

Relationship between lifestyles and anxiety states of young university athletes Relación entre los estilos de vida y estados de ansiedad de los jóvenes deportistas universitarios

María Isabel Heredia García
Universidad Estatal de Milagro (Ecuador)

Resumen. El presente trabajo de investigación tiene como propósito describir la relación que existe entre el estilo de vida y el estado de ansiedad en el rendimiento de los jóvenes deportistas de la Universidad Estatal de Milagro. Para poder identificar estos aspectos, se realizó un muestreo probabilístico a conveniencia que corresponde a 90 universitarios siendo 45 mujeres y 45 hombres, quienes se enmarcan en la categoría de jóvenes en la edad de 18 a 29 años. Se trata de un estudio mixto, para medir los índices de ansiedad que se originan con la práctica competitiva entre mujeres y hombres deportistas. En este estudio se utilizó el instrumento de entrevista semi-estructurada, heteroadministrada sobre el estilo de vida y el estado de salud CRD y para conocer el estado de ansiedad, se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck14. Los resultados demostraron que las mujeres reportaron altos niveles de ansiedad vs los hombres en una relación 43% vs 40% en la primera valoración y en la segunda de 66% vs 25% respectivamente.

Palabras claves: Estilo de Vida, Estado de Ansiedad, Jóvenes Universitarios Deportista.

Abstract. The purpose of this research work is to describe the relationship that exists between lifestyle and the state of anxiety in the performance of young athletes from the State University of Milagro. In order to identify these aspects, a probabilistic convenience sampling was carried out, corresponding to 90 university students, 45 women and 45 men, who fall into the category of young people between the ages of 18 and 29. This is a mixed study to measure the anxiety rates that originate with competitive practice among female and male athletes. In this study, the semi-structured, hetero-administered interview instrument on CRD lifestyle and health status was used and to determine the state of anxiety, the Beck Anxiety Inventory14 was used. The results showed that women reported high levels of anxiety vs. men in a ratio of 43% vs. 40% in the first assessment and in the second of 66% vs. 25% respectively.

Key words: Lifestyle, State of Anxiety, Young University Athlete.

Fecha recepción: 05-03-24. Fecha de aceptación: 28-03-24

María Isabel Heredia García
mherediag@unemi.edu.ec

Introducción

Para Martínez et al. (2018) los estilos de vida y los estados de ansiedad son dos aspectos fundamentales que afectan la salud y el bienestar de los jóvenes deportistas universitarios. Estos individuos enfrentan una combinación única de demandas físicas, mentales y sociales, que pueden influir en su nivel de ansiedad y su capacidad para alcanzar un óptimo rendimiento tanto en el deporte como en otras áreas de sus vidas (Bennassar, 2012).

De acuerdo algunos elementos que plantea Véliz (2017) la interrelación entre los estilos de vida abarca desde la actividad física, los hábitos de sueño, la nutrición, el manejo del tiempo y los estados de ansiedad en los jóvenes deportistas universitarios. Comprender cómo estos factores se entrelazan es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de apoyo y promoción del bienestar en este grupo de población en constante crecimiento. Incluso explican que la actividad física y el deporte implican un gran apoyo como parte de terapias integrales en la intervención de condiciones crónicas con resultados favorables en el bienestar físico y mental, y es que el ejercicio puede contribuir en el mejoramiento del estado anímico, la autoestima, tolerancia al estrés, entre otros (Brito & Brito, 2023).

Para Salom et al. (2021) la ansiedad comprende un estado emocional que se caracteriza por el miedo y la tensión que no dependen solamente de un hecho que genera estrés al individuo, sino que es también por la forma en la que es percibido. Frente a ello se considera que, el ejercicio regular puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad en general. Ahora bien, en lo que respecta a un segmento específico como lo son los jóvenes deportistas universitarios, estos

pueden experimentar ansiedad relacionada con el rendimiento deportivo, especialmente en momentos de competencia o presión por el éxito. El equilibrio entre la exigencia del entrenamiento y el descanso adecuado también puede afectar los niveles de estrés y ansiedad. La falta de sueño o la mala calidad del sueño pueden ser contribuidores a niveles elevados de ansiedad (Del Conde et al., 2022).

Por otra parte, se hace mención a que el equilibrio entre el deporte, los estudios y otras responsabilidades puede ser desafiante para los jóvenes deportistas universitarios (Soto et al., 2021) y es que, el estrés relacionado con la gestión del tiempo y el cumplimiento de múltiples compromisos por lo que puede contribuir a la ansiedad. Además de las demandas deportivas, los jóvenes deportistas universitarios también enfrentan presión académica. El estrés relacionado con las evaluaciones, los plazos de entrega y el rendimiento académico puede contribuir a los niveles de ansiedad en ellos (Espinosa et al., 2020).

Al respecto, Chales & Merino (2019) indican que los estilos de vida de los jóvenes deportistas universitarios que incluyen nivel de actividad física, hábitos de sueño, nutrición, manejo del tiempo, interacciones sociales y estrés académico, pueden influir en los niveles de ansiedad de diversas maneras. Por lo expuesto es importante abordar estos factores de manera integral para promover el bienestar emocional y el rendimiento óptimo en este grupo poblacional.

En la misma línea de postulados, Betancourt & Valdiviezo (2024) manifiestan que el entorno en el que crecen y se desarrollan los jóvenes universitarios se caracterizan por diversos factores como la familia, amigos, comunidad y cultura, los cuales puede influir en sus comportamientos y elecciones de estilo de vida. Por ejemplo, las normas

sociales relacionadas con el consumo de alcohol, el tabaquismo, la actividad física y la alimentación pueden afectar las decisiones de salud de dicho segmento poblacional (Mora et al., 2023).

Así mismo, Da Silva et al. (2022) manifiestan la importancia de la indagación sobre los diferentes factores psicológicos y su repercusión en el rendimiento de los deportistas, y es que la ansiedad es una de las variables que puede influir en el mismo. Esta suele presentarse diferentes maneras como pensamientos negativos, problemas de concentración, incremento en la frecuencia cardíaca, sudoración, inquietud, movimientos repetitivos, por mencionar algunos, pudiendo afectar en general al desempeño del individuo en todos los ámbitos en los que se desenvuelve cuando es experimentado en desproporcionadamente y ante eventos estresantes y potencialmente ansiogénicos.

Justamente por lo que se ha presentado en esta breve revisión es que se ha considerado necesario cambiar el marco de la intervención, orientándola hacia el desarrollo de estrategias terapéuticas que promuevan experiencias emocionales positivas y, por otro lado, apuntando a la prevención y tratamiento de psicopatologías resultantes o cuyo origen sea relacionado o agravado por la presencia de emociones negativas, como, entre otras, ansiedad, depresión o ira (Cantón et al., 2019).

Es así que la presente investigación busca explorar cómo los diferentes aspectos de los estilos de vida de los jóvenes deportistas universitarios pueden influir en sus estados de ansiedad, así como las implicaciones prácticas para promover su bienestar general.

Materiales y métodos

Para realizar la investigación se utilizó un estudio comparativo de corte transversal y no experimental, en el que la selección de la muestra se basó en un proceso no probabilístico de conveniencia o intencional, conformado por jóvenes universitarios deportistas que practican distintas disciplinas. Es importante mencionar que la investigación se llevó a cabo en la Universidad Estatal de Milagro, ubicada en la provincia del Guayas, en el catón Milagro, en Ecuador, durante el año 2023, siendo la población estimada de estudio de 159 estudiantes quienes practican deporte en un nivel competitivo en distintas disciplinas. La muestra se constituyó por 90 universitarios de ambos sexos siendo 45 mujeres y 45 hombres legalmente matriculados en el periodo académico 2023-2024.

Los instrumentos que se utilizaron para el levantamiento de información fueron la entrevista semiestructurada, heteroadministrada sobre el estilo de vida, el estado de salud CRD y para evaluar el estado de ansiedad fue utilizado el Inventario de Ansiedad de Beck14, una herramienta útil para valorar los síntomas de ansiedad somática, tanto en los trastornos de ansiedad como en los síntomas depresivos. El cuestionario está constituido por 21 preguntas con una puntuación que va de 0 a 63. Los umbrales propuestos para interpretar el resultado son:

00-21 – Ansiedad muy baja

22-35 – Ansiedad moderada

Más de 36 años – Ansiedad severa

Para valorar los niveles, cada escala se califica de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a (en absoluto), 1 a (levemente), 2 a (moderadamente), y la puntuación 3 a (severamente). La calificación total es la sumatoria de todos los ítems y la sintomatología se ubica en dos momentos: la última semana y al momento actual.

Resultados

De acuerdo a la información obtenida, se puede evidenciar en la Tabla 1, los resultados de respuesta a los ítems referidos al estilo de vida. Como se observa entre las preocupaciones más relevantes se de los jóvenes deportistas universitarios se encuentra el no dormir lo suficiente para el 62.22% y complicaciones económicas para el 35.56%, además en general mantienen hábitos seguros como alimentación tres veces al día de acuerdo al 81.11% y comer en casa por el 87.78%, incluso se evidencia satisfacción con sus actividades por el 86.67% y tiempo para dar cumplimiento a sus gustos por el 83.33%.

Tabla 1.
Estilos de vida en los jóvenes deportista universitarios

Ítems estilo de vida	Respuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa %
¿Le inquieta no dormir lo suficiente?	Si	56	62.22
	No	34	37.78
¿Tiene complicación económica cada mes?	Si	32	35.56
	No	58	64.44
¿Usted es considerado por su familia necesario/importante?	Si	80	88.89
	No	10	11.11
¿Se alimenta tres veces al día?	Si	73	81.11
	No	17	18.89
¿Come en su casa comúnmente?	Si	79	87.78
	No	11	12.22
Mujer: ¿Le gusta maquillarse antes de salir?	Si	70	77.78
	No	20	22.22
Hombre: ¿Selecciona la ropa y se arregla antes de salir?	Si	68	75.56
	No	22	24.44
¿Te sientes cómodo con lo que haces o tienes?	Si	78	86.67
	No	12	13.33
¿Tienes tiempo para cumplir tus gustos?	Si	75	83.33
	No	15	16.67

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2, se registran los datos obtenidos del estado de salud de cada uno de los jóvenes deportistas con relación al consumo de alguna sustancia psicotrópica y si poseen alguna enfermedad que incida en su rendimiento. Los hallazgos indican que el 37.78% consume cigarrillo a diario siendo un porcentaje importante, pero de igual forma el segmento que ingiere alcohol es representativo alcanzando el 57.78% pues indican que los hacen más un día o más en la semana.

Se registra la ingesta de drogas por el 21.11%. Respecto a la tabla 3 de la entrevista, los resultados demuestran que los aspectos externos tales como la situación económica, relaciones familiares o de pareja, rendimiento educativo y aspectos laborales, son los que inciden fundamentalmente en los grados de preocupación y por lo tanto en la

ansiedad de los deportistas universitarios, y es que son diversos los pensamientos que estos desarrollan durante sus entrenamientos pero pese a ello encuentran en el deporte un espacio para liberar sus tensiones y poder relajarse. Sin embargo, es preciso considerar otro aspecto que los deportistas universitarios develan y es que, al no conseguir los resultados esperados en las competiciones en sus disciplinas pueden llegar a sentir frustración, lo que potencialmente detonaría los niveles de ansiedad

Tabla 2.

Estado de salud			
Ítems: Estado de Salud	Respuesta	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa %
¿Fuma cigarrillo diariamente?	Si	34	37.78
	No	56	62.22
¿Cuántos días a la semana consume alcohol?	≤1	52	57.78
	>1	23	25.55
	No consume	15	16.67
¿Ingiere fármaco?	Si	10	11.11
	No	80	88.89
¿Consumes drogas?	Si	19	21.11
	No	71	78.89
¿Tiene alguna enfermedad?	Si	10	11.11
	No	80	88.89
¿En las últimas semanas ha bajado de peso?	Si	22	24.44
	No	68	75.56

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3.

Entrevistas a los jóvenes deportista universitarios.

Preguntas	Mujeres	Hombres
¿Cuál era tu estado de emoción y físico antes de entrenar?	M#1 18 años Normal, solo pensando en unos trabajos que debo presentar, pero relaja dentro de lo que cabe.	H#1 20 años Contrariado por temas personales. A la vez ansioso por entrenar.
¿Antes de iniciar tu entrenamiento tenías algún problema personal?	M#2 21 años Problemas familiares por temas de no trabajar.	H#2 22 años Los principales problemas que uno tiene es el tema económico y la presentación de tareas.
¿Durante el entrenamiento cómo te sientes emocional y físicamente?	M#3 19 años Cuando estoy entrenando me divierto de estar con mis compañeras haciendo lo que me gusta.	H#3 21 años La verdad el deporte te relaja cuando entrenas. Físicamente a veces cansado por muchas cosas personales.
¿Cuáles son tus pensamientos durante el entrenamiento?	M#4 23 años Mis pensamientos están concentrados en lo hago y quiero ser mejor deportista.	H#4 19 años En dar lo mejor y aprender lo que me dice el entrenador.
¿Sientes presión por las exigencias de tu entrenador?	M#5 21 años Podríamos decir que sí, cuando nos pide resultados.	H#5 22 años La verdad ya uno está adaptado a las exigencias.
¿Te deprimas o tienes ansiedad cuando no logras un objetivo durante el entrenamiento?	M#6 21 años Por supuesto eso me deprime porque uno quiere lograr lo que se propone.	H#6 19 años Te duele cuando no logras conseguir ese resultado.
¿Cómo te sientes emocional y físicamente al terminar el entrenamiento?	M#7 20 años Relajado y olvidado de los problemas, con muchas ganas de continuar entrenando.	H#7 21 años Me siento aliviado y con ganas de seguir, físicamente me siento fuerte.
¿Hay alguna diferencia entre la tensión que sientes actualmente como cuando te preparas para un partido?	M#8 19 años En general, supone una gran diferencia en cuanto al tipo de entrenamiento y el estado de ánimo del entrenador.	H#8 19 años La verdad me embarga una adrenalina cuando corro, me siento cada vez más ansioso por ese partido, aunque esté cansado.

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 4 en cambio se demuestra que en las mujeres existe una tendencia a que los niveles de ansiedad aumenten después del ejercicio, siendo la de tipo "severa" la más común en las deportistas de 20 a 21 años. Mientras que en el caso de los hombres el grado de ansiedad es

significativamente menor con respecto al de las mujeres. La mayor frecuencia en los deportistas masculinos de 21 años, es en el nivel de ansiedad "muy baja", de acuerdo con el Inventario de Ansiedad de Beck14.

Tabla 4.

Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck14.

Ansiedad muy baja		Ansiedad moderada		Ansiedad severa	
Sexo y edad		Sexo y edad		Sexo y edad	
M#2 21 años	H#1 20 años	M#1 18 años	H#3 21 años	M#3 18 años	H#5 22 años
M#9 24 años	H#2 22 años	M#5 21 años	H#6 19 años	M#4 19 años	H#11 20 años
M#12 22 años	H#4 21 años	M#10 23 años	H#9 22 años	M#6 20 años	H#17 18 años
M#18 23 años	H#7 21 años	M#11 22 años	H#16 20 años	M#7 20 años	H#19 19 años
M#22 22 años	H#8 19 años	M#14 24 años	H#21 18 años	M#8 18 años	H#22 17 años
M#23 21 años	H#10 20 años	M#16 18 años	H#28 23 años	M#13 20 años	H#24 20 años
M#24 22 años	H#12 22 años	M#21 19 años	H#32 22 años	M#15 20 años	H#27 19 años
M#29 24 años	H#13 23 años	M#25 19 años	H#33 20 años	M#17 17 años	H#31 18 años
M#43 20 años	H#14 25 años	M#26 22 años	H#34 24 años	M#19 18 años	H#35 20 años
	H#15 21 años	M#27 21 años	H#38 23 años	M#20 17 años	
	H#18 20 años	M#30 22 años	H#41 22 años	M#28 20 años	
	H#20 22 años	M#35 20 años	H#44 23 años	M#31 20 años	
	H#23 22 años	M#40 21 años		M#32 21 años	
	H#25 23 años	M#45 21 años		M#33 19 años	
	H#26 24 años			M#34 20 años	
	H#29 25 años			M#36 18 años	

H#30 20 años	M#37 20 años
H#36 21 años	M#38 21 años
H#37 21 años	M#39 21 años
H#39 21 años	M#41 17 años
H#40 22 años	M#42 20 años
H#42 21 años	M#44 20 años
H#43 20 años	
H#45 21 años	

Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la tabla 5, se identifica que el 43% del grupo de las mujeres reportó altos niveles de ansiedad en la primera aplicación en relación a los hombres que registraron un 40%. Mientras que en la segunda evaluación, la mujeres obtuvieron un 66% y los hombres 25%, es decir que éstos presentan menores niveles de ansiedad mientras las mujeres los incrementan.

Tabla 5. Porcentaje general por género, con respecto al aumento o disminución en los índices de ansiedad en la primera y segunda aplicación.

	Mujeres	Hombres
Primera aplicación Última semana	M 43%	H 40%
Segunda aplicación Momento actual	M 66%	H 25%

Discusión

La relación entre los estilos de vida y los estados de ansiedad de los jóvenes deportistas universitarios es un tema relevante y complejo que merece un análisis detallado, que permita entender su relación. Es así que para el caso de la muestra seleccionada en la Universidad Estatal de Milagro se ha podido identificar aspectos relevantes que potencialmente repercutirían en el desarrollo de los niveles de ansiedad en educandos deportistas de distintas disciplinas, siendo llamativo factores como el consumo de cigarrillo por parte del 37.78%, la ingesta de alcohol del 57.78% y de drogas por el 21.11%, mientras que en cuanto a sus preocupaciones se destaca el no dormir lo suficiente de acuerdo al 62.22% y aspectos relativos a problemas económicos indicados por el 35.56%.

Precisamente estos hallazgos llaman la atención y es que para González et al. (2018) la práctica del deporte es estratégica para prevenir la ingesta de drogas y alcohol y propiciar hábitos saludables, sobre todo por la estimulación motivacional intrínseca que implica la el desarrollo de la actividad deportiva. Inclusive Desiderio et al. (2021) expresaron que la actividad física y el deporte son factores de protección muy relevantes en el inicio del consumo de cigarrillo y otras sustancias, permiten incrementar los niveles de autoestima en los individuos, disminuyen la posibilidad de reclusión social, así como el nivel de estrés, favorecen en el mejoramiento de rendimiento académico y en la automotivación.

En esta misma línea de análisis Dennis et al. (2023) expone que los deportistas se caracterizan, generalmente, por su buena mentalidad, es decir que sus factores mentales no sólo les permiten pensar claramente, sino que desarrollan habilidades óptimas tales como las motoras y se mantienen concentrados, es decir que contribuye a mantenerlos

enfocados en sus objetivos. Siendo así, se podría pensar que los estudiantes deportistas de la Universidad Estatal de Milagro, al mantenerse enfocados en sus metas deportivas, no serían presas fáciles del consumo de sustancias nocivas para su salud y que afectarían a su rendimiento tales como el alcohol, tabaco y drogas.

Entonces, para poder comprender la realidad en el caso de estudio, vale la pena traer a contexto los aportes de Usán et al. (2018) y Castillo et al. (2023) quienes hablan de la motivación por la práctica del deporte y es que esta variable de índole psicológico es la apropiada para la comprensión de diferentes conductas en los atletas, justamente porque se relaciona con una macro teoría conocida como la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) la cual tiene asociación con el desarrollo y función de la personalidad del individuo en entornos sociales evaluando el nivel de volitivo de la conducta, tomando en cuenta que, el sujeto es un organismo activo que tiende a desarrollarse psicológicamente y que se esfuerza por lograr la integración de sus prácticas y experiencias coherentemente. Es precisamente en este proceso que la motivación se desarrolla en tres niveles: interna, externa y a motivación, los cuales son regulados por el propio individuo, por lo tanto, la de tipo interno se refiere a aquellos aspectos que justifican la realización de una acción y suponen el grado de compromiso y gozo de la persona, por lo que son su fin mismo. La motivación externa se fundamenta en las razones ajenas a la acción que realiza y la a motivación se es una carencia de motivación por una actividad en un contexto específico.

Es decir que los niveles de motivación explicarían el grado de compromiso de los estudiantes deportistas de la Universidad Estatal de Milagro y el reflejo de sus comportamientos de riesgo evidenciados en el consumo de sustancias que potencialmente afectarían su rendimiento.

Por otra parte, en cuanto a los niveles de ansiedad, los resultados obtenidos en los estudiantes deportistas de la Universidad Estatal de Milagro, estos reflejan una mayor tendencia por parte de las mujeres a incrementar su nivel durante el ejercicio (43% - 66%), en contraste con el grupo de hombres donde el nivel tiende a disminuir (40% - 25%). Estos hallazgos difieren con los de Da Silva et al. (2022) quienes identificaron que no existieron diferencias en los índices de ansiedad somática y cognitiva entre hombres y mujeres, además en general en su estudio los niveles de ansiedad en los deportistas fueron bajos.

Sin embargo, pueden ser comparables con los datos de Barbosa et al. (2022) en cuya indagación identificaron un 67.3% de deportistas con ansiedad, de los cuales 32.7% fueron hombres y 34.6% mujeres, siendo predominante en ambos casos la ansiedad moderada y alta. Entre los factores

que se identificaron como asociados con la ansiedad en los deportistas fueron el nivel de dificultad en la competición y la edad del deportista en cuanto esta incluye en la forma de percibir el grado de exigencia que representa una competencia, lo que también podría permitir comprender las exposiciones de los estudiantes deportistas de la presente investigación quienes manifestaron una potencial frustración al no conseguir resultados esperados durante una práctica.

Por su parte, Villarreal et al. (2021) aluden que la ansiedad es una emoción negativa en los deportistas cuando no la pueden controlar en cuanto puede debilitar su rendimiento, esta podría incrementarse y presentar variaciones conforme las variables sociodemográficas y también de acuerdo con la experiencia deportiva, además la motivación interna y externa repercuten directamente en los niveles de ansiedad e incluso la modalidad de deporte que se practique.

Frente a ello es importante que se analicen otros factores para poder comprender a profundidad las variables generadoras de la ansiedad en deportistas universitarios, más aún cuando éstos presentan comportamientos de riesgo o se encuentran en entornos de mucha presión, por ejemplo. Si bien la actividad física regular puede tener efectos positivos en la salud mental, como la liberación de endorfinas que reducen el estrés, los jóvenes deportistas universitarios pueden experimentar niveles altos de estrés relacionados con el rendimiento deportivo, y es que, la presión para rendir bien en competiciones y entrenamientos intensivos puede aumentar la ansiedad en lugar de reducirla.

En general, la relación entre los estilos de vida y los estados de ansiedad de los jóvenes deportistas universitarios es bidireccional y compleja. Si bien algunos aspectos de su estilo de vida, como la actividad física regular, pueden tener efectos positivos en la salud mental, otros factores, como la presión académica, la falta de sueño y la autoexigencia, pueden contribuir a niveles más altos de ansiedad. Por ello, es importante abordar estos factores de manera holística y proporcionar a los jóvenes deportistas los recursos y el apoyo necesarios para manejar el estrés y promover su bienestar general.

Conclusión

La relación entre los estilos de vida y los estados de ansiedad de los jóvenes deportistas universitarios es compleja y multifacética. Los estilos de vida de estos jóvenes, que incluyen niveles de actividad física, hábitos de sueño, nutrición, gestión del tiempo, apoyo social, autoexigencia y adaptación al cambio, pueden influir en su bienestar mental de diversas maneras.

Según las entrevistas y en relación a factores externos, durante el entrenamiento los hombres son más propensos a pensar en situaciones personales que influyen en sus resultados. Por el contrario, las mujeres se centraron más en el deporte y se olvidaron de las distracciones. Sin embargo, el grupo femenino informó niveles más altos de ansiedad durante la fase de competición que el grupo

masculino. Ambos grupos coinciden en que el ejercicio físico tiene un impacto, pero las emociones y los sentimientos juegan un papel crucial en el rendimiento.

Si bien la actividad física regular puede tener efectos positivos en la salud mental y ayudar a reducir la ansiedad, las presiones relacionadas con el rendimiento deportivo, la gestión del tiempo y las expectativas elevadas pueden aumentar el estrés y la ansiedad. La falta de sueño, la mala alimentación y la falta de apoyo social también llevan a contribuir a los estados de ansiedad entre los jóvenes deportistas universitarios.

Por lo mismo, es crucial que los jóvenes deportistas, así como sus entrenadores, profesores y personal de apoyo, estén atentos a estos factores y trabajen juntos para promover estilos de vida saludables y estrategias efectivas para manejar el estrés y la ansiedad. Esto puede incluir programas de bienestar integral que aborden aspectos como la salud física, mental y emocional, así como la promoción de un entorno de apoyo y comprensión dentro del contexto universitario deportivo.

Referencias

- Barbosa, S., Arenas, J., Urrea, H., García, A., Reyes, M., Herrer, D., . . . Aguirre, H. (2022). Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of perceived competition difficulty. *Retos*, 45, 651-659. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90934>
- Bennassar, M. (2012). *Estilos de vida y Salud en Estudiantes Universitarios: La Universidad Como Entorno Promotor de la Salud*. Palma de Mallorca: [Repositorio de la Universitat de les Illes Balears, Tesis doctoral]. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/84136>
- Betancourt, C., & Valdiviezo, M. (2024). Caracterización del estilo de vida en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Reumatología*, 26(1), 1-14. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>
- Brito, G., & Brito, F. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(4), 162-178. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.4176>
- Cantón, E., Sánchez, A., & Peris, D. (2019). Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición. *Revista Horizonte Sanitario*, 18(3), 325-336. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7445091>
- Castillo, C., Cardozo, L., & Peña, J. (2023). Hábitos deportivos, lesiones y consumo de alcohol, tabaco y marihuana en deportistas de skateboarding amateur. *Health and Addictions*, 23(2), 93-106. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i2.774>
- Chales, A., & Merino, J. (2019). Actividad Física y Alimentación en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Revista Ciencia y Enfermería*, 25(16), 1-10.

- <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Da Silva, L., Weyll, R., Pereira, J., & Alvarez, D. (2022). Ansiedad precompetitiva en atletas de voleibol amateur. *Retos*, 46, 574–580. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93284>
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Del Conde, E., López, C., & Velasco, P. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de Investigación Psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Dennis, D., Nopembri, S., & Purnomo, E. (2023). Relationship between anxiety levels and the performance of early adolescent athletic athletes in tri-race numbers. *Retos*, 48, 742-748. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97269>
- Desiderio, A., Losardo, R., Bortolazzo, C., Van Tooren, J., & Hurtado, E. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14. https://www.researchgate.net/publication/354765065_Deporte_educacion_y_salud_Sports_education_and_health
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Revista Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- González, O., Marrero, M., Navarro, C., & Torres, M. (2018). Consumo de alcohol y factores asociados en futbolistas cadetes españoles (14-16 años). *Retos*, 33, 204-209. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.55332>
- Martínez, C., Merchán, A., Medina, Y., & Guil, R. (2018). Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la Universidad de Huelva. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 143-154. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1191>
- Moreta, R., Bassante, C., Bonilla, D., Salinas, A., Paredes, A., & Domínguez, S. (2023). Influencia de las actitudes al consumo de alcohol en el consumo de alcohol y tabaco en universitarios del Ecuador: un modelo explicativo con SEM. *Revista de Estudios de Juventud*, 23(1), 249–262. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.741>
- Salom, M., Ponseti, F., Contestí, B., Salom, G., García, A., & Núñez, A. (2021). Ansiedad competitiva y rendimiento en deportistas de vela. *Retos*(39), 187–191. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.75356>
- Soto, M., Franco, L., López, L., Medina, H., & Flores, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Usán, P., Salavera, C., Murillo, V., & Merino, A. (2018). Relación conductual de la motivación y el autoconcepto físico en el consumo de drogas de adolescentes deportistas. *Retos*, 33, 40-45. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.53306>
- Véliz, T. (2017). Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. Barcelona: [Repositorio de la Universidad de Barcelona, Tesis doctoral]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/454898#page=1>
- Villarreal, M., Rodríguez, B., Tapia, J., Gallegos, J., & Moncada, J. (2021). Comparison of psychological constructs in university athletes during a national competition. *Retos*, 42, 618-626. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.89282>

Datos de los autores:

María Isabel Heredia García

mherediag@unemi.edu.ec

Autor/a