

DOSSIER

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Garcés, E. J., et alter (1997)
Calidad de vida y deporte...

CALIDAD DE VIDA Y DEPORTE: ¿CONCEPTOS SIEMPRE COMPATIBLES?: INCIDENCIA Y MANEJO DEL ESTRÉS EN DEPORTISTAS

E. J. Garcés de Los Fayos Ruiz* y Carmen García Montalvo*

RESUMEN: Intentamos en este trabajo contrastar la relación existente entre calidad de vida y deporte, partiendo de la revisión de los trabajos que recientemente han investigado en esta dirección. Así, comparamos las conclusiones que los diferentes estudios indica entre la mejora de la calidad de vida a partir de la realización de una práctica deportiva sistemática, y los componentes motivacionales que están en el origen de las personas que se inician en esta práctica. Precisamos que la no adaptación de ambos intereses (programas de actividad física y deporte con motivaciones para su realización puede ocasionar diferentes alteraciones, entre otras estrés). Se realiza a continuación una descripción de los diferentes

* Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Campus Universitario de Espinardo. Apartado 4021. 30080 Murcia.

ABSTRACT: In this work, we try to show the relationship between life quality and sport, beginning from the works that have recently researched in this direction. In this way, we compare the conclusions that the different studies suggest between the improvement of the life quality beginning from the realization of a systematic sport practice and the motivational components which are in the origin of people who initiate themselves into this practice. Likewise, we determine that when both interests (sport and physic activity programs and motivations for its realization) don't meet, different alterations can appear, stress for instance. Later, we realize a description of different predictors that can be in the origin of stress, as well as more adequate strategies for its intervention and prevention.

Introducción

Los diversos trabajos que han estudiado la incidencia que la actividad física tiene en la salud física y mental parecen concluir que la relación que se establece es claramente positiva. Así, y centrándonos principalmente en las consecuencias positivas que la actividad física tiene sobre el bienestar psicológico de las personas, Biddle (1992) señala que en tanto que existe una evidente relación entre actividad física y salud, hay que promover el ejercicio para lograr una mejor salud mental de la población, y preocuparnos por conseguir una alta adherencia al mismo. En concreto, el autor destaca que la ansiedad, la depresión o el estrés se reducen con la actividad física regular (con mayor o menor intensidad de la misma dependiendo de la población a la que nos dirigimos). Kane (1993) también encuentra esa relación positiva entre actividad física y mejora de la ansiedad y la depresión, así como el aumento de la autoestima.

En la misma línea que los anteriores, Márquez (1995a, 1995b) indica que los efectos beneficiosos sobre la salud son cada vez más evidentes; señalando la contrastación de un incremento en aspectos tales como: confianza, estabilidad emocional, independencia, satisfacción sexual, eficiencia en el trabajo o bienestar. También señala la autora una disminución en cuanto a ansiedad, depresión, consecuencias del estrés, fobias, comportamientos psicóticos, etc. Precisamente, por estas razones, es por lo que se ha utilizado la actividad física como terapia ante estados emocionales disruptivos y trastornos mentales (Márquez, 1995a). En definitiva, estos autores no dejan de reflejar lo que ya se venía observando en estudios anteriores: acerca de la relación positiva a la que hacemos referencia anteriormente (Collingwood, 1972; Folkins y Sime, 1981; DeVries, 1981; Cox, 1985; Gruber, 1986; Steptoe y Cox, 1988; North, McCullagh y Tran, 1990; entre otros).

Hay que precisar que la mayoría de los trabajos citados investigan actividades como: correr, utilizar la bicicleta, subir y bajar escaleras, realización de tablas de ejercicios, pruebas de rendimiento físico en laboratorio..., siendo casi inexistentes los que han abordado la relación anterior a partir de una práctica deportiva regular, con el componente competitivo obvio, lo cual puede explicar que, como señalaba Oldridge (1984), los índices de adherencia a las anteriores actividades descienda de una manera espectacular tras los seis primeros meses.

Con todo, y a pesar, de la existencia del acuerdo que observamos sobre la realización de ejercicio físico y las consecuencias positivas que produce en las personas, existen también autores que han avisado de componentes no tan

positivos. Así, a veces la realización de actividades físicas puede llegar a tal grado de compromiso que la persona se haga adicta a ella, Morgan (1979) ya señalaba que una persona podía ser adicta a la actividad física cuando ésta se convertía en un fin en sí misma y no en un medio para un fin (salud, bienestar, etc.), relegando a un segundo plano valores tales como la familia, amistad, trabajo, entre otros.

Munné (1989), que parte de la consideración de la actividad física y el deporte como un comportamiento psicológico y social, que constituye una de las principales formas contemporáneas del ocio, comprueba que existen tres aspectos que están amenazando al deporte como ejercicio de ocio:

*La extremada competitividad de la actividad física.

*El carácter laboral de esta actividad: en tanto que la competitividad es básica en la realización de la actividad elegida se hace necesario dedicarle un tiempo para prepararse y competir.

*Su carácter cuantitativo: uno de los objetivos de la mayoría de practicantes de actividades deportivas es lograr batir marcas.

Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz y Salazar (1991), tras realizar un meta-análisis sobre 104 estudios que establecía relaciones entre ejercicio y ansiedad, comprobaron que, aunque se observaba una pequeña reducción de la misma en aquellas personas que practicaban alguna actividad física, la realización de ejercicios no era mejor que otras terapias. Kane (1993), centrándose en la autoestima, señala que la investigación que ha examinado el impacto de la actividad física y el deporte en el concepto positivo de la persona ha resultado contradictoria. Por último, Velázquez (1996) subraya que aunque se aceptan comúnmente los efectos antidepresivos del ejercicio existen pocos estudios que demuestren de forma rigurosa los beneficios directos del ejercicio sobre la depresión, incluso encontrando resultados contradictorios entre las investigaciones. Este autor, volviendo sobre lo planteado por Munné (1989), destaca que el deporte ocio se encuentra atacado por aspectos tales como la violencia, la rivalidad desmedida, la enajenación colectiva o los intereses económicos.

Partiendo de la idea de que el aumento o no del bienestar psicológico se puede lograr a través del deporte, en este artículo pretendemos acercarnos a la vertiente negativa o problemática de la relación entre éste y aquél, o lo que es lo mismo, a uno de los problemas de mayor incidencia en una gran parte de la población deportiva no de élite (que requeriría un tratamiento especial), como es el estrés fruto del desajuste de las demandas que hace el joven que se inicia en el deporte y la oferta que las entidades deportivas pueden hacerle, y sus posibles medidas preventivas para evitarlo.

Expectativas de los jóvenes ante el deporte

Siguiendo a Velázquez (1996), creemos que hasta que no exista una concepción

lúdico-recreativa de la actividad físico-deportiva, en la que se adopten criterios flexibles y adecuados a los intereses de los jóvenes que se inician en la misma, será difícil intentar generar un deporte enfocado al ocio, al bienestar psicológico o al aumento de la calidad de vida. En tanto que la mayoría de las personas que se inician en el deporte quieren lograr una mejora de su rendimiento deportivo, comparado éste con el de otras personas, es evidente que o conseguimos reenfocar este interés o estaremos propiciando lo contrario a lo que buscábamos.

Por tanto, nosotros partimos, en primer lugar, de que debemos conocer qué expectativas presenta la población acerca del deporte para, posteriormente, poder establecer acciones que den respuesta a esos intereses y evitar así las consecuencias negativas del mismo, consecuencias tales como el estrés por ejemplo. Partiendo de este principio, en un estudio anterior (Garcés de Los Fayos, 1995), analizamos una muestra de 1552 niños y adolescentes de la Región de Murcia y obtuvimos, como más significativos, los siguientes resultados:

- Practican deporte el 61.14% del total.
- El 78% de los practicantes le concedían bastante o mucha importancia al deporte.
- De los que hacen deporte el 37.61% están federados.
- El 53.21% compiten con regularidad.
- Los deportes más practicados, por orden de mayor número de participantes fueron fútbol, baloncesto, natación, voleibol y ciclismo.
- Los tres motivos para iniciarse en el deporte fueron mejorar habilidades físico-técnicas, mejorar la salud y competir (40.25%), y los motivos para continuar fueron los mismos, con un incremento en el aspecto competitivo (44.57%).

En un trabajo posterior, Garcés de Los Fayos, Teruel, Jiménez y García Montalvo (1995) analizaron a los jóvenes federados, comprobando que los motivos por los que un joven practicaba deporte eran mejorar las habilidades físico-técnicas, competir, mejorar la salud, por cuestiones lúdicas, y por reconocimiento social. Con el paso del tiempo los motivos se mantenían igual, destacando que en ambos momentos la competencia era elegida como uno de los motivos fundamentales por un 50% aproximadamente.

Estos datos nos describen una realidad diferente a la que vimos cuando se plantea el establecimiento de programas de actividad física, ya que consecuente con lo visto parece claro que para un grupo mayoritario de jóvenes que se inician en el deporte se necesitará contemplar que su práctica tenga el condicionante competitivo, que se establezcan entrenamientos para mejorar las habilidades físicas y técnicas que se necesitan en la competición, y que el deporte sea mayoritariamente de equipo. Además, el practicante debe encontrar que mejora su salud física y que se divierte. Aparentemente, todo programa que no vaya en esta línea tendrá menos posibilidades de lograr que los participantes se adhieran a él, ya que entre otras cosas les provocará una gran insatisfacción, que podría tener como consecuencia última el abandono.

El estrés, producido por el incumplimiento de lo anterior, por las propias incapacidades que el deportista percibe, o por las situaciones aversivas que vive es el objeto de estudio que nos hemos planteado en este trabajo; sobre todo por ser una de las consecuencias del deporte más negativas que, a diferencia de lo que se ha apuntado en los trabajos sobre actividad física y salud, no sólo no disminuye con la práctica deportiva, sino que puede incluso aumentar.

Estrés en deportistas

En este apartado vamos a describir el estrés como uno de los problemas más evidentes que se pueden apreciar en los deportistas, entendiendo por tales todos aquellos que, federados o no a algún deporte, lo practican y compiten con cierta regularidad. Evidentemente, quedan fuera de este trabajo tanto los deportistas de élite como aquellas personas que practican algún tipo de ejercicio físico por otras circunstancias (los que padecen alguna enfermedad y se le ha prescrito realizar actividad física, los que realizan ejercicios para mantenerse en forma o adelgazar, los que realizan deporte en épocas vacacionales...).

Partiendo de lo anterior, una de las definiciones de estrés más aceptada es aquella que lo describe *“como una elevada ansiedad fruto de determinadas demandas percibidas y expectativas de un pobre rendimiento”* (Felsten y Wilcox, 1992, p.103). Davies y Armstrong (1991) plantean que el estrés es difícil de definir ya que las reacciones varían debido a las diferencias en el temperamento, la capacidad, las experiencias de situaciones similares y la motivación y, por tanto, es más útil hablar en términos de estrés percibido. Es decir, la forma como una persona valora la situación concreta que ocasiona el estrés. El estrés podrá entenderse de dos maneras: la reacción del deportista al estrés (cómo reacciona conductal, cognitiva y fisiológicamente al estrés) y la fuente de estrés o estresor (cuáles son las fuentes que originan el estrés en el deportista).

Puede resultar paradójico pensar en el deporte como ámbito en el que puede padecerse estrés, tras los planteamientos que vimos al principio de este trabajo. Todos podemos comprender la existencia del síndrome en el contexto laboral. Es decir, en aquellos ámbitos en los que las interacciones humanas y la dinámica propia del trabajo son fuente de tensión continua; sin embargo, el deporte siempre se ha concebido como un contexto de salud en el amplio sentido del término. Así, no es extraño que González de Rivera, Monterrey y De las Cuevas (1989) identifiquen seis grandes efectos psicológicos positivos que son consecuencia directa del deporte:

- Mejora del estado psíquico en general. Consecución de aspectos tales como la autosatisfacción, seguridad en sí mismo, valía personal o equilibrio mental como consecuencia de la práctica deportiva y todo lo que ello conlleva.
- Maduración psicológica. Centrada en este caso en el desarrollo de características de la persona tan importantes como la competición o la cooperación.

- Desarrollo psicomotor. Elaboración de esquemas psicomotores como consecuencia de la repetición de tareas motoras con requerimiento de movimientos de alta precisión.
- Entrenamiento. Además de actividad saludable el deporte es una actividad que proporciona entretenimiento no sólo al individuo que lo practica, sino también al público que lo contempla.
- Identificación y aprendizaje. El deporte sirve al que lo practica para conseguir identificaciones con ídolos que, por su estilo habitual de vida positivo, provocan un aprendizaje por observación, en el deportista que intenta imitarlos.
- Conciencia de grupo. Tanto en los deportes individuales como de equipo el deporte da lugar a que las emociones y percepciones giren en torno a una fuente común: el equipo, el club, la actividad que realiza, etc.

Pero a pesar de estos factores que, indudablemente, produce la práctica deportiva, existen otros que pueden considerarse negativos y entre ellos el más preocupante es el estrés. Gould (1991) realizó un breve cuestionario a 23 psicólogos del deporte y 33 entrenadores a los que le preguntaba acerca de qué temas les parecían más importantes en el ámbito deportivo desde el punto de vista psicológico. Por orden, los tres tópicos que resultaron más relevantes fueron:

- 1.-Por qué los jóvenes deportistas dejan de practicar el deporte infantil y juvenil.
- 2.-El estrés de competición en los jóvenes deportistas.
- 3.-Ayudar a los jóvenes deportistas a afrontar el estrés.

Resulta elocuente que los temas que más preocupan a los técnicos deportivos sean el abandono, el estrés y las estrategias de afrontamiento ante él. Lo que parece obvio es que a pesar de los efectos beneficiosos del deporte, el estrés aparece como un efecto pernicioso que puede provocar problemas psicológicos, entre otros el abandono deportivo.

Davies y Armstrong (1991) se acercan a una explicación de este problema y atribuyen el origen del estrés al énfasis que se pone en la competición continua a la que se encuentran sometidos los deportistas desde muy jóvenes. En este sentido, los autores afirman que esta presión ocasiona muchas veces que a los 16 años el deportista esté emocionalmente quemado y abandone. Diversos agentes (entrenadores, familiares, clubes, etc...) provocan situaciones que generan presiones en los jóvenes deportistas que requieren un esfuerzo superior al normal, sin tener en cuenta la salud emocional del individuo que, en estos casos, queda seriamente dañada, y el desarrollo normal, tanto físico como psicológico, que en estas edades está en periodo de maduración. Con estas presiones conseguimos que el deportista padezca diversos sentimientos negativos: culpabilidad, remordimiento, incertidumbre, duda de sí mismo, desamparo, inseguridad e incapacidad, que lo va deteriorando hasta el punto de no resistir más la presión y abandonar el deporte.

La cuestión fundamental sería, por tanto, conocer qué aspectos provocan presión suficientemente intensa como para que el deportista perciba un estrés tan acentuado

que origine un estado psicológico negativo y, consecuentemente, una retirada prematura. Siguiendo a Davies y Armstrong (1991), Gil (1991) y González de Juan (1989) encontramos los siguientes estresores, internos y externos, que el deportista puede percibir como tales:

— Incertidumbre ante la situación. Se refiere al hecho de que el deportista no sabe lo que va a suceder a continuación en su “trabajo” deportivo, pero la percepción que tiene es de amenaza.

— Sobreexceso en los canales de procesamiento. Demasiada información o demasiada responsabilidad relacionada con su práctica deportiva puede generar una sobreexcitación interna que se interiorice como aversiva.

— Exceso de trabajo. Trabajo entendido como carga en el entrenamiento o la competición. Sesiones muy duras de entrenamiento o competición que se prolongan en el tiempo pueden ser causantes de una percepción de presión importante por parte del deportista.

— Frustración en el “trabajo”. La falta de realización personal y profesional en el ámbito deportivo donde desarrolla su “trabajo” el deportista, ocasiona situaciones negativas como la insatisfacción o la despersonalización en relación a las tareas que realiza.

— Pobres relaciones interpersonales. Si el deportista sufre estas pobres relaciones en el ámbito personal y, sobre todo, en el deportivo es fácil que genere una fuerte percepción de estrés.

— Excesivas demandas ambientales. Que proceden de distintas fuentes: entrenadores, familiares, amigos, etc... y que ejercen una fuerte presión en la práctica deportiva realizada que parece estar sometida a un exámen continuo.

— Incorrecta emisión de respuestas fisiológicas. Cuando el sistema fisiológico emite respuestas no acordes con la situación y los componentes que pone en funcionamiento son excesivos, aún siendo estos consecuencia de una situación de estrés, puede aumentarla al percibir dicho funcionamiento como ilógico en su magnitud.

— Inadecuación en la búsqueda de soluciones al problema. En este sentido, el deportista puede poner en práctica formas de afrontamiento y manejo del estrés no conducentes a la solución del mismo por lo que puede generar un aumento de la tensión y empeorar la situación.

— Clima en el equipo. El clima que se establece entre los deportistas que lo configuran y la relación que se produce entre estos y entre estos mismos y el entrenador puede ser origen de grandes presiones psicológicas.

— Valor y predicción de la competición. El estrés que está directamente relacionado con la competición depende, básicamente, del valor que el deportista atribuye a ésta y del grado de impredecibilidad de la misma.

— Prestigio y orgullo. Las situaciones en las que el prestigio y el orgullo de los deportistas está continuamente en juego provoca un estrés severo que tendrá efectos negativos sobre el progreso en el rendimiento y puede hacer disminuir la confianza del deportista de manera extraordinaria.

Posiblemente no se habrán mencionado todas las situaciones y factores que predisponen a padecer estrés en el deportista, pero sí las suficientes como para comprobar que es razonable que los técnicos deportivos consideren al estrés como la primera preocupación en relación a los deportistas. En cualquier caso, es necesario señalar que estas causas por sí mismas no son generadoras de estrés ya que además de que existan éstas es necesario que concurren otros aspectos. Así, siguiendo a Davies y Armstrong (1991), González de Juan (1989) y González de Rivera, Monterrey y De las Cuevas (1989) entendemos que, por una parte, la vulnerabilidad del diagnóstico al estrés debe ser alta para que éste aparezca; y, por otra, que la tolerancia a que da lugar esta vulnerabilidad es muy variable en función de las diferencias individuales de la personalidad, la motivación o la experiencia.

En este sentido, la predisposición para reaccionar ante las situaciones estresantes está muy relacionada con los niveles de activación y con las experiencias anteriores que han sido similares a la padecida en la actualidad. Sin embargo, una exposición constante al estrés puede llevar a que un deportista se acostumbre a sufrirlo, se familiarice con él y aprenda a adaptarse de forma más eficaz, pero un nivel de tolerancia excesivo puede provocar el efecto contrario, y ocasionar problemas emocionales, actitudes negativas y pérdida de confianza. Por otra parte, como ya indicamos, las variables de personalidad juegan un importante papel y así, ante cualquier situación estresante, la percepción que de la situación tenga el deportista, la naturaleza de la respuesta emocional que emita y los procesos de afrontamiento que moviliza serán los que encuadren el estrés percibido y las consecuencias de éste.

Estrategias de prevención y tratamiento del estrés en deportistas

Una vez descrito el síndrome de estrés en deportistas, tanto desde la perspectiva conceptual como desde las variables que pueden estar incidiendo en su aparición, procede plantearnos qué tipo de estrategias, de prevención e intervención, se pueden programar para conseguir que una adecuada planificación de la actividad deportiva no sea generadora de estrés, sino de mejora de la calidad de vida de los participantes (aumento del bienestar psicológico percibido).

Así, en algunos de los trabajos analizados hasta ahora, los autores han reflexionado acerca de las estrategias a seguir para prevenir el estrés en deportistas, o bien para intervenir en la eliminación del mismo cuando éste se presenta. A continuación agrupamos las diversas estrategias que se han planteado desde autores como González De Juan (1989), González De Rivera, Monterrey y De Las Cuevas (1989), Davies y Armstrong (1991), o Gil (1991).

— Estructurar de manera más racional el “trabajo” deportivo. Habrá que tender a organizar las sesiones de entrenamiento de forma que se evite el aburrimiento, de tal forma que se programen tiempos libres para los deportistas, permitir a éstos realizar algunas elecciones sobre cómo deben efectuarse los entrenamientos, y controlar las

consecuencias de los mismos para no dar lugar a sobreentrenamiento.

— Planificar periodos de práctica mental, a modo de entrenamiento psicológico, intentando “programar psicológicamente” la actitud del deportista, estableciendo unos objetivos reales y acordes a las características propias de la persona. Así mismo, la relajación, las autoinstrucciones y el uso de la imaginación permitirán manejar mejor la tensión relacionada con la competición.

— Procurar que los deportistas estén muy motivados con su práctica, sean independientes y se dirijan a sí mismos en su actividad, con un trabajo y disciplina en consonancia con las tareas a realizar. Crear un clima de compañerismo, con apoyo suficiente por parte de los responsables deportivos que permita una estabilidad emocional al deportista, así como una potenciación de la asertividad propia para tratar los posibles conflictos que surgen en la dinámica deportiva habitual. Sería interesante también identificar las personas más susceptibles e incrementar su conciencia acerca de las influencias ambientales que están en la base de la falta de motivación de estos deportistas.

— Frenar a tiempo la espiral de saturación que conduce al abandono, anticipando la sensación general de encontrarse “estresado” con el deporte, mediante el entrenamiento mental de estrategias para controlar situaciones difíciles, el fomento del disfrute personal a través del deporte y la facilitación de la maduración psicológica de éste.

— Modificar la estructura social del deporte competitivo que es excesivamente controladora con las relaciones personales de los deportistas, muy estricta con sus normas de funcionamiento, no potenciadora de las habilidades de los deportistas para valorar críticamente por qué realizan su práctica deportiva y, por último, ausente de una cierta sensibilidad a la hora de programar competiciones, siendo éstas demasiado exigentes física y psicológicamente.

— Establecer las diferentes competiciones de acuerdo a los requerimientos por edad; así, por ejemplo, aumentar la edad mínima exigida para participar en competiciones profesionales, evitando el impacto que las presiones de estos eventos pueden ocasionar en los jóvenes. Asimismo, habría que mejorar la formación de los futuros deportistas profesionales para que reúnan características de personalidad más maduras para afrontar adecuadamente dichas presiones.

— Además de reducir algunas competiciones y preparar los entrenamientos en ciclos, en los que se alternen la carga en el trabajo con los periodos de recuperación, tendríamos que ser conscientes de aquellos eventos estresantes que externos al deporte están influyendo en los deportistas, evitar la quiebra que se produce cuando se desequilibran los niveles de estrés y los periodos de recuperación necesarios en toda persona y, por último, propiciar la diversión como buen mecanismo de estabilidad emocional.

Como puede comprobarse en el anterior listado, se han barajado las diversas fuentes potencialmente provocadoras de estrés, tanto desde la perspectiva personal (percepciones, emociones, conductas...), como desde la perspectiva organizacional

(entrenamiento, normas, influencia familiar, etc...), pero siempre desde un planteamiento teórico que nos obliga a operativizar al máximo cuáles serían las estrategias concretas que habría que poner en marcha para prevenir la incidencia del síndrome, o el tratamiento directo del mismo si fuera necesario.

Discusión

En este trabajo se ha intentado una aproximación a la relación entre calidad de vida y deporte. Hasta ahora los estudios se han centrado en asimilar el aumento del bienestar psicológico con la realización de actividades físicas concretas. A pesar de que en las investigaciones al respecto han aparecido contradicciones, no dudamos de los posibles beneficios que puedan alcanzarse; sin embargo, nuestro interés se centra en determinar qué aspectos han de mejorarse en el establecimiento social del deporte competitivo, por ser esta la realidad mayoritaria de la población infantil y juvenil y, consecuentemente, por donde, a nuestro criterio, deben iniciarse la planificación de estrategias que doten al joven de mecanismos suficientes para conseguir un bienestar físico y psicológico cuando practica el deporte elegido.

No podemos obviar la realidad competitiva de la práctica deportiva como elemento motivador fundamental para que un niño se inicie y se mantenga en el deporte; pero, sí debemos empezar a conceptualizarlo de una forma más positiva para evitar, entre otras cosas, la aparición de estrés u otros síndromes que conduzcan al abandono deportivo. Para ello habrá que ahondar en el conocimiento de aquellas variables, especialmente predisponentes al estrés.

Por último, hemos intentado ofrecer estrategias de intervención y prevención del mismo para, finalmente, conseguir que el deportista se divierta con su práctica, encuentre mejoras físicas y psicológicas con lo que está haciendo y consiga aumentar su bienestar psicológico gracias a la práctica deportiva.

Referencias

- Biddle, S. (1992). Psicología del ejercicio y calidad de vida. Conferencia presentada en el *Congreso Científico Olímpico*. Málaga.
- Collingwood, T.R. (1972). The effects of physical training upon self-concept and body attitude. *Journal of Clinical Psychology*, 28, 583-585.
- Cox, R.H. (1985). *Sport psychology: Concepts y applications*. Dubuque, IA: W.C. Brown.
- Davies, D. y Armstrong, M. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.
- DeVries, H.A. (1981). Tranquilizer effect of exercise: A critical review. *The Physician and Sportmedicine*, 9, 47-53.
- Felsten, G. y Wilcox, K. (1992). Why is life stress ignored in studies of stress and athletic performance. *Perceptual and Motor Skills*, 74(3), 800-802.
- Folkins, C.H. y Sime, W.E. (1981). Fitness training and mental health. *American*

Psychologist, 36, 373-389.

- Garcés de Los Fayos, E.J. (1995). *La situación actual de la práctica deportiva en el alumnado femenino. Actitudes de las niñas y las adolescentes ante el deporte en la Región de Murcia*. Murcia: Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Teruel, F., Jiménez, G. y García Montalvo, C. (1995). Análisis de la estabilidad motivacional en la práctica deportiva. Comunicación presentada en el V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Valencia.
- Gil, J. (1991). *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de élite*. Valencia: Invesco.
- González de Juan, J.I. (1989). El estrés en la competición: Posibles fuentes y algunos métodos de control. *Psiquis*, 9(10), 19-22.
- González de Rivera, J.L., Monterrey, A.L. y De las Cuevas, C. (1989). Psicología y psicopatología del deporte. *Psiquis*, 9(10), 11-18.
- Gould, D. (1991). La psicología del deporte en la década de los ochenta: Situación, tendencias y posibilidades de investigación en el deporte infantil y juvenil. En J. Riera y J. Cruz (Com.), *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas* (pp. 77-99). Barcelona: Martínez Roca.
- Gruber, J.J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. En G. Stull and H. Eckert (Eds.), *Effects of physical activity on children*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Kane, M.J. (1993). Psicología del deporte y del ejercicio. En J.B. Parks y B.R.K. Zanger (Eds.), *Gestión deportiva* (193-208). Barcelona: Martínez Roca.
- Márquez, S. (1995a). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
- Márquez, S. (1995b). Deporte, salud y actividad física. Ponencia presentada en el VI Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte. Valencia.
- Morgan, W.P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sportmedicine*, 7, 57-70.
- Munné, F. (1989). Tres aspectos del deporte como forma de ocio. *Anuario de Psicología*, 40(1), 9-15.
- North, T.C., McCullagh, P. y Tran, Z.V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18, 379-415.
- Oldridge, N.B. (1984). *Adherence to adult exercise fitness programs. Behavioral health, a handbook of health enhancement and disease prevention*. New York: Wiley.
- Petruzzello, S.J., Landers, D.M., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A. y Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise: Outcomes and mechanisms. *Sport Medicine*, 11, 143-182.
- Steptoe, A. y Cox (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Health Psychology*, 7, 329-340.
- Velázquez, R. (1996). Actividad físico-deportiva y calidad de vida: Una respuesta educativa. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 3(2), 4-13.

DOSSIER: CALIDAD DE VIDA Y DEPORTE... / E. J. GARCÉS, ET ALTER