



Salud

Carlos Artemio Favela Ramírez
Joel Alejandro Oloño Meza
Daniel Antonio Rendón Chaidez
Coordinadores

ACTIVIDAD FÍSICA

**DEPORTE Y SALUD EN
CONTEXTOS EDUCATIVOS**

ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

Carlos Artemio Favela Ramírez
Joel Alejandro Oloño Meza
Daniel Antonio Rendón Chaidez
Coordinadores





Consejo Nacional de Humanidades Ciencias y Tecnologías (Conahcyt)
Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas
Registro: 2000845

Dirección del proyecto:
José Eduardo Salinas de la Luz

1a. edición: 2023

© Carlos Artemio Favela Ramírez, Joel Alejandro Oloño Meza,
Daniel Antonio Rendón Chaidez, coordinadores

© Cromberger Editores e Impresores, S.A. de C.V.
Río Danubio 69, Despacho 1001
Col. Cuauhtémoc, Alcaldía Cuauhtémoc
06500; Ciudad de México

Reservados todos los derechos.

Esta obra ha sido evaluada por pares académicos ciegos que avalan la calidad académica del trabajo. Esta publicación no podrá ser reproducida total o parcialmente, incluyendo el diseño de portada, tampoco podrá ser transmitida ni utilizada por algún medio, ya sea electrónico, mecánico, electromecánico o de otro tipo sin autorización por escrito del autor.

ISBN: 978-607-59910-6-1

Corrección ortográfica y de estilo: Adriana Guerrero Tinoco
Diseño de interiores, portada y formación: Aarón González Cabrera

Hecho en México • Made in Mexico

Contenido

Prólogo	9
1	
Desarrollo motriz de estudiantes de educación preescolar de acuerdo con el estado nutricional	13
<i>Dra. Paulina Yesica Ochoa Martínez</i>	
<i>Dr. Javier Arturo Hall López¹</i>	
<i>Mtro. Daniel Alejandro Piña Díaz¹</i>	
<i>Dr. Luis Roberto Monreal Ortiz</i>	
2	
Valoración de estado emocional en niñas, niños y adolescentes del V Campamento de Verano Educativo de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ)	25
<i>Ricardo Juárez Lozano, Luis Manuel Lara Rodríguez,</i>	
<i>Gabriel Medrano DonLucas, Daniela Mendoza López</i>	
3	
Estados socioemocionales del profesorado de Educación Física y Deportes en el ingreso al Sistema para la Carrera de Maestras y Maestros	35
<i>Jesús Enrique Mungarro Matus, Graciela Hoyos Ruíz,</i>	
<i>Omar Iván Gavotto Nogales</i>	

4	Correlatos de ansiedad y depresión en mujeres sobrevivientes al cáncer de mama tras participar en un programa de entrenamiento de fuerza	49
	<i>Ena Monserrat Romero Pérez, Mario Alberto Horta Gim, Néstor Camberos Castañeda, José Antonio de Paz Fernández</i>	
5	Satisfacción de las clases de educación física en estudiantes de nivel primaria.	63
	<i>Eddy Jacobb Tolano Fierros, Lorenia López Araujo, Fernando Alfredo Morales Díaz, Iván de Jesús Toledo Domínguez</i>	
6	Programa de intervención sobre el manejo de estrés por COVID-19 en adolescentes	75
	<i>Nadia Lourdes Chan Barocio, Iveth Marleny Leyva Muñoz, Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz</i>	
7	Fortaleza mental y práctica deportiva en estudiantes de educación física y deporte	87
	<i>Pedro Julián Flores-Moreno, Isela Guadalupe Ramos-Carranza, Lenin Tlamatini Barajas-Pineda, Ciria Margarita Salazar C.</i>	
8	Deshidratación y tasa de sudoración en boxeadores mexicanos.	97
	<i>Norma Angélica Borbón-Castro, Andrés Aquilino Castro-Zamora, Joel Alejandro Oloño-Meza, Carlos Artemio Favela-Ramírez</i>	

Valoración de estado emocional en niñas, niños y adolescentes del V Campamento de Verano Educativo de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ)

RICARDO JUÁREZ LOZANO, LUIS MANUEL LARA RODRÍGUEZ,
GABRIEL MEDRANO DONLUCAS, DANIELA MENDOZA LÓPEZ¹

RESUMEN

A partir de la teoría sociocultural, el desarrollo de los sujetos es mediado y potenciado por la enseñanza y en general por los sistemas de actividad e interacción con el contexto socio-histórico cultural. En función de ello, el programa MARACAS (Motivando la Adecuada Recreación Activa y la Correcta Alimentación Saludable) favorece el escenario de la presente investigación, la cual tiene como objetivo valorar el estado emocional en niñas, niños y adolescentes del V Campamento de Verano Educativo de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ). El presente trabajo pretende informar los principales resultados de la dimensión psicológica, específicamente la valoración del estado de ánimo mediante la aplicación del instrumento Perfil del Estado de Ánimo versión abreviada (Profile of Mood State, POMS-A), a los participantes en una experiencia veraniega en Ciudad Juárez, Chihuahua. Se aplicó la técnica de autoinforme de forma oral dirigida a una muestra de 81 niñas, niños y adolescentes con rangos entre los 9 y 15 años de edad. Los datos fueron procesados en el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 25.0 y se obtuvo la media y desviación estándar para observar las tendencias globales. Los resultados muestran indicadores positivos de vigor en todos los grupos valorados. Sin embargo, se puede observar que existe un alto nivel de hostilidad, depresión y fatiga en los participantes, cabe aclarar que muchos de

¹ Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

los sujetos no practicaban ningún tipo de deporte o actividad física previo a la evaluación. Se discuten las implicaciones de tales resultados.

Palabras clave: estado emocional, actividad física, campamento de verano, mediación educativa, estado emocional, niños, niñas y adolescentes

INTRODUCCIÓN

La actividad física suele ser una herramienta indispensable en la vida del ser humano, ya que utiliza el movimiento corporal para favorecer objetivos físicos, de salud y recreativos, los cuales favorecen la calidad de vida de quien la practica (Juárez, 2012). La adecuada interpretación de las situaciones que se viven cotidianamente repercute en el estado de ánimo de las personas. Diversos factores influyen en los cambios de humor que experimentan a diario los individuos (Ceballos et al., 2006). El estado de ánimo puede variar o expresarse en distintos niveles, que van desde muy bajo a muy alto (Feldman, 2010). Es muy benéfico que los sujetos puedan conocer y entender sus propias reacciones a fin de alcanzar un mejor autocontrol y manejo de las emociones, resultando un aliado en programas de enseñanza-aprendizaje (Barrios, 2007).

Una de las cuestiones esenciales de la psicología infantil y educativa está en comprender la relación que se da entre enseñanza y desarrollo. El enfoque del presente trabajo se dio a la luz de la teoría sociocultural de Vygotsky, la cual afirma que el desarrollo del ser humano está ligado a su interacción con el medio sociohistórico-cultural. A partir de esta interacción con el medio social, el sujeto logra desarrollar sus propias habilidades, tomando en cuenta los conceptos de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) y Situación Social del Desarrollo (SSD) (Arias, 1994).

La ZDP es definida como la distancia entre el nivel de desarrollo de un sujeto, determinado por la capacidad de resolver una tarea de manera independiente, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto en colaboración con un guía más capaz. Mientras que la SSD es la combinación especial de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas que son típicas de cada edad y que condicionan la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente periodo evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas peculiares que surgen hacia el final de esa etapa (González-Rey, 2009).

El primer concepto permite entender que el desarrollo no significa sólo desarrollo real, sino que existe una zona potencial a la que se avanza a través de

la mediación de otro significativo. Ello permite articular cómo, en el paso de lo real a lo potencial, el papel del proceso de enseñanza-aprendizaje es un potenciador del desarrollo y, por tanto, lo precede. A su vez, la SSD, entre los procesos internos del desarrollo, ubica el desarrollo real de habilidades, destrezas y cualidades psicológicas, mientras que en lo externo desataca los sistemas de actividad y comunicación que caracterizan las edades de los individuos.

Entender esto es esencial para poder vislumbrar cómo se articula la relación dialéctica entre lo externo y lo interno en el desarrollo humano. La edad escolar, por ejemplo, se caracteriza por sistemas de comunicación y actividad donde la educación formal tiene un papel rector y donde la comunicación educativa del maestro, así como la resolución de tareas formales de estudios permiten el paso a las nuevas formaciones psicológicas que determinan el desarrollo del niño.

Según este enfoque, en el caso del desarrollo de destrezas psicomotrices, la ecuación sería similar. Las destrezas no se desarrollan por maduración ni por la mera incorporación de hábitos, sino en la adecuada relación entre procesos internos, por ejemplo, la motivación por la actividad física y el deporte, y por sistemas de actividad y comunicación orientados de manera planificada a su desarrollo. Pero la relación dialéctica entre comunicación, actividad y subjetividad humana permite que la actividad física no sólo desarrolle destrezas motrices, sino también cualidades psicológicas inherentes a la propia actividad física, como disciplina, compañerismo, motivación, trabajo en equipo, autoestima, entre otras.

A partir de la teoría sociocultural entre aprendizaje y desarrollo, el programa MARACAS tiene como objetivo ser un instrumento de educación integral de actividad física y deporte basado en el desarrollo de habilidades para la vida desde una perspectiva multidisciplinaria. La dimensión psicológica, en la cual se enfoca el presente estudio, permite identificar el estado de ánimo de los participantes en la V intervención veraniega de la UACJ, a fin de detectar estados emocionales de los participantes, ya que de ello depende la motivación con la que enfrenten las actividades y su respectivo aprendizaje.

La depresión, por ejemplo, es una patología que se caracteriza por experimentar un sentimiento de tristeza y pérdida de interés o placer en casi todas las actividades (American Psychiatric Association, 2004). Este trastorno afecta los hábitos alimenticios, ciclos de sueño y autoestima, entre otros factores, e incluso puede limitar el desarrollo y la capacidad de sociabilización del sujeto (Acosta, 2011). Se ha visto que dicho padecimiento afecta a niños y adolescentes en edad escolar. Los síndromes depresivos en esta edad comúnmente

no llegan a ser diagnosticados debido a que las manifestaciones clínicas son distintas que en los adultos (Pérez y Urquijo, 2001; González et al., 2001).

Por ello, resulta indispensable identificar el estado emocional de los participantes y reconducir acciones negativas a positivas mediante la actividad física y el deporte recreativo, llevados a cabo en campamentos de verano educativos con enfoque multidisciplinario, como lo que pretende evidenciar la presente investigación a través del programa MARACAS.

OBJETIVO

Identificar el estado de ánimo de los y las participantes del V Campamento de Verano Educativo de la UACJ, mediante la aplicación del cuestionario Profile of Mood States (POMS-A, por sus siglas en inglés), a través del programa MARACAS, utilizando los resultados como referencia para mejorar los estados de ánimo de los participantes en futuras ediciones de verano.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La investigación es de naturaleza mixta, básica y aplicada, ya que se fundamenta en la teoría del aprendizaje sociohistórico-cultural y permite ampliar el conocimiento teórico; en función de ello, se diseñan propuestas de intervención, mejora y soluciones mediadas con la actividad física, el deporte y el juego para reconducir ciertas conductas y aprendizajes en los participantes del campamento de verano. En este caso, identificar el estado de ánimo de los y las participantes de la V edición del campamento de verano UACJ/MARACAS y posteriormente implementar estrategias de mejora desde las actividades recreativas y deportivas.

Participantes

La muestra estuvo formada por un total de 81 participantes, con rangos entre los 9 y 15 años de edad, pertenecientes a la comunidad de Ciudad Juárez, Chihuahua, México. Así, 69.8% corresponde al sexo masculino y 31.2% al femenino.

Instrumento

Se implementó la versión del POMS-A en español adaptado del manual de prácticas de psicología deportiva de González et al. (2001), con 5 estados de ánimo que representaban 5 dimensiones conceptuales: tensión (T), depresión (D), hostilidad (H), vigor (V) y fatiga (F). El formato de respuesta fue en papel impreso con 5 categorías ordenadas, a las que se asignaron valores entre 1 (muy negativo) y 10 (muy positivo). El instrumento es considerado como una técnica de autoinforme, facilitando la información de los participantes sobre sí mismos y su comportamiento.

Procedimiento

La participación en el estudio fue voluntaria, anónima y con previo consentimiento informado de los padres de familia. El cuestionario POMS-A fue administrado por 10 estudiantes del programa de licenciatura en Psicología de la UACJ que realizaban su práctica profesional en la edición V del Campamento de Verano Educativo, los cuales fueron capacitados previamente por el grupo de investigadores.

El análisis del cuestionario se llevó a cabo por investigadores especialistas en cultura física, psicología del deporte y sociología educativa. La aplicación fue colectiva en forma oral dirigida y previa a una actividad deportiva. Se consideraron 3 grupos divididos por edad: grupo 1 (9-10 años), grupo 2 (11-12 años), grupo 3 (13-15 años).

Todos los participantes entregaron previamente un consentimiento informado firmado por alguno de los padres de familia o tutor, en donde se explicaba el proyecto de investigación, los objetivos y el alcance estrictamente académico y anónimo.

Análisis de datos

Una vez recabados los datos del cuestionario POMS (González et al., 2001), fueron capturados inicialmente en Excel y trasladados para su posterior procesamiento en el SPSS, versión 25.0. Para los análisis se utilizaron sólo aquellas respuestas que no tuvieron ningún dato perdido en el sistema, definiendo por dato perdido los casos en que hubo cierta omisión de información. Así,

los datos presentados corresponden a un total de 81 participantes con edades comprendidas entre los 9 y 15 años de edad.

RESULTADOS

Los resultados del perfil individual se clasificaron por grupo de edad y se obtuvo la media y desviación estándar para observar las tendencias globales.

Variables sociodemográficas

Se encontró que 69.8% de los participantes fueron de sexo masculino y 31.2% de sexo femenino, lo cual evidencia la existencia de una disparidad de género a favor de los varones en cuanto a la preferencia hacia las actividades deportivas. Ello pudiera tenerse en cuenta en próximas ediciones en función de dar promoción intencionada a aspectos de género con miras a despertar el interés entre las niñas y adolescentes. Dichas tendencias en cuanto a género se han mantenido en ediciones posteriores del campamento de verano de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Estado emocional

Al analizar el estado de ánimo de los participantes, se observaron diferencias en la presencia de tensión y hostilidad en los diferentes grupos de edad, de acuerdo con los valores establecidos del promedio y desviación estándar, siendo el grupo de 13-15 el que tuvo mayor tensión (6.1) que el resto de los grupos (3.0 en el grupo 11-12 y 2.0 en el grupo 9-10). Respecto a los niveles de hostilidad, el grupo 13-15 mostró las cifras más altas, comparado con los grupos 11-12 y 9-10 (5.2, 3.0 y 4.4, respectivamente). Se evaluó además la presencia de vigor en los sujetos; el grupo de edad con mayor vigor fue el de 9-10 años, seguido por el de 13-15, mientras que el grupo 11-12 resultó ser el menos vigoroso (14.6, 13.8 y 12.7, respectivamente). Al evaluar la fatiga, el grupo de 13-15 años fue el que tuvo un mayor nivel, seguido por el de 9-10 y por último el de 11-12 (4.6, 3.5 y 2.6, respectivamente). Por último, los valores en depresión muestran que el grupo de 13-15 años presenta el mayor riesgo (4.0), seguido por el grupo de 9-10 años (3.5) y el grupo de 11-12 años (2.6) (tabla 1).

Tabla 1. Estado emocional (POMS)

POMS	Promedio \pm DE		
	9 a 10 años	11 a 12 años	13 a 15 años
Depresión	3.5 \pm 4.1	2.6 \pm 3.1	4.0 \pm 4.6
Hostilidad	4.4 \pm 5.5	3.0 \pm 3.9	5.2 \pm 5.1
Tensión	2.0 \pm 4.2	3.0 \pm 4.4	6.1 \pm 4.3
Vigor	14.6 \pm 4.8	12.7 \pm 5.2	13.8 \pm 3.6
Fatiga	3.5 \pm 3.1	2.6 \pm 3.4	4.6 \pm 3.7

Fuente: elaboración propia.

Los valores de Desviación Estándar (DE) bajos indican que los datos están muy cerca de la media, mientras que la DE alta manifiesta que los datos están dispersos en la población.

DISCUSIÓN

La disparidad de género en la inscripción puede ser entendida por los sistemas de comunicación y actividad que están culturalmente condicionados, y en tal condicionamiento la variable género puede ser esencial, creando orientaciones en los sujetos masculinos que los acercan más a la actividad física y deportiva que en aquellos de género femenino. Esto implica que las estrategias de comunicación, promoción y difusión de las futuras ediciones del campamento de verano UACJ y la oferta de actividades deben diversificarse desde su planeación de estrategias para que le permitan incluir de manera más integral al sexo femenino.

En el grupo de 9-10 años se encontró un riesgo moderado de depresión mayor, asimismo, su estado emocional se caracterizó por ser vigoroso. En el grupo de 11-12 años se encontró un riesgo moderado de depresión mayor, mientras que su estado emocional mostró bajos niveles de tensión y hostilidad. El grupo de 13-15 años presentó elevado riesgo de depresión mayor, sin embargo, se observaron altos niveles de tensión, hostilidad y fatiga en este grupo de participantes.

Respecto al estado de ánimo, diversos estudios han mostrado que los sujetos que practican deporte tienen un perfil de ánimo positivo en comparación

con aquellos que no realizan algún deporte (Morgan y Pollock, 1977; Balaguer et al., 1993; Andrade et al., 2002). En este trabajo se puede observar que existe un alto nivel de hostilidad, depresión y fatiga en los participantes, cabe aclarar que muchos de los sujetos no practicaban ningún tipo de deporte previo a la evaluación.

CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación es sólo un reflejo de la importancia y eficacia de los campamentos de verano con enfoque multidisciplinar, ya que su forma interactiva, espontánea, motivadora y al aire libre suele ser un escenario de aprendizaje social para los niños y jóvenes. Históricamente, se ha observado que el deporte promueve aprendizajes no sólo para la vida social, sino también en lo cognitivo, intrapersonal y motor.

Se sugiere contemplar actividades que favorezcan la paridad de género entre los participantes, propiciando ambientes con actividades mixtas como gimnasia aeróbica, danza aérea, porra, baile moderno, recreación, entre otras. Asimismo, el campamento de verano MARACAS, como espacio de aprendizaje, permite identificar conductas de riesgo, como la depresión y alteraciones emocionales encontradas en niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad social, como en el caso de Ciudad Juárez, Chihuahua.

En los programas de verano con perspectiva multidisciplinaria el participante experimenta diferentes formas de aprender y solucionar problemas a partir del juego, es decir, que se convierte en un elemento mediador del aprendizaje (Juárez, 2012).

Asimismo, el campamento de verano UACJ/MARACAS se erige como una acción con resultados positivos para la prevención de la violencia y la delincuencia entre pares, adecuada para favorecer la reconstrucción del tejido social, así como la construcción y desarrollo de la comunidad (Cruz-Sierra, 2014). En este sentido, queda de manifiesto que las actividades extra escolares o espacios de verano resultan indispensables.

Los hallazgos de la evaluación de los estados de ánimo de los participantes fortalecen la necesidad de contar con proyectos de programas diseñados con base en una perspectiva multidisciplinaria e integradora, a través de la cual sea posible intervenir a nivel deportivo, educativo, psicológico, sociológico y nutricional.

REFERENCIAS

- Acosta, M., Mancilla, T., Ramos, F., Correa, J., Cruz, J. y Durán, S. (2011). Depresión en la infancia y adolescencia: enfermedad de nuestro tiempo. *Arch Neurocién.*, 16(1), 20-25.
- American Psychiatric Association. (2004). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Masson.
- Andrade, E. M., Arce, C. y Seaone, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario <<Perfil de los estados de ánimo>> en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708-713.
- Arias, I. (1994). Tres elementos claves en la obra de Vygotsky: situación social del desarrollo, zona de desarrollo próximo e interacción entre enseñanza y desarrollo. Su especificidad en la edad escolar vista a través de un estudio de caso y de un estudio grupal. *Educación y Ciencia*, 3(10), 17-23.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. L. y Pérez, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Barrios, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. *Revista Digital. Educación Física y Deportes*, 12(110). <https://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm>
- Ceballos, O., Álvarez, J., Torres, A. y Zaragoza, J. (2006). *Actividad física y calidad de vida*. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Cruz-Sierra, S. (2014). Violencia y jóvenes: pandilla e identidad masculina en Ciudad Juárez. *Revista Mexicana de Sociología*, 76(4), 613-637.
- Feldman, R. S. (2010). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. McGraw-Hill.
- González, J. L., Martín, G. y Gil, C. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva: las ciencias del comportamiento deportivo: prácticas de entrenamiento mental*. Biblioteca Nueva.
- González-Rey, F. L. (2009). La significación de Vygotski para la consideración de lo afectivo en la educación: las bases para la cuestión de la subjetividad. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 9.

- Juárez, R. (2012). *El proyecto MARACAS: una estrategia de educación integral para niños y jóvenes que transforma la realidad social a través de la actividad física*. [Tesis doctoral] Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Lleida. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/80751>
- Morgan, W. P. y Pollock, M. L. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Science*, 301, 382-403.
- Pérez, M. y Urquijo, S. (2001). Depresión en adolescentes. Relación con el desempeño académico. *Psicología Escolar e Educativa*, 5(1), 49-58.



**ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTE Y SALUD
EN CONTEXTOS
EDUCATIVOS**

se terminó de editar en
octubre de 2023
en Cromberger Editores.
Tiraje: 100 ejemplares.

Actividad física, deporte y salud en contextos educativos aborda contenidos de especial relevancia en las áreas de actividad física, el rendimiento deportivo, la educación física, así como la salud física y mental. En este sentido, el capítulo 1 aborda la relación del nivel de desarrollo motriz con el estado nutricional en alumnos de educación preescolar destacando cómo el exceso de peso de los niños afecta elementos del desarrollo motriz. Por su parte, el capítulo 2 relata el estado emocional en niños y adolescentes participantes de un campamento de verano resaltando que las actividades recreativas pueden tener el potencial de mejorar parcialmente el estado anímico. En un tema similar, el capítulo 3 indaga sobre los estados socioemocionales del profesorado de educación física y deportes en el ingreso al sistema para la carrera de docencia pronosticando una desfavorable calidad de vida en este grupo laboral. El capítulo 4 presenta la temática sobre ansiedad y depresión en mujeres con cáncer de mama que participaron en un programa de entrenamiento de la fuerza muscular. Por otro lado, el capítulo 5 describe la satisfacción percibida por los niños hacia su clase de Educación Física en donde se resalta que más de 70% de los niños y las niñas perciben como importante y muy importante esta materia. En el capítulo 6 se realizó una intervención para manejo del estrés en adolescentes que obtuvo resultados contrastados, ya que por una parte las estrategias de afrontamiento redujeron el estrés, pero, por otra parte, se mantuvieron los estímulos estresores. En el capítulo 7 se desarrolla la temática de la fortaleza mental en estudiantes de educación física y se concluye que hay una necesidad de fomentar estrategias para la regulación de las emociones y el planteamiento de metas y objetivos futuros. Por último, el capítulo 8 presenta un interesante estudio de seguimiento del equilibrio hídrico en boxeadores amateur y profesionales durante un microciclo de preparación física.

ISBN: 978-6-07599-106-1



ITSON[®]
MULTIMEDIA


CREMBERGER
• EDITORES E IMPRESORES •
184 años de experiencia editorial