspectos que involucran este subconstructo son la actitud positiva, la motivación, la comunicación y el control del estrés. Sobre el tema de la motivación, se tiene en cuenta que el centro educativo necesita enseñar actitudes de apoyo y comprensión, para poder mantener o aumentar la motivación de los adolescentes hacia el estudio.

Respecto al estrés, este dificulta la agilidad académica de los estudiantes en tiempos de exámenes y pruebas, por esto se tiene en cuenta la importancia del apoyo que se les ofrezca ya que esto ayuda a afrontar el estrés que pueden llegar a padecer por las actividades educativas.

Con los resultados que se obtuvieron, se concluyó que la población estudiantil otorga consideración e interés a tanto factores internos como externos que estén relacionados con la motivación, y los distingue como importantes para el desarrollo de actitudes positivas hacia las actividades escolares. De igual forma acontece con el hecho de poseer una autoestima positiva, saber tener una comunicación correcta y poder controlar el estrés de manera correcta.

1.4 Jiménez MG. et al.

La práctica regular de ejercicio físico demuestra tener efectos beneficiosos y positivos sobre la salud mental y psicológica. El propósito de los autores de este estudio fue analizar la asociación entre la práctica del ejercicio físico y el estilo de vida saludable y el confort psicológico.

Diversos metanálisis sobre las repercusiones de la actividad física en distintas variables psicológicas como el estrés, han informado de un tamaño de efecto de la actividad física en torno al 0,50. Así mismo, se han realizado otro meta-análisis que de igual manera ha hallado tamaños de efecto importantes de la actividad física sobre las variables psicológicas.

Se utilizaron dos grupos muestrales, un grupo muestra de la Universidad de Aveiro en Portugal, que fue conformado por 208 participantes (19 hombres y 189 mujeres) con edades entre 17 y 44 años ($M = 21,29$; $DT = 3,46$) y un grupo muestra de la Universidad de Granada en España, conformado por 239 participantes (51 hombres y 188 mujeres) de edades entre 18 y 47 años.

Se les aplicó un cuestionario que contiene preguntas abiertas, realizado por los autores para juntar información sobre diferentes variables descriptivas de la muestra. Se pidió a los participantes que comentaran si realizaban o no ejercicio y siendo esto confirmativo, que mostrara la frecuencia semanal de práctica, el tiempo invertido, el tipo de actividad física

practicada. La salud recibida en el momento actual se midió a través de un ítem con una escala ordinal, según los valores 1 (mala), 2 (aceptable), 3 (buena) y 4 (excelente).

Así mismo, se administró la Escala de Estrés Percibido que consta de 10 ítems y por último se aplicó el Perfil de Estado de Ánimo.

Los resultados que se recolectaron en ambos grupos demuestran que, mientras que el consumo de alcohol y tabaco y la escasez de sobrepeso no se relacionan a la realización de actividad física, el bienestar psicológico y mental sí estuvo relacionado a la realización regular de actividad física, independientemente del tipo de ejercicio practicado.

Los individuos que participaron de la realización de actividad física de manera regular tienden a poseer un mayor grado de salud, mejor estado de ánimo y menor nivel de estrés.

2. Estudios Transversales

2.1 Cruz E. et al.

Los autores de este artículo científico se centraron en aportar datos que permitan remarcar la relación entre distintos indicadores de salud mental en la población española y la práctica de la actividad física en el tiempo libre.

Menciona que invertir tiempo en practicar actividad física se relaciona a una mejor calidad de vida en las personas que practican un estilo de vida activo, estas mismas personas son las menos propensas a padecer alguna enfermedad degenerativa como la demencia. Existen muy pocos trabajos que involucren grandes muestras de población que puedan hablarnos sobre la relación entre indicadores de salud mental y la cantidad de actividad física y aun en cifras menores se encuentran los que hablan sobre la asociación con el ejercicio durante el tiempo libre del individuo.

Este estudio transversal fue realizado por el Ministerio de Sanidad y Política Social-Instituto de Información Sanitaria de España. La muestra estaba realizada por personas mayores de 16 años. Se entrevistaron 29,478 personas (11,645 hombres y 17,833 mujeres).

Para la valoración del estilo de vida, el cuestionario fue hecho en cuatro etapas y cada etapa estaba comprendida en 15 días y el tiempo de cada variable estaba compuesto por 2 semanas y 1 año, a partir del día en donde se recogieron los datos. Para un mejor análisis de la estadística, los participantes que realizaban actividad física fueron clasificadas en tres grupos: insuficientemente activos, moderadamente activos y vigorosamente activos. Para la valoración de la salud mental, se utilizó un índice de salud mental subjetivo que consta de 12 preguntas que va de 0 a 12 de mejor salud mental a peor salud mental.

Los resultados nos muestran la realización de la actividad física si está asociada a una mejora en la valoración. Las personas que realizan actividad física en sus tiempos libres se relacionan con una menor prevalencia en los indicadores malos o negativos de la salud psicológica o mental. Debido

a la exactitud de los indicadores, se muestra una mejor salud mental a aquellas personas que tienen un estilo de vida muy activo que realizan actividad física vigorosa.

2.2 Goñi E. et al.

El objetivo de estos autores con este estudio científico fue comprobar de qué manera están relacionados la actividad física a la satisfacción con la vida, pero que está mediada por el auto concepto físico. Ya que existen distintos estudios que especifican sobre la asociación de la actividad deportiva y el físico, más no mencionan si tiene algún vínculo con la satisfacción con la vida.

Participaron 408 personas para la realización de esta investigación, entre las edades de los 23 a los 64 años. Se utilizó el cuestionario de Diener, Emmons, Larsen y Griffin para la medición de la satisfacción con la vida. Las opciones que deja el cuestionario como respuesta contienen desde un total desacuerdo (1) hasta un totalmente acuerdo (7).

Para la medición del autoconcepto físico se utilizó el cuestionario de Autoconcepto Físico, el cual consta de 36 ítems. Para medir la actividad Físico-deportiva se cuestionó a los individuos sobre la frecuencia, modalidad y duración de la actividad física en el tiempo libre que habían estado realizando durante los últimos 15 días. Estos se dividieron en 4 categorías: los muy activos con un gasto energético superior a 5.500 METs; los activos entre 3.000 y 5.499 METs; los moderadamente activos entre 1.250 y 2.999 METs y los sedentarios con un gasto energético menor a 1.250 METs.

En los resultados demuestra las relaciones positivas de la satisfacción con la vida y la autopercepción física con la actividad física de la siguiente manera: a mayor práctica de ejercicio físico, mejor autoconcepto y mejores niveles de satisfacción con la vida.

2.3 Cruz E. et al.

El objetivo de este estudio fue indagar sobre la relación que existe entre el nivel de educación alcanzado y distintos indicadores de bienestar auto referidos: percepción subjetiva de salud, aceptación y manejo social, salud mental y actividad física en tiempos libres.

Los datos que fueron empleados son de la Encuesta Nacional de Salud de España, desarrollado por el Ministerio de Sanidad y Política Social de España en el que participaron 29,478 individuos (11,645 hombres y 17,833 mujeres por encima de 16 años) para evaluar su salud. La muestra se separó en 50 muestras territoriales, empleando un muestreo polietápico y estratificado por conglomerados en el que se tomó en cuenta las secciones censales, los hogares y un individuo de cada hogar.

Los resultados arrojaron que un nivel educativo bajo está asociado con peor salud mental, menor apoyo social y sedentarismo. El nivel educativo si es un factor que está relacionado a distintas dimensiones de la salud asociadas con el bienestar subjetivo y salud mental.

2.4 Guillen F. et al.

El propósito de este estudio, fue valorar y evaluar la asociación entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico en personas mayores que lo practican y no lo practican; la relación entre el ejercicio y ciertas características de la fortaleza mental, como el optimismo y la esperanza; la asociación que se establece entre entusiasmo, esperanza y confort subjetivo en practicantes de actividad física; por último, se quiso distinguir comparaciones según el género.

Se contó con la participación voluntaria de 150 personas entre las edades de 60 y 85 años, con una edad media de 68.96 años (DT = 5.97). Así mismo, estuvo compuesta por 81 hombres y 69 mujeres, de los que 73 personas practicaban una vida sedentaria y 77 realizaban algún tipo de actividad física constante.

Se incluyó un Cuestionario Sociodemográfico para obtener información sobre la edad, el género, deporte o actividad practicada y tiempo de práctica en ese deporte. La Escala de Bienestar Psicológico se utilizó también y está compuesta por 39 ítems. Para la evaluación del optimismo se aplicó el Test de Orientación Vital Revisado formado por 10 ítems. Para la medición de la esperanza se aplicó la Escala de Esperanza Rasg con doce ítems, con cuatro ítems dirigidos al pensamiento orientado a las maneras, vías o caminos a seguir, cuatro ítems enfocados al pensamiento orientado a alcanzar los objetivos deseados, y otros cuatro extras.

En los resultados se demostraron muchas diferencias que son significativas estadísticamente. De igual manera acentúa la relación negativa que existe entre la dedicación semanal a la realización de actividad física y otros aspectos mentales. Los resultados apoyan la creencia de que la actividad física se relaciona positivamente con muchos beneficios psicológicos para los adultos mayores, de los cuales se encuentran el entusiasmo y la esperanza, además de la salud mental y psicológica. Concretamente, la actividad física se relaciona con dichos atributos de la fortaleza y bienestar mental y psicológico.

2.5 Rodríguez G. et al.

El objetivo de este estudio fue valorar la asociación entre la actividad física y los niveles de salud mental, valorando si dicha relación se modificaba según el nivel de la actividad física (bajo, medio o alto) y el por qué se realizaba (tiempo libre, ocupación). De igual manera se evaluó si el hecho de no realizar actividad física se encontraba relacionada con la probabilidad de padecer trastornos mentales. Se realizó un estudio descriptivo mediante encuesta, de diseño transversal, usando la entrevista telefónica organizada como método de recogida de datos. La muestra estuvo compuesta por 1.422 personas.

Los resultados del presente trabajo muestran que, los sujetos con niveles altos o moderados de realización de actividad física total y el tiempo libre revelan niveles de salud mental mayores a aquellos que realizan un nivel bajo de ejercicio

físico. Además, el nivel de ejercicio físico realizada en el tiempo libre se asocia de manera inversa con la probabilidad de padecer trastornos mentales.

3. Estudios Analíticos

3.1 Miguel JM. et al.

El estudio de estos autores tuvo como objetivo distinguir el resultado de un plan sistematizado de actividad física con una duración de un año sobre la productividad laboral y el bienestar. Para la elaboración de este estudio participaron 92 trabajadores de una constitución empresarial de consultoría que se ubica en Toledo, España.

Los autores del presente estudio acentúan que la actividad física repercute en el bienestar psicológico. Además, distintos estudios han comprobado que la cantidad de actividad física que realizas sí está asociada positivamente con la auto-percepción general de la salud. En cambio, aluden que también son muchos los trabajos que demuestran una asociación positiva entre la práctica de actividad física y el cumplimiento laboral.

Como resultado fue confirmada la eficacia del programa, comprobaron la influencia de la intercesión sobre el rendimiento y el bienestar. Los individuos que participaron en el programa demostraron que aumentaron niveles de felicidad con la vida y con el trabajo, así como disminuyeron los niveles de estrés y aumentó el empeño laboral.

3.2 Romero AE. et al.

La participación en un deporte de élite o competitivo podrá estar relacionada con la angustia en la participación atlética. Esto dice que cuando los atletas alcanzan o logran un nivel élite en el deporte y aparecen relaciones de factores que crean estrés (Storch, Storch, Killiany y Roberti), se presentan también, emociones de ansiedad y disminución en interacciones sociales como debido a los compromisos deportivos que obtienen.

El objetivo del entrenamiento en el deporte en competencia es aumentar y perfeccionar la técnica, el físico y los aspectos tácticos estratégicos de los deportistas. Todos estos pueden favorecerse del entendimiento psicológico, mejorando la metodología de trabajo de los instructores y el rendimiento de los deportistas. A causa de sus fuertes ejercicios, los atletas probablemente no solo experimentan positivos resultados psicológicos sino también una gran cantidad de estrés que puede contribuir a problemas mentales.

El propósito de este estudio fue investigar el valor de la participación psicológica después de que un jugador de tenis experimentara un episodio de estrés que les haya afligido emocionalmente a otros compañeros de su mismo equipo, incluyendo a los entrenadores. La participación, dirigida por el entrenador y el equipo de deportistas, estuvo basada en el Psicológica Wellbeing Model Developed de Carol Ryff.

La inquietud de la participación deportiva, el estrés de los problemas de la vida personal del deportista, el estado aními-

co, la confianza, el conocimiento de objetivos, la indagación de expectativas, la valoración de traumatismos y la autoestima, son factores que nos permitirán analizar y valorar el nivel de bienestar psicológico (Romero, et al.) de nuestro deportista y con estos resultados se pueden realizar planes que incluyan también el entrenamiento en el desarrollo psicológico o bien la educación para la salud mental.

4. Estudio No Experimental

4.1 Reynaga P. et al.

El objetivo que se planteó en este estudio fue el describir los factores psicológicos de la realización de la actividad física en el ambiente del trabajo, distinguiendo la sensación de los bienes psicológicos de la actividad física en el trabajo.

Actualmente existen pruebas sobre evidencia acerca del valor de la realización de la actividad física como un punto estratégico para la mejora y el sostenimiento de la salud física, psicológica y social de los empleados, porque permite mejorar la práctica y la productividad laboral. Aunque la mayoría de las personas practican la actividad física fuera del área laboral, como en gimnasios o en casa, a causa del número de horas diarias que se la pasan en sus trabajos, es común que los trabajadores mencionen la falta de tiempo para poder realizar actividad física.

En este estudio quieren incitar una cultura laboral que involucre la actividad física para luchar contra el estilo de vida sedentario y en comprender la disposición de los trabajadores para la evitar el sedentarismo sus centros laborales. Este estudio fue aplicado a 37 trabajadores de un Centro de Educación Integral, donde se utilizó un Cuestionario de datos socio-demográficos y deportivos; la Escala de Disfrute de la Actividad Física (PACES: Physical Activity Enjoyment Scale) y la Escala de Beneficios Psicológicos de la Actividad Física y Deportiva (EBEPAFyD), y a través del método de encuesta, se examinaron las variables sociodemográficas y de actividad física, el nivel de frecuencia sobre los beneficios psicológicos y la actitud frente a la práctica de la actividad física que se enfoca en la calidad de vida laboral y su rendimiento.

En los resultados se observa que a nivel cognitivo mejoran las percepciones positivas sobre los beneficios psicológicos y de la salud mental: aumenta la autoestima; la percepción corporal; el sentirse saludables; y los niveles de activación. Así también, se nota la disminución significativa del estrés, de la tensión, del cansancio y de la depresión. Los resultados nos muestran que a pesar de que ser una población con un estilo de vida sedentario, existen respuestas a niveles actitud positiva de agrado, energía, diversión y sensación de bienestar corporal gracias a la práctica de la actividad física.

5. Estudio Multicéntrico

5.1 Nieto L. et al.

El objetivo de este estudio fue examinar la relación entre el nivel de condición física y el pensamiento de la calidad de

vida en adolescentes españoles ya que las pruebas científicas comprueban que, la condición física actúa como un marcador fisiológico en personas, también un pronosticador de morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares, entre otras, con independencia de la composición corporal.

En este estudio participaron 1037 adolescentes entre los 14 y 17 años. Para evaluar la condición física se les aplicaron siete pruebas de la batería COFISA debido a que permite la aplicación y evaluación de manera eficaz tomando en cuenta la dimensión de la muestra.

La prueba mostró que los adolescentes con mayor y mejor condición física obtienen, mayormente, una mejor percepción de la calidad de vida que el otro grupo que tienen menos condición física. Respecto a la calidad de vida, las mujeres resultaron tener un mejor pensamiento sobre salud general, mientras que los pensamientos de los hombres fueron mejor en actitud positiva y salud mental.

6. Estudio Cuasiexperimental

6.1 García A. et al.

Los objetivos del presente trabajo fueron valorar la salud psicológica y el bienestar, así como indagar sobre las diferencias entre antes y después de una intercesión de un plan de entreno sobre estas variables en atletas de alto rendimiento.

La valoración e intercesión de la salud y del bienestar psicológico de los atletas son motivo de un gran interés por parte de la Psicología del Deporte. A causa de que el bienestar y la salud psicológica, repercuten de manera directa o indirecta en el individuo, las lesiones, el desarrollo madurativo, la condición física para el deporte, su rendimiento y el cumplir sus objetivos, así como la aplicación del entrenamiento personalizado, primordialmente en el ámbito de la salud y del deporte, hace que se desee indagar de manera empírica este nexo, debido a la importancia que posee.

La valoración de los participantes del área experimental se realizó antes de la primera sesión de entrenamiento (tiempo 1) y al finalizar la última sesión (tiempo 2). Se realizaron de manera individual en una oficina privada, al igual que las sesiones de entrenamiento. Para el grupo del área de control la evaluación se determinó de manera grupal en la misma fecha del tiempo 1 del grupo experimental, mientras que el tiempo 2 se realizó a los 3 meses de dicha fecha. Se concluyó que la realización constante de deporte de rendimiento podría afectar positivamente en el crecimiento del bienestar de los atletas, mientras que al mismo tiempo puede afectar negativamente en el entorno de su salud psicológica, y que cuando una intercesión en entrenamiento brinda mejoras en la vida de la persona, es posible que mejor su pensamiento de salud psicológica.

Discusión

Diversas investigaciones muestran la importancia de realizar actividad física como parte de nuestro estilo de vida.

Ya que los beneficios que esto brinda no solo son físicos, sino también mentales y psicológicos, lo cual es un factor importante para la buena calidad de vida de las personas.

Se analizaron 15 artículos, de los cuales 13 afirman que existe una relación entre la actividad física, la actitud positiva, el bienestar y fortaleza mental, los cuales son los siguientes: Tereza A, Cruz E, Reynaga P, Goñi E, Alvarina M, Naranjo ML, Jiménez MG, Feu S, Arbinaga F, Guillen F, Nieto L, Calvo M, Rodríguez G, donde especifican que cualquier cantidad de ejercicio físico durante el tiempo libre se relaciona con una mejora del estado de salud psicológica y una mejora de la actitud positiva.

El estudio del autor Jiménez MG y el estudio del autor Rodríguez G, describe que los participantes que realizan ejercicio de alto nivel tienden a percibir mayor grado de salud mental, menor nivel de estrés y mejor estado anímico que los participantes que realizan ejercicio moderado o poco.

Únicamente en 2 artículos se menciona la variable actitud positiva al realizar actividad física, los cuales son: Tereza A, y Naranjo ML. Estos autores relacionan que existe más actitud positiva hacia la actividad física. Mientras tanto, García A, et al. Especifican que, al realizar un programa de entrenamiento personalizado para los deportistas adultos de alto rendimiento, mejora la percepción de salud psicológica, mas no mejora su bienestar psicológico. La actitud positiva aumenta a medida que aumenta la cantidad de horas dedicadas a la actividad física.

Por último, el estudio de un caso, de los autores Romero AE, et al., que tras dar una intervención psicológica al individuo tras haber sufrido un episodio maniaco, se llegó a la conclusión de que los atletas no solo experimentan sentimientos de bienestar, sino que también experimentan cantidades significativas de estrés, pudiendo esto afectar a todo el equipo y al staff involucrado.

Conclusiones

Existe innumerables estudios que hablen sobre los beneficios psicológicos y mentales que brinda el llevar un estilo de vida activo, donde también se evalúan otras variantes como: salud psicológica, bienestar mental, programas de entrenamiento, autoconcepto físico, estrés, niveles de actividad física, depresión, enfermedades, etcétera.

Sin embargo, no existe mucha información que sea reciente de los últimos 10 años. También se concluye que existe poca información donde se enfoquen únicamente en la relación entre la realización de la actividad física y la actitud positiva. Dentro de estas limitaciones se pudieron encontrar pocos estudios donde se relacionen únicamente la actitud positiva y la actividad física.

En particular, sería importante contar con estudios donde se involucren únicamente las variables actitud positiva y actividad física, para poder conocer a fondo los beneficios positivos en nuestra actitud y nuestra manera de enfrentarnos a

los problemas que se nos podrían presentar, pero de manera general con los artículos encontrados, se entiende la actitud positiva aumenta a medida que aumenta la cantidad de horas dedicadas a la actividad física.

Referencias

1. Peña E, Colina E, Vásquez AC. Actividad Física En Empleados De La Universidad de Caldas. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*. 2009. 14(2):52-65.
2. Tereza A, Dosil J. Relaciones entre actitudes y prácticas de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2016. 16(3):67-72.
3. Cruz E, Moreno MI, Pino J, Martínez R. Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*. 2011. 34(1):45-52.
4. Jiménez MG, Martínez P, Miró E, Sánchez AI. Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica del ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2008. 8(1):185- 202.
5. Reynaga P. et al. Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*. 2016. 30:203-206.
6. Varela MT. et al. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colomb Med*. 2011. 42(3):269-277.
7. Goñi E, Infante G. Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *Eur. J. educ. psychol*. 2010. 3(2):199-208.
8. Vidarte JA, Vélez C, Sandoval C, Alfonso M. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*. 16(1): 202- 218.
9. Abarca A, Zaragoza J, Generelo E, Julián JA. Comportamientos Sedentarios y Patrones de Actividad Física en Adolescentes. *Rev. int. med. clenc. act. fis. deporte*. 2010. 10(39).
10. Naranjo ML. Factores que favorecen el desarrollo de una actitud positiva hacia las actividades académicas. *Revista Educacion*. 2010. 34(1):31-53.
11. Cruz E, Feu S, Vizuete M. El nivel educativo como factor asociado al bienestar subjetivo y a la salud mental en la población española. *Univ. Psychol*. 2013. 12(1): 31-40.
12. Arbinaga F. et al. Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2011. 6(1): 97-112.
13. Alvariñas M, Fernández MA, López C. Actividad Física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*. 2009. 6:113-122.
14. Guillén F, Angulo J. Anàlisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 2015. 11(1): 113-122.
15. Rodríguez G, Barriopedro M, Alonso PJ, Garrido M. Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*. 2015. 24(2):233-239.
16. Miguel JM, Schweiger I, Mozas O, Hernández JM. Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*. 2011. 20(2):589-604.
17. Romero AE, et al. Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis. 2013. 22(2):387-394.
18. Nieto L, García E, Rosa A. Relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español. *Rev. Fac. Med*. 2019. 68(4):In press.
19. García A. Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2016. 11(2):211-219.