



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

CALIDAD DE VIDA EN NIÑOS PRACTICANTES DE DEPORTES DE COMBATE

Joaquín Antonio Cabello Terán

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física.
Email: cabter@hotmail.com

Iván Lorenzo Hinojosa Lezama

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física.
Email: ivan_lhinojosa@hotmail.com

Juan Antonio Ontiveros Terrazas

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez: Entrenamiento Deportivo
Email: juan.terrazas@uacj.mx

Hilda Consuelo Rodríguez Carrillo

Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua, Campus Ciudad Juárez
Email: hilda.riguez17@gmail.com

RESUMEN

El interés del hombre por mejorar su calidad de vida, ha crecido de manera exponencial a lo largo de los últimos años del siglo XX, y aunque existen grandes aportaciones sobre el tema nos percatamos de que es poca o casi nula la literatura que habla sobre calidad de vida en el niño, especialmente en aquellos casos en que el infante realiza alguna actividad de tipo deportiva de combate y es que cabe resaltar el hecho de que este tipo de práctica en edades formativas contribuye a una formación integral que coadyuva a una mejor calidad de vida. En esta investigación se describen las diferencias encontradas en la calidad de vida de los niños que realizan actividad físico-deportiva específicamente en los deportes de combate (Boxeo, Taekwondo y Artes Marciales Mixtas) y los niños que no realizan ninguna actividad física más allá de las realizadas en las instituciones educativas.

PALABRAS CLAVE:

Calidad de vida; Deportes de Combate; Salud; Bienestar.

QUALITY OF LIFE IN CHILDREN PRACTICING COMBAT SPORTS

ABSTRACT

The interest of man to improve his quality of life has grown exponentially throughout the last years of the 20th century, and although there are great contributions on the subject, we realize that there is little or almost no literature that talks about quality of life in the child, especially in those cases in which the infant performs some type of combat sports activity and it is worth highlighting the fact that this type of practice in formative ages contributes to an integrated training that contributes to a better quality of life. This research describes the differences found in the quality of life of children who perform physical-sports activity specifically in combat sports (Boxing, Taekwondo and Mixed Martial Arts) and children who do not perform any physical activity beyond the carried out in educational institutions.

KEYWORDS

Quality of life; Combat Sports; Health, Well-being.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe a la calidad de vida como la apreciación que el ser humano -de manera individual- asume desde su persona en los aspectos culturales, de valores, de expectativas, de normas e inquietudes (World Health Organization, 1996). La calidad de vida es un concepto amplio y complejo que incluye a la salud física, el estado psicológico, la independencia, las relaciones sociales y el medio ambiente (Tuesca, 2005). Los beneficios en la salud, y la práctica deportiva están relacionadas directamente con la calidad de vida (González, 2011; Ruiz, 2012), por lo que es recomendable su realización sistemática en cualquiera de sus representaciones desde el deporte amateur hasta el de tipo competitivo (Crespo-Salgado et al., 2014).

Ramírez et al. (2004) mencionan que entre los múltiples beneficios del deporte recreativo y amateur se produce la corrección de defectos físicos, la cual le permite al niño el ser integrado a la sociedad en que convive, además de aumentar el nivel de responsabilidad social y servir de estímulo para la higiene y la salud entre otras cosas. Asimismo Ballesteros-Pelegrín (2014) menciona que los jóvenes que practican alguna actividad deportiva demuestran bajos índices a presentar conductas agresivas, además de ser más extrovertidos, respetuosos, y disciplinados en comparación de aquellos jóvenes que no practican ninguna actividad deportiva.

Desde un punto de vista saludable, el deporte competitivo y profesional antepone el desempeño del atleta para el desarrollo de marcas y el logro de campeonatos y en muchos casos se dejan de lado los beneficios biológicos que se pudieran producir. En competencias deportivas de combate es grande el riesgo de que el atleta sufra algún tipo de lesión (Díaz et al., 2004). Entre los deportes de combate más actuales hoy en día, destaca el denominado de artes marciales mixtas (MMA por sus siglas en inglés), en donde se reportan graves daños físicos y hasta psicológicos en sus practicantes al momento de la competencia. Ngai et al., en 2008 mencionan en su estudio que de un total de 1270 practicantes de esta actividad deportiva 300 (24% del total) resultaron con diversos daños físicos y neurológicos durante el combate. Así mismo, Pappas (2007), indica que en el boxeo y en la lucha libre -ambos deportes de combate- se reportan más daños que en aquellos en donde se practican las artes marciales.

En los deportes de combate, se ha demostrado que su práctica influye de manera positiva en adolescentes, beneficiando en estos, el autocontrol y el bienestar psicológico. González (2011) nos dice que al hablar de deportes de combate, es importante que estos se realicen desde edades tempranas, dadas sus posibilidades de reforzamiento de la autoconfianza y en potencializar su motivación. La Organización Mundial de la Salud define a la calidad de vida “en función de la manera en la que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y sistema de valores en el que vive” (World Health Organization, 1996, p. 385).

Así mismo la OMS, relaciona la calidad de vida con los factores físicos, mentales y sociales desde la percepción de las personas. Los factores que pueden influir en la calidad de vida según Ballesteros y Anton (1993) son, la salud, las aptitudes funcionales, el ser capaz de cuidar de uno mismo, la condición económica, las relaciones sociales y el acceso a los servicios sociales y de salud,

esto permite a las personas sentirse o no satisfechos con su vida y tener la oportunidad de acceder a oportunidades nuevas en lo cultural y educacional. Por otro lado, Ortega et al. (2000) indican que la posibilidad de realizar actividad física deportiva influye en el bienestar mental de las personas y el nivel de calidad de vida.

La práctica de deportes de combate tiene como objetivo mejorar la condición física y la calidad de vida de sus practicantes, todo mediante una supervisión adecuada con beneficios a la salud. Guillen-García et al. (1997) mencionan que tres de los beneficios que implica este tipo de práctica deportiva abarcan desde el aspecto físico, psicológico y desde su perspectiva el desarrollo de su imagen personal por menciona entre otros beneficios. Por lo anterior y considerando los riesgos en la salud a que se enfrentan los atletas de deportes de combate, en este estudio se analizaron las diferencias en la calidad de vida en niños practicantes de tres deportes de combate (Boxeo, Tae Kwon Do y MMA) vs no deportistas.

1. MATERIAL Y MÉTODOS

1.1. Método.

En la presente investigación se utilizó una metodología no experimental de naturaleza descriptiva y comparativa. Los participantes, tanto niños (n=72) como padres de familia contestaron el cuestionario de calidad de vida KidScreen 52 versión en español y a la vez fueron evaluados en peso y talla.

1.2. Participantes.

Los participantes de cada grupo fueron seleccionados aleatoriamente de diferentes gimnasios de Ciudad Juárez, Chihuahua, México, incluyendo a niños y niñas. Los criterios de inclusión fueron: contar con una edad de entre 8 y 14 años, además de practicar su deporte de manera continua por lo menos 3 meses antes de la realización del estudio. La muestra fue dividida en cuatro grupos, tres que realizaban deportes de combate como tae Kwon-do, boxeo y artes marciales mixtas, el cuarto grupo denominado de control fue elegido tomando a un grupo de niños y niñas sedentarios quienes no practicaban actividad física alguna fuera del horario escolar. Por ética profesional, antes de comenzar el estudio se informó a las autoridades y padres de familia sobre los propósitos y evaluaciones que contenidos del estudio, solicitando así su autorización en la carta de consentimiento informado. Así mismo durante las evaluaciones pudieron estar presentes tanto autoridades como padres de familia para comenzar la investigación.

1.3. Procedimiento.

En la medición del peso el registro del participante se realizó con la mínima ropa posible, manteniéndose el niño estático y utilizando una báscula analógica (Weighcare, USA) colocada sobre una superficie horizontal. Para la medición de la estatura fue necesario corregir la postura de la cabeza del niño en el plano Frankfort, utilizando una cinta de flexible costurera (eBoot, USA) colocada sobre la pared.

1.4. Análisis de datos.

Para analizar las diferencias estadísticas entre deportes se realizó una ANOVA de una vía con la prueba de Tukey para contrastar las diferencias entre grupos. Para las diferencias de las respuestas entre padres e hijos se realizó una t de student de medidas independientes. Los valores se presentan como medias (\pm) y desviación estándar (DE).

2. RESULTADOS

De acuerdo con la apreciación de los padres, de manera general, la calidad de vida de sus hijos no fue diferente entre los diferentes deportes y sedentarios (suma total de las puntuaciones Tabla 1). Sin embargo, cuando se analiza cada dimensión, se aprecia que los boxeadores tienen una menor calidad de vida relacionada con la actividad física y salud que los sedentarios y TKD. Por el contrario, los boxeadores presentan mejor estado de ánimo que los TKD y AMM. Respecto a la dimensión vida familiar y colegio, los boxeadores presentan menor calidad de vida que los TKD.

Tabla 1
Apreciación de la calidad de vida entre deportistas de combate: respuestas de los padres.

Dimensión	Sedentarios, n=18	TKD, n=18	AMM, n=18	BOX, n=18
Actividad física y salud	4.22 \pm 0.56	4.44 \pm 0.61	4.06 \pm 0.70	3.59 \pm 0.93 ^{a,b}
Tus sentimientos	4.47 \pm 0.54	4.59 \pm 0.57	4.41 \pm 0.52	4.22 \pm 0.64
Estado de ánimo	1.91 \pm 0.75	1.45 \pm 0.53	1.73 \pm 0.69	2.54 \pm 0.98 ^{b,c}
Sobre ti	3.92 \pm 0.64	4.38 \pm 0.70	3.97 \pm 0.74	3.88 \pm 0.78
Tu tiempo libre	3.66 \pm 0.90	3.94 \pm 0.90	3.64 \pm 0.91	3.90 \pm 0.82
Tu vida familiar	4.14 \pm 0.76	4.62 \pm 0.62	4.32 \pm 0.69	3.89 \pm 0.93 ^b
Asuntos económicos	3.03 \pm 1.0	3.33 \pm 0.82	3.24 \pm 0.96	3.33 \pm 1.10
Tus amigos	3.81 \pm 0.67	4.18 \pm 0.73	4.07 \pm 0.79	3.66 \pm 0.95
El colegio	4.38 \pm 0.37	4.61 \pm 0.45	4.30 \pm 0.50	3.91 \pm 0.85 ^b
Tú y los demás	1.44 \pm 0.56	1.50 \pm 0.60	1.65 \pm 0.97	1.92 \pm 1.00
Suma de todas	3.46 \pm 0.28	3.64 \pm 0.32	3.49 \pm 0.39	3.44 \pm 0.35

Nota: Los valores representan medias \pm DE. TKD = Tae Kwon Do, AMM = artes marciales mixtas. Inciso "a" diferente de sedentarios, inciso "b" diferente de TKD, inciso "c" diferente de AMM. $p < .05$. El KidScreen se evalúa a través de una escala numérica tipo Likert donde 1 es la calificación más baja representando calidad de vida pobre, y 5 alta calidad de vida.

Las respuestas de los hijos fueron un tanto semejantes a las respuestas de los padres, además de no encontrar diferencias en la apreciación de la calidad de vida, sumadas todas las dimensiones, entre los diferentes deportes y sujetos sedentarios (Tabla 2). No obstante, cabe resaltar que los AMM perciben una mejor calidad de vida que los sedentarios y TKD, en lo que concierne a la dimensión del colegio. En esta misma dimensión los boxeadores presentaron una mejor calidad de vida que los sedentarios.

Tabla 2

Apreciación de la calidad de vida entre deportistas de combate: respuestas de los hijos.

Dimensión	Sedentarios n=18	TKD n=18	AMM n=18	BOX n=18
Actividad física y salud	3.21 ± 0.73	3.59 ± 0.76	3.52 ± 0.82	3.37 ± 0.89
Tus sentimientos	3.61 ± 1.02	3.85 ± 0.97	3.82 ± 0.96	4.00 ± 0.92
Estado de ánimo	2.86 ± 1.00	2.52 ± 1.13	2.73 ± 1.09	2.94 ± 0.98
Sobre ti	3.21 ± 0.73	2.92 ± 0.70	3.06 ± 0.53	3.41 ± 0.80
Tu tiempo libre	3.40 ± 1.06	3.51 ± 0.89	3.32 ± 0.98	3.92 ± 0.88
Tu vida familiar	3.49 ± 1.17	3.68 ± 1.13	3.47 ± 0.89	3.89 ± 0.86
Asuntos económicos	3.15 ± 0.98	3.40 ± 1.06	3.11 ± 1.10	3.13 ± 0.89
Tus amigos	3.42 ± 1.02	3.58 ± 1.11	4.05 ± 0.74	3.92 ± 0.69
El colegio	3.44 ± 0.86	3.52 ± 1.10	4.45 ± 0.63 ^{a,b}	4.23 ± 0.59 ^a
Tú y los demás	2.24 ± 0.96	2.13 ± 1.13	1.37 ± 0.58	2.14 ± 1.27
Suma de todas	3.20 ± 0.39	3.27 ± 0.51	3.29 ± 0.33	3.50 ± 0.30

Nota: Los valores representan medias ± DE. TKD = Tae Kwon Do, AMM = artes marciales mixtas. Inciso "a" diferente de sedentarios, inciso "b" diferente de TKD. $p < .05$

En la Tabla 3 se comparan las respuestas al cuestionario Kidscreen entre padres e hijos. En las dimensiones "Tus sentimientos", "Tu vida familiar", "El colegio", "Tú y los demás" así como la suma de todas las dimensiones, se observa que los padres perciben que sus hijos tienen una mejor calidad de vida que lo que sus hijos perciben de sí mismos.

Tabla 3

Apreciación de la calidad de vida entre deportistas de combate: diferencias entre padres e hijos.

Dimensión	Respuestas de padres	Respuestas de hijos
Actividad física y salud	4.08 ± 0.77	3.42 ± 0.80
Tus sentimientos	4.42 ± 0.64	3.82 ± 0.96 *

Estado de ánimo	1.91 ± 0.84	2.76 ± 1.04
Sobre ti	3.30 ± 0.66	3.15 ± 0.71
Tu tiempo libre	4.04 ± 0.73	3.54 ± 0.96
Tu vida familiar	4.25 ± 0.79	3.63 ± 1.02 *
Asuntos económicos	3.24 ± 0.96	3.20 ± 1.0
Tus amigos	3.93 ± 0.80	3.74 ± 0.92
El colegio	4.30 ± 0.62	3.91 ± 0.91 *
Tú y los demás	1.63 ± 0.81	1.97 ± 1.06 *
Suma de todas	3.51 ± 0.34	3.32 ± 4.0

Nota: Los valores representan medias ± DE. * $p < .05$

3. DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue identificar las diferencias existentes en la calidad de vida de los niños y adolescentes practicantes de deportes de combate más específicamente boxeo, artes marciales mixtas y taekwondo, en contraste con aquellos niños que tienen únicamente actividades teóricas y no realizan actividades físicas más allá de las que presentan las instituciones educativas. La participación de los padres de familia fue otro aspecto el cual se analizó ya que se pretendía conocer la apreciación de calidad de vida que se tenía de sus hijos y que tanta diferencia había entre el sentir de los jóvenes y la percepción de los padres.

En los cuestionarios aplicados se demostró que los padres de familia perciben a su hijo con buena calidad de vida independientemente si realizan alguna actividad física o no, Por lo tanto, el conocimiento que pudieran tener los padres sobre la cantidad de actividad físico-deportiva que están realizando sus hijos y de los niveles que se consideran necesarios para mantener un estilo de vida saludable sería importante, ya que estudios previos relacionados con las percepciones de los padres en muchas ocasiones no coinciden con la realidad. Por ejemplo, en un estudio de la National Association for Sport and Physical Education (NASPE, 2003) demostró que las tres cuartas partes de los padres de chicos y chicas de entre edades de 12 a 17 años creían que sus hijos realizaban suficiente actividad física para mantener un estilo de vida saludable, cuando la mayoría de ellos no estaban haciendo realmente suficiente actividad física. De hecho, las pautas de actividad física de los jóvenes no alcanzaban siquiera la cantidad mínima recomendada para adolescentes y adultos (al menos 30 minutos al día). Es necesario además que los padres conozcan acerca de los riesgos deportivos de sus hijos, debido a que algunos de los padres piensan que la competencia solo se trata de aspectos lúdicos, sociales y de salud (García-Ferrando, 1997).

Observamos que tanto los padres como los propios hijos piensan que con el deporte les va mejor en el colegio, al menos en los deportes de Boxeo y AMM, ya que obtienen ligeramente mayores puntuaciones en la prueba. Dentro de los

motivos por los que se atribuye un mejor rendimiento académico a los niños deportistas, destacan los beneficios psicológicos que produce el deporte. Las investigaciones revisadas concluyen, de forma general, aquellos realizan actividad físico-deportiva se caracterizan por presentar valores más elevados de felicidad, tolerancia, autopercepción, concentración, sociabilidad; asimismo, muestran valores menores de depresión y ansiedad con respecto a los sujetos sedentarios (Aries, McCarthy, Salovey & Banaji, 2004). Además, como fue indicado por Mandado y Díaz (2004), al deportista se le asocian una serie de aspectos formativos fundamentales, como son: compromiso, respeto a las normas, trabajo de equipo, perseverancia, solidaridad y el desarrollo de diversas capacidades cognitivas tales como relación, síntesis, comparación, recuerdo y creatividad.

El estado de ánimo en la actividad física durante décadas ha sido investigado. Se han encontrado comparaciones con los perfiles anímicos de los deportistas, practicantes de una actividad física y con personas sedentarias encontrando diferencias entre estos. Estudios han sugerido que realizar ejercicios de intensidad moderada como los son los deportes de combate amateur y por lo tanto como deporte formativo en edades tempranas puede ser suficiente para observar un cambio beneficioso en el estado de ánimo (Hansen, Stevens y Coast, 2001; Anderson y Brice, 2011; Focht, 2013). La asociación entre la práctica de ejercicios físico y su efecto sobre el estado de ánimo ha sido estudiada en individuos sedentarios y practicantes de deportes de combate, indicando que el ejercicio incrementa la sensación de vigor y disminuye las sensaciones de fatiga, depresión y ansiedad en sus practicantes (León-Prados et al., 2012).

Cuando los niños entran en la adolescencia la influencia de la familia y de otros adultos comienza a decaer y el grupo de amigos se convierte en un marco de influencia muy importante para el niño y su participación deportiva, especialmente, los compañeros del mismo sexo (McPherson, Curtis y Loy, 1989; Greendofer y Bruce, 1991). A esta edad se pasa más tiempo con los compañeros compartiendo intimidad y entretenimiento que con otro grupo de personas. Los adolescentes que no se relacionan con grupos de iguales experimentan sentimientos de soledad y aislamiento (Palmonari, Pombeni y Kirchner, 1991). Además, el nivel socioeconómico y cultural y los antecedentes familiares muestran relaciones en los niveles de práctica y con variables de tipo actitudinales (Díez y Maurillo, 2018).

En el trabajo *Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca de SaMPol et al. (2005)* donde se analizaron los motivos por los cuales los niños y las niñas se inician en algún deporte siendo la influencia de los padres más fuerte la que ejerce sobre ellos. De estos resultados puede hipotetizarse que cuanto más aumenta el nivel socioeconómico tienen mejores oportunidades deportivas, así como los hábitos del entorno familiar, los niveles de práctica deportiva y las actitudes hacia el deporte sean más favorables.

Las investigaciones que se han realizado al respecto concluyen que la práctica de deporte o de actividad física de forma regular, incluso de competición, están estrechamente relacionado con un buen rendimiento académico (Broh, 2002). En los practicantes de deportes se percibe con mayor tolerancia y expresión positiva hacia la escuela y sus profesores, ya que el centro escolar es visto más como un complemento para su formación integral, cubriendo aspectos cognitivos en comparación con aquellos niños que solo tienen como única actividad la

escuela, y debido a que el centro escolar se centra en mayor medida sus actividades a aspectos cognitivos, así como de memorización que por lo regular cae en lo monotonía sin dejar espacio para actividades deportivas, recreativas y de convivencia siendo estos los aspectos que marcaron la diferencia en los jóvenes sedentarios y su perspectiva que tienen hacia la escuela.

La principal limitante de este estudio fue la selección de la muestra, que aunque representa un buen acercamiento a la realidad no pretende la generalización de la misma. Se recomienda para futuras investigaciones relacionadas con el tema la selección de una muestra poblacional más amplia que permita la realización otro tipo de análisis cuantitativos o cualitativos que coadyuven a contrastar estos resultados.

4. CONCLUSIÓN

A partir de la información recogida del presente estudio, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

Los resultados encontrados demostraron que tanto los niños deportistas como sedentarios presentan similitudes en su percepción de calidad de vida, esto debido a que los datos obtenidos identificaron diferencias en la dimensión del colegio, lo cual permite concordar con resultados benéficos que de manera simia reportan otras investigaciones relacionadas con el tema.

En cuanto a los resultados obtenidos por los padres de familia y basados en la literatura de investigaciones previas los padres suelen tener poca concordancia con la percepción que tienen hacia sus hijos en cuanto a la calidad de vida ya que suelen creer que sus hijos tienen una vida más activa y sana de lo que realmente se tiene. Dentro de las limitaciones encontradas en esta investigación destaca el hecho de que fue un número muy reducido y los centros deportivos fueron pocos lo cual pudiera crear una idea muy general de las diferencias reales que podrían existir entre los deportistas y los sedentarios, sin embargo y debido a que existen pocas investigaciones sobre el tema el presente trabajo sirve como referente para futuras investigaciones dentro de este campo con niños y jóvenes deportistas de combate y la calidad de vida de estos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anderson, R., y Brice, S. (2011). The mood-enhancing benefits of exercise: Memory biases augment the effect. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 79-82.

Aries, E., McCarthy, D., Salovey, P., y Banaji, M. (2004). A comparison of athletes and non-athletes at highly selective colleges: Academic performance and personal development. *Research in higher education*, 45(6), 577-602.

Ballesteros, R., y Antón, A. (1993). Calidad de vida en la vejez. *Psychosocial Intervention*, 2(5), 77-94.

- Ballesteros-Pelegrín, G. (2014). El turismo de naturaleza en espacios naturales. El caso del Parque Regional de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar. *Cuadernos de turismo* 34(34), 33-51.
- Broh, B. (2002). Linking extracurricular programming to academic achievement: Who benefits and why?. *Sociology of education* 75(1), 69-95.
- Crespo-Salgado, J., Delgado-Martín, J., Blanco-Iglesias, O., y Aldecoa-Landesá, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención primaria*, 47(3), 175-183.
- Díaz, J., Kindelán, M., y Gámez, M. (2004). Prevalencia de fracturas faciales vinculadas con el deporte. *Revista Cubana de Estomatología*, 41(2), 34-40.
- Díez, J., y Murillo, B. (2018). Motivos de práctica y abandono de las actividades físico-deportivas extraescolares en alumnos de educación primaria. Trabajo de Fin de Grado] <https://zaguan.unizar.es/record/75188>.
- Dishman, R., Sallis, J., y Orestein, D. (1985) The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158-171.
- Focht, B. (2013). Affective responses to 10-minute and 30-minute walks in sedentary, overweight women: Relationships with theory-based correlates of walking for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 759-766.
- García-Ferrando, M. (1997). Aspectos sociales del deporte. In Deporte, salud y educación (pp. 123-135). ICEPSS Instituto canario de estudios y promoción social y sanitaria.
- González-Hernández, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. E-balonmano. com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(1), 75-80.
- Greenofer, S., y Bruce, T. (1991). Rejuvenating Sport Socialization Research. *Journal of Sport and Social Issues*, 15(2), 129-144.
- Guillén-García, F., Castro-Sánchez, J., y Guillén-García, M. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de psicología del deporte*, 6(2), 91-110.
- Hansen, C., Stevens, L., y Coast, J. (2001). Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better?. *Health Psychology*, 20(4), 267.
- León-Prados, J., Calvo-Lluch, A., y Ramos-Casado, A. (2012). Actividad física y perfil anímico en un sector de la población sevillana.
- McPherson, B, Curtis, J. y Loy, D. (1989). The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human kinetics Books.
- National Association for Sport and Physical Education, (2003). Adults/teens attitudes toward physical activity and physical education. *The Sport Journal*, 6(2), 10.

Disponible en <http://www.thesportjournal.org/2003Journal/Vol6-No2/nasp.asp>.

- Ngai, K., Levy, F., y Hsu, E. (2008). Injury trends in sanctioned mixed martial arts competition: a 5-year review from 2002 to 2007. *British journal of sports medicine*, 42(8), 686-689.
- Ortega, R., Bueno, J., Antón, J., Durán, E., Muñoz, J., y Smithson, A. (2000). Ejercicio Físico: una Intervención poco desarrollada en atención primaria. *Atención primaria*, 26(9), 583-584.
- Palmonari, A., Pombeni, M., y Kirchler, E. (1991). Evolution of the Self Concept in Adolescence and Social Categorization Processes. En W. Stroebe y M. Hewstone (Eds.); *European Review of Social Psychology* (pp. 287-307). John Wiley & Sons.
- Pappas, E. (2007). Boxing, wrestling, and martial arts related injuries treated in emergency departments in the United States, 2002-2005. *Journal of sports science & medicine*, 6(2), 58.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Gustavo, R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18(18), 67-75.
- Ruiz-Barquín, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios.
- SaMPol, P., Verdaguer, X., Planas, M., Rotger, P., y Conti, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts Educación Física y Deportes*, 3(81), 5-11.
- Tuesca, R. (2005). La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. *Salud uninorte* 21(2), 76-86.
- World Health Organization. (1996). Evaluación de la calidad de vida 1994. ¿Por qué calidad de vida? Grupo WHOQOL. Foro Mundial de la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Fecha de recepción: 2/7/2022
Fecha de aceptación: 5/8/2022