

## **EFFECTO DE LA TENSION, ANSIEDAD Y RELAJACION CON RESPECTO AL RENDIMIENTO COGNITIVO EN DEPORTISTAS**

Juan Diego Zamora Salas  
*Universidad de Costa Rica*  
Walter Salazar  
*Universidad de Costa Rica*

**Resumen:** El presente estudio propone como objetivos: 1- Identificar el efecto de la tensión muscular y de la ansiedad en el rendimiento de una prueba cognitiva, 2- Identificar el efecto de una sesión de relajación y control de la tensión en el rendimiento de una prueba cognitiva, 3- Identificar el efecto de una sesión de actividad física vigorosa y de diversos sonidos sobre los niveles de tensión y ansiedad, 4- Identificar el efecto de una sesión de relajación sobre los niveles de tensión y ansiedad, 5- Determinar la existencia de alguna diferencia significativa entre los valores obtenidos por los grupos de sujetos. Para el desarrollo del estudio se contó con una muestra de 24 sujetos deportistas practicantes de Artes Marciales, los cuales correspondían a 12 hombres y 12 mujeres, cuyas edades estaban comprendidas entre los 18 y 25 años. Se elaboró una prueba cognitiva que consistía en un cuestionario correspondiente a una lectura, con el fin de conocer la variabilidad de los puntajes obtenidos luego de la aplicación de los tratamientos del estudio; además se utilizó el Test de POMS para medir los niveles de tensión y ansiedad después de la aplicación de los tratamientos a los sujetos. Luego de aplicar un análisis estadístico de "t" de Student, se determinó una diferencia significativa ( $p < 0,05$ ), en donde los niveles de tensión y ansiedad fueron menores luego de la implementación de la sesión de relajación y control de la tensión= Tratamiento B (Post-test), al ser comparados con los niveles registrados posterior a la implementación de la sesión de actividad física vigorosa y sonidos fuertes= Tratamiento A. También se pudo determinar que los niveles de tensión y ansiedad registrados por el grupo de mujeres durante el pre-test y post-test fueron significativamente diferentes ( $p < 0,05$ ), al ser comparados con los registrados por los hombres. Con respecto a los puntajes obtenidos en la prueba cognitiva, se logró determinar una diferencia significativa ( $p < 0,05$ ), en donde el mejor puntaje se obtuvo luego de la dinámica de relajación (Tratamiento B) en comparación al Tratamiento A.

---

**Dirección de contacto:** Juan Diego Zamora, Hatillo No. 6, Paseo América del Sur, casa No.50; detrás de la antigua licorera La Promoción. San José, Costa Rica. América Central

---

**PALABRAS CLAVE:** Ansiedad, Relajación, Rendimiento Cognitivo, Tensión.

**Abstract:** The proposal of this research project deals with the following objectives: 1- To identify the effect produced by muscle tension and anxiety on the performance of a cognitive test. 2- To identify the effect of a relaxation session and tension control on the performance of a cognitive test. 3- To identify the effect of a session of strong physical activity and several sounds on the levels of tension and anxiety. 4- To identify the effect of a relaxing session on the levels of tension and anxiety. 5- To determine if there is a significant difference among the values obtained by the groups of individuals. This researches was developed with a sample of 24 individuals, 12 men and 12 women who practice martial arts and their ages are between 18 and 25 years. A cognitive test was designed which was a questionnaire according to a reading in order to know the changes on obtained scores after the study treatments had been carried out; besides, the test of POMS was used to measure the levels of tension and anxiety after the study treatments were carried out. After applying an statistic analysis of "t" student, it was easy to establish a significant difference ( $p < 0,05$ ), where the levels of tension and anxiety were less after the relaxation session and tension control session= treatment B (post-test), when compared with the levels obtained after the strong physical activity session and strong sounds= treatment A, it also showed that the levels of tension and anxiety registered by the group of women during the pre-test and post-test were significantly different when compared with those from the group of men. Regarding the scores obtained on the cognitive test, a significant difference was established ( $p < 0,05$ ), where the best score was gotten after the dynamic of relaxation (treatment B) compared to treatment A.

**KEY WORDS:** Anxiety, cognitive performance, relaxation, tension.

## INTRODUCCIÓN

A partir de la segunda mitad del siglo XX los estudios sobre ansiedad y rendimiento comenzaron a ser cada vez más frecuentes, demostrando con ello que la preocupación por el tema pasó gradualmente a ocupar un sitio importantes en el área de la Psicología. De acuerdo a Bertoglia (1992), las primeras investigaciones han apuntado en términos generales a tratar de indagar los efectos que la ansiedad provoca en el rendimiento de una persona; sin embargo, si bien algunos resultados apuntan mayoritariamente a la existencia de correlaciones negativas entre ansiedad y rendimiento, han existido hallazgos que fueron contradictorios pues mostraron que en algunas tareas los sujetos ansiosos lograban mejores resultados.

Para Salvatierra y Tobal (1998), la ansiedad es una reacción emocional ante la percepción de peligro o amenaza, que se manifiesta mediante un conjunto de respuestas que engloban: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero; aspectos corporales o fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del S.N.A. y del S.N.S.; y aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Bertoglia (1992), menciona que la relación de la ansiedad y el logro en algunas actividades, como en las materias académicas se puede explicar a través de tres teorías: La primera de ellas que hace referencia a la existencia de dos tipos de ansiedad una que tendría una relación positiva con el

rendimiento (ansiedad facilitadora) y otra que afectaría negativamente el rendimiento (ansiedad debilitadora). La segunda que enfatiza la importancia del tipo de tareas y señala que la ansiedad tiende a perturbar el rendimiento en tareas complejas y a facilitarlas en tareas más simples y familiares. La tercera alude a la existencia de una relación curvilínea entre ansiedad y rendimiento, lo que apuntaría a que la ansiedad juega un rol facilitador del rendimiento hasta un determinado punto, pero si el nivel de ansiedad sobrepasa ese punto, el rendimiento empieza a verse obstaculizado.

Bertoglia (1992), también afirma que en el caso de un estudiante ansioso, éste se encuentra en una posición desventajosa cuando requiere interactuar con situaciones de mayor complejidad, ya sea a nivel de aprendizaje o de rendimiento; además de cuando interactúa con situaciones que percibe como competitivas, amenazantes y que lo presionan a actuar con rapidez.

Actualmente se acepta que la ansiedad es inevitable e inclusive necesaria para la vida cotidiana, el problema surge cuando la ansiedad se convierte en un factor negativo en la salud y bienestar de las personas como lo menciona Perales y Sogi (1999).

De acuerdo a Perales y Sogi (1999), la ansiedad se caracteriza por síntomas motores y físicos; tales como actividad física y dolor en alguna parte del cuerpo.

Desde hace varios años profesionales en el campo de las ciencias del movimiento humano y los deportes también se han dado a la tarea de estudiar el efecto de la ansiedad en el rendimiento físico y deportivo. De acuerdo a Klund, Mack y Hart (1996), la ansiedad física ha sido concebida como un subtipo de ansiedad social que ocurre como resultado de la implicación de una evaluación física interpersonal.

Jones y Hauton (1996), afirman que los competidores necesitan tener un buen estado psicológico para un adecuado desarrollo en la competencia y que el refuerzo positivo mejora a lo que ansiedad corresponde, en comparación al refuerzo negativo; además que la alta ansiedad somática está relacionada con la experiencia del competidor.

Estudios realizados por Mc. Arley, Mihalko y Bane (1996), Zamora y Salazar (2003), han mostrado que los niveles de ansiedad en deportistas antes de iniciar una actividad física o competencia deportiva son mayores que durante el desarrollo de dichos eventos o actividades; mientras que ocurre una disminución de la ansiedad después de finalizar la actividad física o competencia deportiva.

Zamora y Salazar (2003), en su estudio también comprobaron que los sujetos ganadores de una competencia deportiva fueron aquellos que presentaron los niveles de ansiedad más bajos antes de iniciar la competencia, en comparación a los sujetos perdedores que presentaron niveles de ansiedad superiores a los registrados por los sujetos ganadores. También los autores determinaron en su estudio que los niveles de ansiedad registrados en hombres y mujeres al inicio como al final del evento competitivo no presentaron diferencias significativas al ser comparados entre género.

Se han realizado estudios para conocer el efecto de la actividad física en la ansiedad cognitiva. De acuerdo a Edwards y Haldy (1996), en su estudio la autoconfianza ayuda a mejorar o a controlar la ansiedad cognoscitiva, la cual influye en el rendimiento, pero la intensidad de la ansiedad afecta el rendimiento sobre la competencia. También mencionan que una baja preocupación y emoción es realce del rendimiento, sin embargo, un alto nivel de preocupación y emoción puede debilitar la misma.

Salvatierra y Tobal (1998), en su estudio encontraron que un elevado nivel de ansiedad en una situación competitiva deportiva viene definida por el carácter evaluativo de la situación y por el predominio de pensamientos negativos por parte del sujeto acerca de su propia actuación y la posible valoración por parte de otros (ansiedad cognitiva), más que por un excesivo aumento de la activación del S.N.A. y del S.N.S. (ansiedad fisiológica); y por aspectos motores (ansiedad motora). También

afirman de que existe una relación entre la ansiedad competitiva y la ansiedad ante exámenes, debido a que en ambos se produce una evaluación por parte del sujeto y de otros de sus aptitudes.

Wilson y Eklund (1998), mencionan en su investigación que la ansiedad competitiva gira en torno a las implicaciones de la autoestima en la competición deportiva. De acuerdo al estudio realizado por Hall, Kerr y Mattheus (1998), la ansiedad cognitiva estuvo enfocada a las variables motivacionales, sólo la desconfianza en la ejecución de la destreza estuvo precedida consistentemente por la ansiedad somática.

De acuerdo a Pérez, Cruz y Roca (1995), la ansiedad puede ir acompañada de tensión, la cual puede manifestarse de manera cognitiva (pensamientos) y física (a nivel muscular). Pérez y colegas (1995), mencionan que es necesario cierto nivel de tensión especialmente física para poder realizar una tarea motriz, ya que si no se llega a tal nivel el rendimiento en competición o en una determinada tarea sería inferior; también mencionan que sobrepasar el adecuado nivel de tensión especialmente la cognitiva puede provocar pérdida de atención en el deportista y afectar el rendimiento en la competición.

Para Pérez, Cruz y Roca (1995), los niveles adecuados de tensión dependen de la actividad física o deportiva específica, y que tal tensión puede ser excesiva durante una ejecución aunque el deportista no lo note, provocando errores o imprecisiones en las diferentes destrezas que esté ejecutando.

Para evitar problemas de ansiedad y tensión excesiva, se han elaborado métodos y prácticas de relajación que ayudan y le permiten al deportista conocer y controlar sus niveles de tensión y ansiedad. (Pérez, Cruz y Roca; 1995).

Pérez, Cruz y Roca (1995), han definido a la relajación como la capacidad que tiene un individuo de desconectar la atención de preocupaciones o de cualquier otra cosa, facilitándole un aprendizaje o la realización de una determinada tarea o actividad.

Para Pérez, Cruz y Roca (1995), las principales ventajas que proporcionan las técnicas de relajación en los deportistas, son: reducir la elevada tensión no sólo en los grupos musculares necesarios para trabajar un determinado ejercicio, sino también en aquellos músculos innecesarios e irrelevantes; y proporcionar una relajación de los músculos después de las competiciones, con lo cual facilita una rápida recuperación física y psicológica.

Entendiendo que los deportistas no sólo requieren un adecuado nivel física sino también mental que favorezca su actuación deportiva, surge un nuevo problema de investigación ¿cuál es el efecto del aumento de la tensión-ansiedad y de sesiones de relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas?; para lo cual se proponen como objetivos del presente estudio: 1- Identificar el efecto de la tensión muscular y de la ansiedad en el rendimiento de una prueba cognitiva, 2- Identificar el efecto de una sesión de relajación y control de la tensión en el rendimiento de una prueba cognitiva, 3- Identificar el efecto de una sesión de actividad física vigorosa y de diversos sonidos sobre los niveles de tensión y ansiedad, 4- Identificar el efecto de una sesión de relajación sobre los niveles de tensión y ansiedad, 5- Determinar la existencia de alguna diferencia significativa entre los valores obtenidos por los grupos de sujetos.

## METODOLOGÍA

### Sujetos

En el estudio participaron 24 sujetos de ambos sexos, 12 mujeres y 12 varones practicantes de Artes Marciales específicamente del estilo de Kung Fu, cuyas edades estaban comprendidas entre los 18 y 25 años.

### Instrumentos

- Se utilizó la escala denominada Profile of Mood States (POMS), para medir los niveles de tensión y ansiedad después de aplicarse los diferentes tratamientos.
- Se elaboró una prueba cognitiva estandarizada, la cual consistía en un cuestionario de una determinada lectura, que tenía como finalidad inferir como los diferentes tratamientos hacían aumentar o disminuir la tensión y la ansiedad reflejado en la variabilidad del resultado final de la misma prueba cognitiva.

### Tratamientos

Se desarrollaron dos metodologías como tratamientos para el desarrollo del estudio, las cuales consistían en lo siguiente:

- **Tratamiento A (Aumento de la Tensión y Ansiedad):** Consistía en un programa de actividad física durante 20 minutos, en el cual se involucraron actividades tanto de índole aeróbicas como anaeróbicas las cuales eran indicadas y dirigidas por un administrador, el cual también cronometraba el tiempo. Lo anterior lo debían de realizar durante 20 minutos. Al cabo de los 20 minutos de actividad física los sujetos debían de colocarse de pie frente a una pared y responder el cuestionario de la lectura que se les había entregado; correspondiente a la prueba cognitiva; en un tiempo no mayor al minuto y medio. Para aumentar la tensión y la ansiedad durante la prueba los sujetos debían escuchar una pieza musical del género "Speed Metal" a un alto volumen de sonido, además de escuchar la reproducción de otros sonidos fuertes cerca de ellos como el de un silbato, disparos, etc.
- **Tratamiento B (Relajación):** Consistía en un descanso de un minuto y al finalizar éste período los sujetos debían de volver a leer la misma lectura del estudio durante un tiempo no mayor de un minuto, al finalizar éste tiempo debían de acostarse en el suelo en posición cubito dorsal (boca arriba) e iniciar una sesión de relajación y control de la tensión por 15 minutos la cual era dirigida por un administrador, además de escuchar la reproducción de una pieza musical suave y relajante del género musical "New Age". Al cabo de los 15 minutos finalizaba la sesión de relajación y continuaba la prueba cognitiva.

### Procedimientos

El estudio se dividió en dos etapas las cuales consistían en lo siguiente: En la primera etapa los sujetos debían de leer una lectura de una página de extensión durante un minuto de tiempo como máximo; el tiempo era cronometrado por un administrador, al cabo de éste período se les aplicaba el Tratamiento A, en el cual debían de realizar la actividad física durante 20 minutos. Al cabo de los 20 minutos de actividad física debían de responder el cuestionario de la prueba cognitiva bajo las condiciones descritas en el Tratamiento A en un tiempo no mayor al minuto y medio.

Luego de que los sujetos finalizaban la prueba cognitiva, se les aplicaba inmediatamente el Test de POMS (Pre-test) para conocer los niveles de ansiedad y tensión que presentaban luego de recibir el Tratamiento A el cual consistía en aumentar la tensión y la ansiedad.

Al finalizar la primera etapa, iniciaba inmediatamente la segunda etapa del estudio con la aplicación del Tratamiento B

Luego de que los sujetos finalizaban la prueba cognitiva por segunda vez o sea al minuto y medio que duraba la prueba, se les aplicaba inmediatamente otra vez el Test de POMS (Post-test) para conocer los niveles de ansiedad y tensión que presentaban luego de recibir el tratamiento de relajación.

## Análisis Estadísticos

Se determinó la estadística descriptiva: promedio (x) y desviación estándar (DS); además de aplicarse como Análisis Estadístico la "t" de Student, con la finalidad de conocer si existían diferencias significativas entre los diferentes valores recolectados.

## RESULTADOS

Luego de llevar a cabo los respectivos tratamientos del estudio y la debida recolección de los datos; se presentan a continuación los siguientes resultados.

Los promedios y las respectivas desviaciones estándar (D.S) de los valores obtenidos durante el Pre-test y Post-test correspondiente a la prueba del Test de POMS, tanto en hombres como en las mujeres se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1. Promedios y D.S. de los valores obtenidos del Pre-test y Post-test correspondientes al Test de POMS

Sujetos	Pre-test	Post-test
Hombres	48,38 ± 2,05	40,88* ± 2,13
Mujeres	41,12* ± 1,55	33,38* ± 2,09

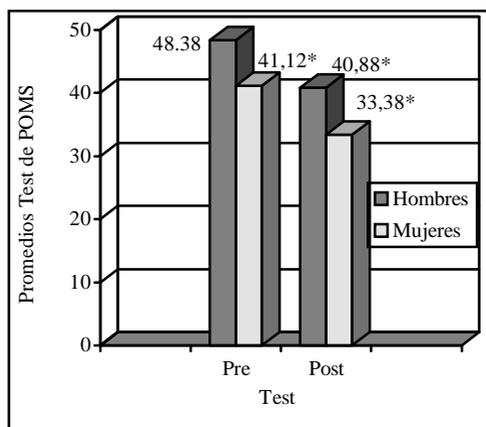
\*  $p < 0,05$

Luego de haber aplicado el análisis estadístico de "t" de Student, a los valores obtenidos por los sujetos tanto en el Pre-test como en el Post-test de la prueba del Test de POMS, se encontraron diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en los valores obtenidos en los Post-test tanto de los hombres como el de las mujeres, mostrando que éstos valores fueron los más bajos al ser comparados con los respectivos valores de los Pre-test.

También se pudo determinar una diferencia significativa ( $p < 0,05$ ), para los valores obtenidos por las mujeres durante el Pre-test y Post-test de la prueba del Test de POMS; al ser comparados con los valores correspondientes a los test de los hombres, en donde los valores más bajos registrados en ambos test se manifestaron en las mujeres.

En la Figura 1. se muestra gráficamente la comparación de los promedios obtenidos durante el Pre-test y Post-test de la prueba del Test de POMS.

Figura 1: Comparación de los valores obtenidos del Pre-test y Post-test de la prueba del Test de POMS



En la Tabla 2, se muestran los promedios y desviaciones estándar (D.S) de los puntajes obtenidos en el Pre-test y Post-test de la prueba cognitiva, tanto para los hombres como para las mujeres.

Tabla 2. Promedios y D.S. de los puntajes obtenidos del Pre-test y Post-test correspondientes a la prueba cognitiva

Sujetos	Pre-test	Post-test
Hombres	13,5 ± 1,10	17,62* ± 1,13
Mujeres	12,37 ± 1,01	19,01* ± 1,09

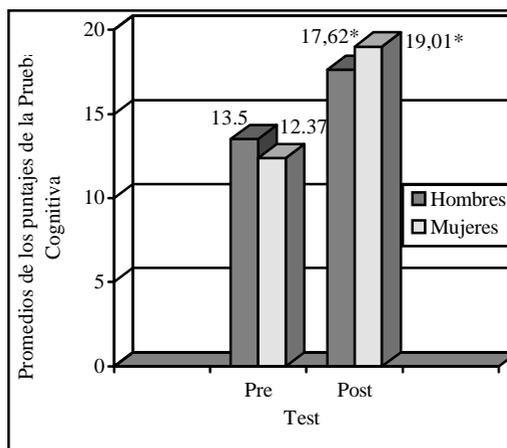
\*  $p < 0,05$

Al aplicar el respectivo análisis estadístico de "t" de Student, a los puntajes obtenidos por los sujetos tanto en el Pre-test como en el Post-test de la prueba cognitiva, se encontraron diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en los puntajes obtenidos en los Post-test tanto para los hombres como para las mujeres, mostrando que éstos puntajes fueron los más altos al ser comparados con los respectivos valores de los Pre-test.

No se encontró una diferencia significativa ( $p < 0,05$ ), entre los puntajes obtenidos por las mujeres y hombres durante el Pre-test y Post-test de la prueba cognitiva al ser comparados entre género.

En la Figura 2 se aprecia la comparación de los puntajes en promedio obtenidos en el Pre-test y Post-test de la prueba cognitiva

Figura 2: Comparación de los puntajes en promedio del Pre-test y Post-test de la prueba cognitiva



## DISCUSIÓN

El efecto de elevados niveles de tensión y ansiedad en el rendimiento deportivo ha sido un tema de estudio en los últimos años por profesionales en el campo de las ciencias del movimiento humano, psicología y de otros profesionales interesados en mejorar el rendimiento deportivo; eliminando las barreras que puedan afectar al mismo; lo cual es afirmado por Zamora y Salazar (2003).

Sin embargo ha surgido un nuevo interés no sólo por conocer el efecto que tienen diversos niveles de tensión y ansiedad en el rendimiento físico y deportivo; sino también conocer los efectos que pueden tener diversas técnicas o actividades de relajación que permita a los sujetos y en éste caso en particular a los deportistas a generar mejores rendimientos especialmente en aquellos que se requieren altos niveles de concentración y de fluidez mental; o también que a través de éstas técnicas se puedan promover adecuados niveles de ansiedad, entendiendo como lo afirman Bertoglia (1992), Perales y Sogi (1999), que la ansiedad es inevitable y necesaria para la vida cotidiana, principalmente si ésta mantiene una relación positiva con el rendimiento tanto cognitivo como físico a la cual se le ha denominado ansiedad facilitadora.

Con el presente estudio se ha podido determinar que los sujetos generaron niveles de tensión y ansiedad más elevados después del Tratamiento A (Pre-test), el cual pretendía por consiguiente aumentar tales niveles en comparación al Tratamiento B (Post-test), el cual pretendía por consiguiente disminuir los anteriores estados anímicos, lo cual se pudo confirmar, reforzando lo manifestado por Pérez, Cruz y Roca (1995); quienes afirman sobre el efecto positivo que tienen las técnicas o dinámicas de relajación al reducir la elevada tensión no sólo en los grupos musculares necesarios para trabajar una determinada acción o ejercicio, sino también en aquellos músculos innecesarios e irrelevantes; facilitando el control de elevados niveles de tensión y ansiedad, los cuales se sabe son perjudiciales si se desea una rápida recuperación física o psicológica; un adecuado desenvolvimiento físico y cognitivo, o el aprendizaje y realización de una determinada tarea o actividad.

También se pudo determinar que las mujeres fueron el grupo de sujetos que generaron los niveles de tensión y ansiedad más bajos, tanto en el Pre-test como en el Post-test, los cuales fueron registrados a través del test de POMS; al ser comparados con los valores registrados respectivamente en ambos test para el grupo de hombres.

Con respecto a los valores obtenidos por los grupos de sujetos en la prueba cognitiva se determinó que los puntajes más elevados (mayor número de respuestas positivas proporcionados a través del cuestionario) se obtuvo luego de aplicar el Tratamiento B (Post-test), el cual consistía en la técnica o dinámica de relajación, la cual pretendía por consiguiente propiciar en los grupos de sujetos un adecuado nivel de tensión y ansiedad, facilitando una mayor fluidez mental, en comparación al Tratamiento A (Pre-test), el cual pretendía lo contrario, aumentar los anteriores estados anímicos y provocar de acuerdo a lo mencionado por Bertoglia (1992), un tipo de ansiedad debilitadora; la cual afectaría negativamente el rendimiento; reflejándose notoriamente en el resultado inicial (Pre-test).

Sin embargo en éste caso no se registraron diferencias significativas entre los diferentes test, al ser comparados entre los grupos de sujetos (género); propiciando información en donde los resultados de ambos grupos de sujetos posteriores a una prueba cognitiva no son diferentes, aún con niveles de ansiedad significativamente diferentes entre género.

Con el estudio se concluye lo siguiente: (1) los hombres presentan mayores niveles de tensión y ansiedad en comparación con las mujeres, luego de ser sometidos principalmente a dinámicas de aumento de tensión muscular, (2) el aumento de la tensión muscular y ansiedad provoca un bajo rendimiento en el desarrollo de una prueba cognitiva, (3) adecuados niveles de tensión y ansiedad permiten mejores resultados en pruebas cognitivas, (4) sesiones de relajación permiten disminuir y controlar los niveles de tensión y relajación facilitando un mejor desenvolvimiento en actividades físicas como cognitivas, (5) sesiones de actividad física vigorosa más la reproducción de fuertes sonidos generan aumentos en los niveles de tensión ansiedad.

## REFERENCIAS

- Bertoglia, L. (1992). Ansiedad y rendimiento en escolares. *Perspectivas Educativas*. 2 (19), 55-58.
- Edwards, T.; Haldy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18 (3), 150-154.
- Hall, H.; Kerr, A.; Mattheus, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (2) 194-197.
- Jones, G.; Hauton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptom and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18 (2), 144-147.
- Klund, R.; Mack, D.; Hart, E. (1996). Factorial Validity of the social physique anxiety scale for females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18 (3), 281-284.
- Mc. Arley, E.; Mihalko, S.; Bane, S. (1996). Acute exercise and anxiety reduction: Does the environment matter?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18 (4), 408-412.
- Perales, A.; Sogí, C. (1999). Ansiedad y depresión: Unidad o diversidad clínica. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*. 45 (1), 13-23.
- Pérez, G.; Cruz, J.; Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial.

- Salvatierra, N.; Tobal, M. (1998). Predicción de la ansiedad en sujetos varones en el ámbito deportivo y su relación con la modalidad deportiva, el nivel académico y el tipo de deporte. *Revista Española de Medicina de la Educación Física y el Deporte*. 7 (4) 205-216.
- Wilson, P.; Eklund, R. (1998). The Relationship between competitive anxiety and self-presentational concerns. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (2) 81-84.
- Zamora, J.; Salazar, W. (2003). Niveles de ansiedad en hombres y mujeres practicantes de Kung Fu antes y después de un combate. *Kinesis*. 37\_ 70-73.