

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL UNIVERSITARIA

Volumen 17
Número 2

2022

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

Influencia de un programa recreativo en la disminución de la ansiedad en estudiantes de bachillerato

Influence of a recreational program in reducing anxiety in high school students

Influência de um programa recreativo sobre a redução da ansiedade nos estudantes do ensino secundário

Ludwin Alexander Gualotuña Begay^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-4636-9340>

María Lorena Sandoval Jaramillo¹  <https://orcid.org/0000-0003-1532-1862>

¹Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE. Quito, Ecuador.

*Autor para la correspondencia: agualotuna2@espe.edu.ec

Recibido: 06/02/2022.

Aprobado: 28/02/2022.

Cómo citar un elemento: Gualotuña Begay, L., & Sandoval Jaramillo, M. (2022). Influencia de un programa recreativo en la disminución de la ansiedad en estudiantes de bachillerato/Influence of a recreational program in reducing anxiety in high school students. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 513-526. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1271>

RESUMEN

Las actividades recreativas poseen numerosos efectos positivos en el comportamiento humano, esto puede favorecer a indicadores psicológicos de relevancia como la ansiedad percibida. En tal sentido, se planteó como propósito de la investigación determinar cómo influye un programa recreativo en la disminución de los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato. La investigación es descriptiva-explicativa, de orden correlacional; se diagnostican intencionalmente a 30 estudiantes de bachillerato a través del *test* de Beck, antes y después de implementada una propuesta recreativa por ocho semanas. Los porcentajes de ansiedad disminuyeron a medida que se implementa la



propuesta de intervención, tanto de forma general como en el análisis por género, al ser significativa la disminución ($p=0.003$). El presente estudio evidencia que las actividades recreativas pueden contribuir a la disminución de la ansiedad en adolescentes de bachiller, tanto para el género femenino como para el masculino. Se recomienda tres acciones a futuro: ampliar el tiempo de implementación de la propuesta de intervención, realizar estudios por género y direccionar la futura investigación a un nivel cuasiexperimental.

Palabras clave: Actividades recreativas; Ansiedad; Bachiller.

ABSTRACT

Recreational activities have numerous positive effects on human behavior, this can favor relevant psychological indicators such as perceived anxiety. In this sense, the purpose of the research was to determine how a recreational program influences the reduction of anxiety levels in high school students. The research is descriptive-explanatory, correlational; 30 high school students are intentionally diagnosed through the Beck test, before and after implementing a recreational proposal for eight weeks. The percentages of anxiety decreased as the intervention proposal was implemented, both in general and in the analysis by gender, as the decrease was significant ($p=0.003$). The present study shows that recreational activities can contribute to the reduction of anxiety in high school adolescents, both for the female gender and for the male gender. Three future actions are recommended: extend the implementation time of the intervention proposal, carry out studies by gender and direct future research at a quasi-experimental level.

Keywords: Recreational activities; Anxiety; High school student.

RESUMO

As atividades recreativas têm numerosos efeitos positivos no comportamento humano, o que pode favorecer indicadores psicológicos relevantes, tais como a percepção de ansiedade. Neste sentido, o objectivo da investigação era determinar como um programa recreativo influencia a redução dos níveis de ansiedade dos estudantes do ensino secundário. A investigação é descritiva-explicativa, de ordem correlacional; 30 estudantes do ensino secundário foram intencionalmente diagnosticados através do teste Beck, antes e depois da implementação de uma proposta recreativa durante oito semanas. As percentagens de ansiedade diminuíram à medida que a proposta de intervenção foi sendo implementada, tanto em geral como na análise por género, uma vez que a diminuição foi significativa ($p=0,003$). O presente estudo mostra que as atividades recreativas podem contribuir para a redução da ansiedade nos adolescentes do ensino secundário, tanto para raparigas como para rapazes. Três ações futuras são recomendadas: prolongar o tempo de implementação da proposta de intervenção, realizar estudos por género e orientar a investigação futura para um nível quase experimental.

Palavras-chave: Atividades recreativas; Ansiedade; Licenciado do ensino secundário.



INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un problema de afectación emocional común, es una respuesta natural del ser humano como reacción de supervivencia (April, 2020). Sin embargo, el problema llega cuando supera los niveles normales y la persona no sabe cómo controlar su ansiedad. Es en ese momento cuando la persona se deja dominar por niveles altos y sus diversas afectaciones, como el miedo, la preocupación; todo lo que hace que le invada una sensación de malestar intenso y una gran afectación en el funcionamiento habitual de la persona (de Oliveira Pimentel *et al.*, 2020). Este estado emocional se asocia a un grado de alarma con inquietud, temor indefinido, zozobra, grandes niveles de preocupación y falta de control (Quintanilla *et al.*, 2020).

Existen distintos tipos de ansiedad que afectan al estudiante por presentar distintos niveles de estrés relacionado, (Valdez *et al.*, 2019; Cabeza *et al.*, 2018) que van desde leve, moderado, severo y profundo. Entre los niveles más comunes que posee la adolescencia se incluye el trastorno de ansiedad generalizado (TAG), trastorno de angustia o de pánico (TA), trastorno de ansiedad por separación (TAS), trastorno de ansiedad Fóbica (TAF), ansiedad mixta maníaco-depresiva, trastorno de ansiedad obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno de ansiedad específica (TAE) (Feliú, 2014; Santos, Vallín, 2018).

Para la ansiedad y sus diferentes trastornos, existen diferentes tratamientos, ya que dicha afectación posee terapia y medicamentos que han sido efectivos clínicamente. Entre las formas de terapias se presentan: la psicoterapia, la psicoeducación, las técnicas de relajación, el entrenamiento de atención, la terapia familiar y la meditación y el tratamiento farmacológico (Sartori, Singewald, 2019). El especialista debe saber cuál de las distintas terapias puede funcionar, ya que ningún tratamiento es el mismo para todos los pacientes con este padecimiento.

Además de las terapias anteriormente señaladas, diversos estudios proponen actividades físicas y recreativas como alternativa de terapia o prevención contra la ansiedad, (Mera *et al.*, 2018; Guerra *et al.*, 2017; McDowell *et al.*, 2019) puesto que estas actividades producen beneficios en el área psicológica y social (Morales *et al.*, 2016b; Morales *et al.*, 2016a; Ballesteros *et al.*, 2021; Angulo *et al.*, 2020). Estas constituyen una terapia efectiva, con un fuerte indicador de prevención; asimismo, realizar actividades físicas y recreativas ayudan a fortalecer la autoconfianza (Dale *et al.*, 2019). Esto genera una sensación de mejora y funcionamiento cognitivo; produce un impacto positivo en la salud mental, la calidad de vida, mejora el estado emocional y la autoestima.

Al considerar diversas obras publicadas y citadas en el presente trabajo, se puede determinar que la recreación es realizar actividades que buscan el desarrollo humano. Estas han sido llevadas a cabo en el tiempo libre del individuo, conducidas a la creación de nuevas experiencias o necesidades independientemente de la condición física del individuo (Torres *et al.*, 2021).

Existen trece áreas de la recreación que son: área físico-deportivo, área al aire libre, área acuática, área lúdica, área manual, área artística, área conmemorativa, área social, área literaria, área de entrenamientos y aficiones, área técnica, área comunitaria y área de mantenimiento de la salud. Sobre esta base, se propone que al realizar un plan de actividades este debe ser equilibrado. Se entiende con ello que las actividades no saturan todas las áreas para que exista una motivación permanente e interés por parte de los



participantes, por lo que se considera de gran utilidad establecer diagnósticos previos para determinar gustos y preferencias (Obregón *et al.*, 2018).

Por otra parte, también se expone que las actividades recreativas pueden ayudar a personas hemofílicas, epilépticas, drogadictas y alcohólicas como terapia, (Guillen *et al.*, 2017) ya que presentan altos niveles de ansiedad. Por último, cabe mencionar que otro de los beneficios de la recreación es que ayudan a mejorar el comportamiento de niños y jóvenes, (Morales *et al.*, 2016b; Morales *et al.*, 2016a); un aspecto que en ocasiones se relaciona con la ansiedad.

En el último año, se ha presentado un nuevo virus que causó y está causando diferentes estragos en todo el mundo. Según estudio realizado sobre el impacto de la Covid-19, en un rango etario entre 15 a 24 años se muestra cómo se han experimentado altos niveles de ansiedad a causa de la situación sanitaria. A esto se añaden las medidas de restricción para contener la propagación del virus, (Hyland *et al.*, 2020). Después de analizar un 88 % de encuestados en una media de ansiedad alta y moderada para un 12 %, se pudo determinar que los encuestados dicen no haberse sentido afectados, para lo cual es un número alto de personas encuestadas que han presentado altos niveles de ansiedad entre 2020 y 2021 (Meza, Delgado, 2021).

Sin embargo, dado la consulta de las fuentes primarias de investigación, no se confirman estudios nacionales (Ecuador) que se relacionen con el presente campo de estudio, centrado en el rango etario perteneciente a la adolescencia. Basados en lo antes expuesto, la presente investigación plantea como objetivo: determinar cómo influye un programa recreativo en la disminución de los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio que se desarrolla es de tipo descriptivo-explicativo y de orden correlacional. Se aplica un muestreo intencional a 30 personas que estudian en la Unidad educativa *Lev Vygotsky*, ubicada en Sangolquí, República del Ecuador (ambos géneros). Se establece el estudio en un rango etario entre los 16 a 18 años, cuyos supuestos de selección incluyen adicionalmente la firma de consentimiento informado y la participación en, al menos, el 95 % de las clases físico-recreativas.

En el estudio, se aplica el *Test* de Beck o Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y, para ello, se parte del nivel de ansiedad de los estudiantes de tercero de bachillerato (16 a 18 años). Se delimitan los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes como en cuadros depresivos. Se aplica el método de encuesta mediante la cual se recolecta la información como: edad, estatura, grado que cursa, y el nivel de ansiedad que posee el encuestado mediante la herramienta de recolección de datos. Se utiliza la observación científica para diferenciar los principales cambios que se darán en los estudiantes al realizando las actividades recreativas.

Por otra parte, para estandarizar el estudio, las actividades recreativas se llevan a cabo en el mismo horario (de lunes a viernes en horario de clases; 08:10am). Se implementan diversas actividades, con énfasis en el aspecto físico, las cuales se basan en un diagnóstico previo para determinar gustos y preferencias de la muestra estudiada. El objetivo de estas actividades es fundamentalmente engendrar motivación hacia la



práctica de la recreación. El período de aplicación de la propuesta de intervención transcurre en ocho semanas.

Dado el tamaño de la muestra y para conocer la distribución normal de los datos, se empleó la Prueba de Shapiro-Wilk y se demuestra la no existencia de una distribución normal. En tal sentido, el estadístico correlacional a instrumentar se denota como la Prueba de los Signos ($p \leq 0.1$), estadístico utilizado para dos muestras relacionadas. El nivel de significación se estableció al 90 % de confiabilidad, con un margen de error del 10 %, dado que los autores de la presente investigación consideran que dos meses de implementada la propuesta no ha sido suficiente para tener resultados concluyentes.

No obstante, se aplicó como prueba de refuerzo un estadístico más sensible para dos muestras relacionadas, denotado como prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon ($p \leq 0.05$), donde sí se espera un índice de confiabilidad del 95 %.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La tabla 1 demuestra los niveles de ansiedad detectados con el *Test* de Beck, en dos momentos de implementada la propuesta recreativa; se delimitan los distintos niveles de ansiedad con colores para matizar sus diferencias (Tabla 1).

Tabla 1.- Niveles de ansiedad recolectados mediante test de *Beck*

	Pretest		Post test	
	Puntuación		Puntuación	
1	50	severa	9	Baja
2	25	moderada	9	Baja
3	37	severa	6	Baja
4	19	moderada	9	Baja
5	15	baja	7	Baja
6	6	baja	6	Baja
7	19	baja	6	Baja
8	20	baja	28	Moderada
9	11	baja	13	Baja
10	20	baja	16	Baja
11	26	moderada	10	Baja
12	13	baja	0	Baja
13	9	baja	10	Baja
14	23	moderada	19	Baja
15	25	moderada	31	Moderada
16	26	moderada	10	Baja



17	46	severa	17	Baja
18	7	baja	8	Baja
19	9	baja	12	Baja
20	31	moderada	23	Moderada
21	29	moderada	12	Baja
22	45	severa	9	Baja
23	31	moderada	28	Moderada
24	6	baja	6	Baja
25	2	baja	2	Baja
26	12	baja	5	Baja
27	12	baja	10	Baja
28	16	baja	28	Moderada
29	6	baja	10	Baja
30	4	baja	1	Baja

En la tabla 1, se muestran los resultados alcanzados en los dos momentos de aplicada la prueba de valoración (test de Beck); en la cual, por puntuación se observa a qué rango pertenece cada valor de 0 a 21 (ansiedad baja). Por otro lado, se muestra el rango de 22 a 35 (ansiedad moderada) y más de 36 (ansiedad severa). La figura 1 ilustra las medias desde el punto de vista visual, mientras que la tabla 4 especifica los valores medios cuantitativamente, con especificación de género.

Como parte del pretest, se determinaron ocho adolescentes con ansiedad *moderada* (26.66 %), cuatro con ansiedad *Severa* (13.33 %), y el resto con ansiedad *baja* (18 adolescentes: 60 %). Por otra parte, como parte del posttest se determinaron cinco adolescentes con ansiedad *moderada* (16.66 %), 0 con ansiedad *severa* (00.00 %), y el resto con ansiedad *baja* (83.33 adolescentes: 60 %) (Figura 1).

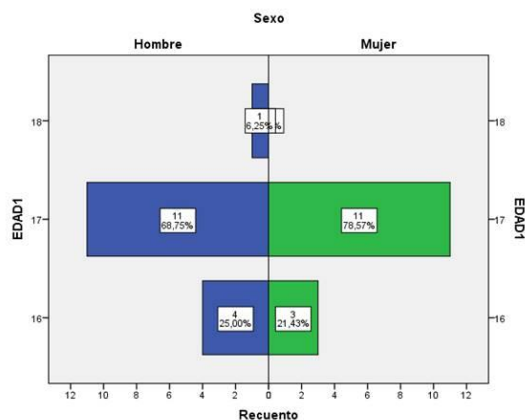


Fig. 1. - Pirámide poblacional de la muestra del estudio según género y edad



En el estudio participaron 30 personas comprendidas en edades de 16 a 18 años, el 78,57 % de las mujeres tienen 17 años y el de los hombres, el 68,75 %. Los sujetos en estudio también comprenden la misma edad, en menor proporción participaron hombres y mujeres de 16 y 18 años respectivamente.

Los resultados de las estadísticas descriptivas determinaron que los efectos en la ansiedad en los 30 participantes del estudio, antes de la implementación del programa recreativo, la media de la variable dependiente *ansiedad* fue de 20 puntos, con una desviación estándar de 12,89 puntos. En cambio, al finalizar la etapa de implementación de la propuesta de intervención, los niveles de ansiedad se redujeron al obtener una media de 12 puntos con una desviación estándar de 8,29 puntos en el instrumento de medición de la variable dependiente *ansiedad*.

Dichas diferencias en los niveles de ansiedad son demostradas a través de la prueba de los *Signos* (Tabla 2); se evidencia la existencia de diferencias significativas ($p=0.054$) para un nivel de significación del 90 % de confiabilidad.

Aunque en las ciencias sociales normalmente se acepta el 95 % por ciento de confiabilidad ($p\leq 0.05$), en el caso de utilizar dicho indicador, no se cumpliría el objetivo de la investigación. Lo anterior se justifica por el escaso tiempo de implementada la propuesta recreativa (ocho semanas) para hacer la recomendación una herramienta fundamental en la continuidad de la investigación; esta se relaciona directamente con el aumento del tiempo de implementación de la propuesta de intervención. De esta forma, se corroboran los datos obtenidos a un nivel de significación más óptimo.

La prueba de los *Signos*, determinó a 19 adolescentes con diferencias negativas; mejoran los índices de ansiedad el 63.33 %, mientras que se registraron ocho rangos positivos (incrementaron su ansiedad) y tres empates (presentaron el mismo nivel) (Tabla 2) y (Tabla 3).

Tabla 2. - Prueba de los *Signos*

Frecuencias		N
Ansiedad. Postest -	Diferencias negativas ^a	19
Ansiedad. Pretest	Diferencias positivas ^b	8
	Empates ^c	3
	Total	30

- a. Ansiedad.Postest < Ansiedad .Pretest
- b. Ansiedad.Postest > Ansiedad. Pretest
- c. Ansiedad.Postest = Ansiedad. Pretest



Tabla 3- Estadísticos de prueba^a

	Ansiedad. Postest - Ansiedad. Pretest
Z	-1,925
Sig. Asintótica (bilateral)	,054

Por otra parte, el estadístico utilizado en la Tabla 3 sí evidencia diferencias significativas a favor del postest ($p=0.003$), demostrando la Prueba de Wilcoxon un rango promedio superior (16.55) en los rangos negativos, que el establecido en los rangos positivos (7.94). Lo anterior se evidencia, dado que los puntajes de las medias de la ansiedad antes y después de la implementación del programa de actividad física presentaron cambios hacia la disminución de la ansiedad; prevalece una media de -8 puntos entre pre y post implementación, con una desviación estándar de 12,94 (Tabla 4), (Tabla 5) y (Tabla 6).

Tabla 4.- Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Ansiedad. Postest - Ansiedad. Pretest	Rangos negativos	19 ^a	16,55	314,50
	Rangos positivos	8 ^b	7,94	63,50
	Empates	3 ^c		
	Total	30		

- a. Ansiedad.Postest < Ansiedad.Pretest.
- b. Ansiedad.Postest > Ansiedad.Pretest.
- c. Ansiedad.Postest = Ansiedad.Pretest.

Tabla 5. - Estadísticos de prueba^a

	Ansiedad. Postest - Ansiedad. Pretest
Z	-3,017 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,003

- a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.
- b. Se basa en rangos positivos.



Tabla 6. - Porcentaje de ansiedad antes de la implementación del programa recreativo, según género

	Ansiedad		Sexo		Total
			Hombre	Mujer	
baja	Recuento		10	7	17
	% del total		33,3%	23,3%	56,7%
moderada	Recuento		6	3	9
	% del total		20,0%	10,0%	30,0%
severa	Recuento		0	4	4
	% del total		0,0%	13,3%	13,3%
Total	Recuento		16	14	30
	% del total		53,3%	46,7%	100,0%

Antes de la implementación del programa recreativo existían niveles de ansiedad severa, moderada y baja. El 33,3 % de los hombres presentaban baja ansiedad (Tabla 6), el 20 % moderada. Por otro lado, las mujeres el 13,3 % presentó ansiedad severa, el 10 % moderada ansiedad y el 23,3 % baja ansiedad. Sobre este aspecto se debe redactar una recomendación adicional, que implique estudios por género, donde se comparen los niveles de ansiedad y los efectos de un programa físico-recreativo científicamente fundamentado.

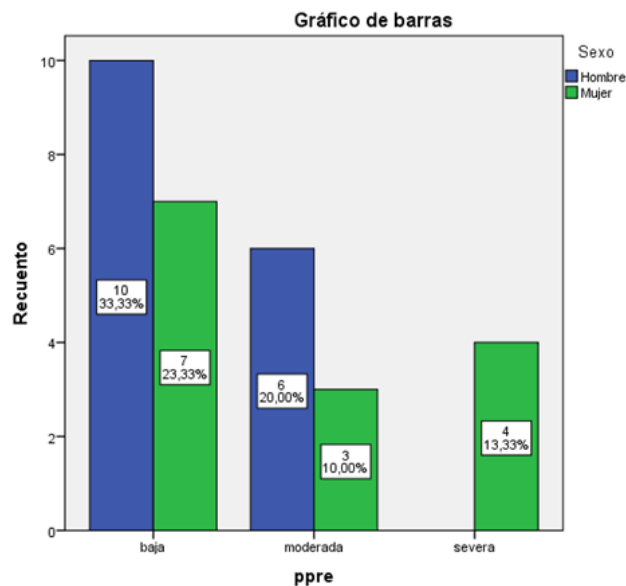


Fig. 2 - Porcentaje de ansiedad antes de la implementación del programa recreativo por género



En el gráfico de barras (Figura 2), se pueden observar los porcentajes de los niveles de ansiedad, previa a la implementación del programa de actividad física en hombres y mujeres. Solamente las mujeres, el 13,3 % presentó ansiedad severa, la ansiedad moderada fue más prevalente en hombres con el 20 % y en mujeres el 10 %, y los niveles bajos de ansiedad fueron representados en el 33,33 % de los hombres vs el 23,33 % de mujeres.

Por otra parte, la tabla 6 evidencia el porcentaje de ansiedad después de la implementación del programa recreativo, por género (Tabla 7).

Tabla 7. - Porcentaje de ansiedad después de la implementación del programa recreativo, según género

		Sexo		Total	
		Hombre	Mujer		
Ansiedad	Baja	Recuento	14	11	25
		% del total	46,7%	36,7%	83,3%
	Moderada	Recuento	2	3	5
		% del total	6,7%	10,0%	16,7%
Total		Recuento	16	14	30
		% del total	53,3%	46,7%	100,0%

Los niveles de ansiedad disminuyeron después de la implementación del programa recreativo basado en género; existían niveles de ansiedad severa, moderada y baja. El 33,3 % de los hombres presentaban baja ansiedad (Tabla 6), el 20 %, moderada. Por otro lado, las mujeres el 13,3 % presentó ansiedad severa, el 10 % moderada ansiedad y el 23,3 % baja ansiedad. En tal sentido, la figura 3 evidencia gráficamente el porcentaje de ansiedad después de la implementación del programa recreativo, según el género.

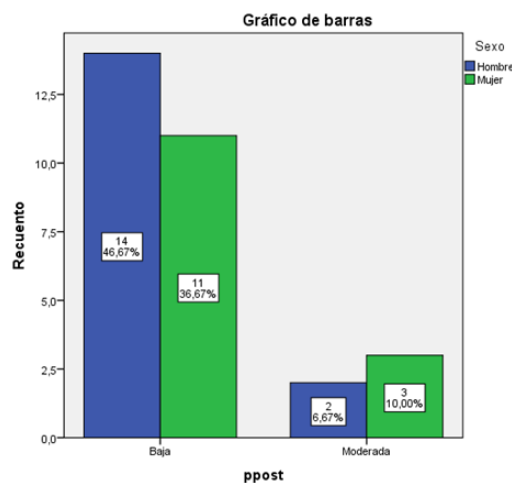


Fig. 3.- Porcentaje de ansiedad después de la implementación del programa recreativo, según género



Después de implementada la propuesta de intervención, en el gráfico de barras se observa que los porcentajes de los niveles de ansiedad disminuyeron a solo baja y moderada ansiedad. La ansiedad moderada fue más prevalente en mujeres con el 10 % y en hombres el 6,67 %; para la baja ansiedad, el 46,67 % de los hombres presentó un nivel de ansiedad vs el 36,67 % de mujeres.

A opinión de los autores de la presente investigación, se considera que los efectos provocados por la propuesta recreativa de intervención para la salud han sido satisfactorios, a pesar de que la investigación se llevó a cabo en ocho semanas. No obstante, para tener un mejor control en los niveles de ansiedad y observar qué efectos tiene la recreación a mediano y largo plazo, se recomienda ampliar el estudio de intervención a 6-12 meses, donde los estudiantes bachilleres o en otro tipo de poblaciones deben participar en una mayor cantidad de actividades semanales, (no solo de un área de la recreación) e ir variando cada semana con un área diferente.

Otro aspecto a tomar en cuenta es que la presente investigación se realizó en tiempo de pandemia, un aspecto a tener en cuenta en futuras investigaciones, dado las particularidades generadas por el mencionado caso, aspecto que posibilita cambios notables en el comportamiento psicológico, (Hyland *et al.*, 2020; Meza, Delgado, 2021) siendo un aspecto que puede provocar diferencias significativas en diversos estudios.

CONCLUSIONES

El presente estudio demuestra que las actividades recreativas pueden contribuir a la disminución de la ansiedad en adolescentes de bachiller en la Unidad Educativa "Lev Vygotsky", ubicada en Sangolquí, tanto para el género femenino como para el masculino. Se recomienda tres acciones a futuro, ampliar el tiempo de implementada la propuesta de intervención, realizar estudios por género, y direccionar la futura investigación a un nivel cuasiexperimental.

AGRADECIMIENTOS

Se extiende un grande y sincero agradecimiento a la Unidad Educativa "Lev Vygotsky" por la apertura a realizar, las actividades recreativas, y a sus estudiantes por la predisposición mientras se llevó a cabo el programa recreativo, asimismo extender un grato agradamamiento a mi familia por la ayuda brindada en este proceso universitario. Al igual que las personalidades más representativas en mi vida estudiantil como son: Mgtr. Marta Cecilia Castellanos Caizalítín, docente de la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe, Mgtr. Teresa Del Roció Vinueza Brito rectora de la Unidad Educativa "Lev Vygotsky" y Gladys Janeth Melo Barahona vicerrectora de la unidad educativa "Lev Vygotsky".



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo, D. J., Nivelá, C. D., Chiriguayo, J. T., Zuñiga, G. A., & de León, T. A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109-123. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- April, C. (2020). *The Anxiety Getaway: How to Outsmart Your Brain's False Fear Messages and Claim Your Calm Using CBT Techniques*. USA: Mango Media Inc.
- Ballesteros, M. S., Freidin, B., & Wilner, A. (2021). Determinantes sociales asociados a la actividad física recreativa y el cuidado de la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(276), 2-19. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i276.2804>
- Cabeza Palacios, Á. E., Llumiquinga Guerrero, J. R., Vaca García, M. R., & Capote Lavandero, G. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 37(2), 54-62. 20 de noviembre de 2021. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200007
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- de Oliveira Pimentel, F., Della Méa, C. P., & Patias, N. D. (2020). Víctimas de bullying, síntomas depresivos, ansiedad, estrés e ideación suicida en adolescentes. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(2), 230-240. 14 de noviembre de 2021. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/download/2568/3443?inline=1>
- Feliú, M. T. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. *Cuadernos de medicina psicosomática y siquiatria de enlace* (110), 62-69. 15 de noviembre de 2021. <https://adultosmayores.unr.edu.ar/wp-content/uploads/2020/08/Dialnet-LosTrastornosDeAnsiedadEnElDSM5-.pdf>
- Guerra, J. R., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. 15 de noviembre de 2021. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext&lng=pt
- Guillen, L., Arma Castañeda, N. P., Formoso, A. A., Guerra, J. R., Vargas Vera, D. F., & Fernández, A. (2017). Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la educación física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 111-126. 15 de noviembre de 2021. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/18>
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R. P., & Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID 19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 249-256. <https://doi.org/10.1111/acps.13219>



- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon, B. R., & Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American journal of preventive medicine*, 57(4), 545-556. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.012>
- Mera, M. A., Morales, S., & García, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 1-11. 12 de noviembre de 2021. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/95>
- Meza, G. D., & Delgado, G. R. (2021). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara-cantón Manta-2020. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(3), 2094-2110. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i3.2494>
- Morales, S. C., Lorenzo, A. F., & de la Rosa, F. L. (2016b). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1-9. 14 de noviembre de 2021. <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/269/98>
- Morales, S., Pillajo, D. P., Flores, M. C., Lorenzo, A. F., & Concepción, R. R. (2016a). Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years. *Revista Cubana de Medicina General Integral.*, 32(3), 1-16. 16 de noviembre de 2021. <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/268/97>
- Obregón, R. R., Sinche, J. C., Zaruma, G. A., Badillo, P. L., Altamirano, H. R., & Vite, G. A. (2018). Diagnóstico preliminar para diseñar actividades físico-recreativas para promocionar la salud en estudiantes de la ESPOCH. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(247), 15-30. 15 de noviembre de 2021. <https://efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/991/492>
- Quintanilla, L., García, C., Rodríguez, R., Fontes, S., & Sarría, E. (2020). *Fundamentos de investigación en Psicología* (2 ed.). México: Editorial UNED.
- Santos, C. D., & Vallín, L. S. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria*, 6(1), 21-31. 12 de noviembre de 2021. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6317303>
- Sartori, S. B., & Singewald, N. (2019). Novel pharmacological targets in drug development for the treatment of anxiety and anxiety-related disorders. *Pharmacology & therapeutics*, 204, 107402. <https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2019.107402>
- Torres, M. A., Trujillo, L. A., Antiga, C. L., Rodríguez, C. E., Antiga, L. P., & Antiga, R. P. (2021). *Recreación Inclusiva: Un modelo de recreación para PcD basado en capacidades*. México: Editorial Casa de las Preguntas.
- Valdez, A., Becerra-Ureta, N. M., Melgarejo-Solano, B. G., & Huaranca-Mallqui, J. C. (2019). Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 12-16. 14 de noviembre de 2021. <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/31>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
Copyright (c) 2022 Ludwin Alexander Gualotuña Begay, María Lorena Sandoval Jaramillo

