

Jürgens, I. (2006) Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (22) pp. 62-74 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artsalud20.htm>

PRÁCTICA DEPORTIVA Y PERCEPCIÓN DE CALIDAD DE VIDA

SPORT PRACTICE AND PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE

Jürgens, Ivana
invest10@uapar.edu

Facultad de Humanidades, Educación y Ciencias Sociales.
Universidad Adventista del Plata
Entre Ríos, Argentina

Recibido 4 de octubre 2005

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue determinar si existen diferencias significativas en la calidad de vida de los individuos sedentarios en comparación a aquellos que practican deporte.

La muestra estuvo compuesta por 133 sujetos de ambos sexos, de 18 a 30 años agrupados en cuatro categorías. El diseño fue de tipo ex post facto.

Se utilizó el World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100), en su versión Argentina (Bonicatto y Soria, 1998). La estrategia de muestreo utilizada para la selección de los sujetos es del tipo no probabilístico.

Se observaron diferencias significativas en la calidad de vida global entre los sujetos deportistas y los sedentarios, los primeros obtuvieron puntajes más altos en los dominios Relaciones Sociales y Medio Ambiente. En cuanto a las diferencias según el nivel de deporte practicado, éstas también resultaron significativas, especialmente en los dominios Relaciones Sociales, Medio Ambiente y Funcionamiento Psicológico.

PALABRAS CLAVE: Calidad de vida, actividad física, beneficios psicológicos.

ABSTRACT

The aim of this work was to determine if there are significant differences in the quality of life of sedentary individuals comparing to those that do sport.

The sample was conformed by 133 subjects of both sexes, from 18 to 30 years grouped in four categories. The design was ex post facto.

The Argentinean version of the World Health Organization Quality of life was applied. A non probabilistic strategy of sampling was used to select the subjects

Some highly significant differences were (seen) found in the quality of global life between the sportsmen and the sedentary individuals. The first ones obtained the highest score in the Environmental and Social Relations domains. As for the differences according to the level of sport that was practised, the results were also significant, especially in the Psychological Function, Environment, and Social relations domains.

KEY WORD: Quality of life, physical activity, psychological benefits.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la calidad de vida en función de la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en el cual vive, en relación con los objetivos, criterios y expectativas; esto, matizado con su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales (OMS, 1998).

La calidad de vida, según la OMS, se relaciona con factores físicos, mentales y sociales del entorno. La percepción de una persona de su propia situación en la vida se concentra en los fenómenos subjetivos, y no solamente en su ajuste a ciertos criterios objetivos (Orley, 1994).

Los factores que parecen influir en la calidad de vida, según Fernández Ballestros y Maciá (1993) son los siguientes: salud, aptitudes funcionales, el ser capaz de cuidar de uno mismo, la condición económica, las relaciones sociales, el acceso a los servicios sociales y de salud, la calidad de su vivienda y, en el contexto próximo, el poder sentirse satisfecho con su vida, poder acceder a oportunidades culturales y educacionales y el tener la oportunidad de aprender nuevas cosas. Siguiendo a Ortega Sánchez, et al. (2000) a esta lista podría agregarse la posibilidad de realizar actividad física deportiva, puesto que la práctica deportiva influye sobre el bienestar mental de las personas y sobre su nivel de calidad de vida. Está científicamente comprobado y es socialmente aceptado que llevar un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad. El mantenimiento de la actividad física, considerada como práctica regular, como

hábito de vida, es una necesidad para conservar la salud, definida por Becerro (1995, citado en Zagalaz Sánchez, et al., 2001), no simplemente como la ausencia de enfermedad, sino como la sensación de bienestar, la capacidad de ejercer toda clase de funciones, hasta incluso el contribuir a la propia felicidad (Zagalaz Sanchez, et al. 2001). Así, puede hablarse del ejercicio como un aspecto más de la Psicología de la Salud: porque así lo corroboran muchos estudios (Biddle y Mutrie, 1991, Plante y Rodin, 1990, Willis y Campbell, 1992, citados en Morilla Cabezas 2001).

Al hablar de los efectos del deporte sobre la salud, es importante mencionar que éste se entiende como ejercicio regular, como un hábito de vida, practicado de manera sistemática y sostenida, diaria o casi diariamente. Hacerlo de manera esporádica, si bien es mejor que nada, no llega a tener suficiente trascendencia sobre el organismo ni sobre la mente (Garrote Escribano, 1993; Annicchiarico Ramos, 2002).

En función de los antecedentes presentados, el objetivo general de este trabajo fue determinar si existen diferencias en la calidad de vida de los individuos sedentarios en comparación con aquellos que practican deporte.

Los objetivos específicos fueron:

1. Conformar cuatro grupos de sujetos según el nivel de deporte practicado:
a) nulo, b) recreativo, c) competitivo y d) alto rendimiento.
2. Evaluar la calidad de vida percibida por cada grupo.
3. Comparar el grupo sujetos sedentarios con los deportistas en general para conocer si existen diferencias en cuanto a su calidad de vida.
4. Comparar los diferentes grupos de deportistas para conocer si existen diferencias en la calidad de vida en función del nivel de práctica deportiva que se ejerce.

MATERIALES Y MÉTODO

El estudio se llevó a cabo durante los meses de enero a noviembre de 2003. El diseño utilizado fue de tipo ex post facto. La muestra total (n = 133) estuvo conformada por 71 sujetos del sexo femenino(53,4 %) y 62 sujetos del sexo masculino (46,6 %). Las edades de los sujetos oscilaron entre los 18 y 30 años, siendo la edad promedio 23 años \pm 3.

La estrategia de muestreo utilizada para la selección de los sujetos es del tipo no probabilístico por cuotas, ya que se escogieron personas con las características deseadas para conformar diferentes grupos con similar proporción de sujetos (Salkind, 1999).

Para definir los distintos grupos de análisis, se consideraron los siguientes criterios de inclusión:

Sedentarios: no realizar actividad física sistemáticamente, se consideró sedentarios a los sujetos que realizaban actividad física esporádicamente, 2 veces a la semana o menos.

Recreativo: realizar actividad deportiva en forma sistemática, al menos 3 veces por semana.

Competitivo: ligado a estructuras firmemente establecidas, responde a conceptos de rendimiento, resultado, producto, competitividad, eficiencia y eficacia. Las federaciones, los clubes y los campeonatos forman un marco estrictamente organizado y poco flexible. El entrenamiento apunta tanto a la mejoría de la forma física, como de las habilidades tácticas y técnicas. La condición para pertenecer a éste grupo fue: practicar deporte en forma sistemática estado federado en un club.

Alto rendimiento: tipo de deporte competitivo que somete al organismo al rendimiento máximo, buscando la máxima performance, preparándose para competir a nivel nacional, sudamericano, panamericano, mundial u olímpico. La condición para pertenecer a éste grupo fue: representar a Argentina en la disciplina practicada.

El grupo sedentario estuvo compuesto por 47 sujetos que no realizaban actividad física. El grupo recreativo se conformó por 31 sujetos que realizaban actividad deportiva en forma sistemática. El grupo de deportistas de nivel competitivo estuvo conformado por 28 jugadores de voley de la Universidad Nacional de San Juan (UNSJ), club que participa de la Liga Nacional. El nivel de alto rendimiento lo conformaron 27 jugadores de hockey de la Selección Argentina.

Para la obtención de datos se utilizó el World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100), adaptado a la Argentina por Bonicatto y Soria. Este instrumento permite obtener una medida de cinco diferentes dominios de calidad de vida y un puntaje de la faceta general que mide calidad de vida global y salud general.

Tabla 1 Dominios y facetas de la adaptación Argentina del World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100)

1. Dominio Físico:	1.1 Dolor y discomfort 1.2 Energía y fatiga 1.3 Sueño y descanso
2. Dominio Psicológico:	2.1 Sentimientos positivos 2.2 Pensamiento y aprendizaje 2.3 Memoria y concentración 2.4 Autoestima 2.5 Imagen corporal
3. Dominio Nivel de Independencia	3.1 Movilidad 3.2 Actividades de la vida diaria 3.3 Dependencia de medicación y tratamientos 3.4 Capacidad para trabajar

4. Dominio Relaciones Sociales

4.1 Relaciones personales

4.2 Soporte social

4.3 Actividad sexual

5. Dominio Medio Ambiente

5.1 Seguridad física

5.2 Ambiente hogareño

5.3 Recursos financieros

5.4 Cuidado social y salud

5.5 Oportunidades para adquirir información y aprendizaje

5.6 Participación y oportunidades para la recreación y el ocio

5.7 Medio ambiente físico

6. Dominio Espiritualidad, religión y creencias personales

Dominio general: Calidad de vida global y salud

Análisis estadístico

Las técnicas estadísticas utilizadas fueron Análisis de Variancia Simple (ANOVA), y Análisis Multivariado de Variancia (MANOVA).

En primera instancia, se comparó mediante un ANOVA, la calidad de vida global y salud entre sujetos sedentarios y deportistas. Para esto fue necesario ponderar a deportistas de la muestra total. Así quedaron conformados dos grupos con aproximadamente la misma cantidad de sujetos. Luego se realizó un MANOVA, donde se incluyeron todos los dominios de calidad de vida.

Luego, se aplicó ANOVA para la comparación de calidad de vida global y salud entre los distintos niveles de práctica deportiva. También se aplicó MANOVA donde se incluyeron los seis dominios de calidad de vida.

El análisis fue realizado a través del uso del *Statistical Package for the Science* (SPSS).

RESULTADOS

El 100 % de los sujetos fueron de nacionalidad Argentina. Un 33,1 % de ellos viven en la localidad de Libertador San Martín, Entre Ríos; un 21,8 % en el gran Buenos Aires; un 15,4 % de los sujetos provienen de la provincia de San Juan; el 29,7 % restante corresponden a las ciudades de Paraná, Villa Mantero y Crespo de la provincia de Entre Ríos; Tandil y Capital Federal de la provincia de Buenos Aires y Santa Fe.

El 58,6 % de la muestra está recibiendo o ha recibido educación universitaria. El 56,4 % esta aún cursando sus estudios, el 14,3 % se dedica a la docencia y el 29,3 % restante se distribuye en distintas profesiones u oficios.

Con respecto al nivel deportivo, la muestra estuvo compuesta por 47 sujetos sedentarios (35,3 %), 31 sujetos que practican deporte en forma recreativa (23,3 %), 28 sujetos que realizan deporte en forma competitiva (21,6 %), y 27 sujetos que practican deporte de alto rendimiento (20,3 %).

Comparación de la calidad de vida entre los sujetos deportistas y sedentarios

El Análisis de Varianza Simple (ANOVA) indicó que existen diferencias significativas en cuanto a la calidad de vida global y salud entre los sujetos sedentarios y los deportistas ($F_{(1,96)} = 15,877$; $p = 0,001$).

Como puede apreciarse en la Figura 1, los deportistas obtuvieron una media de calidad de vida superior a los sujetos sedentarios.

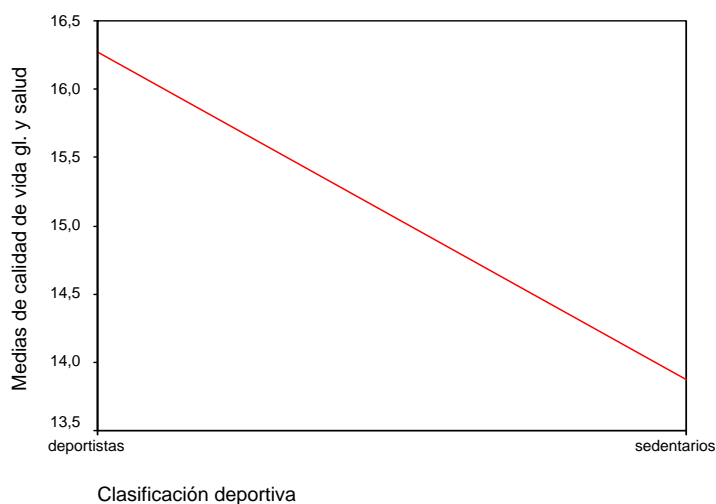
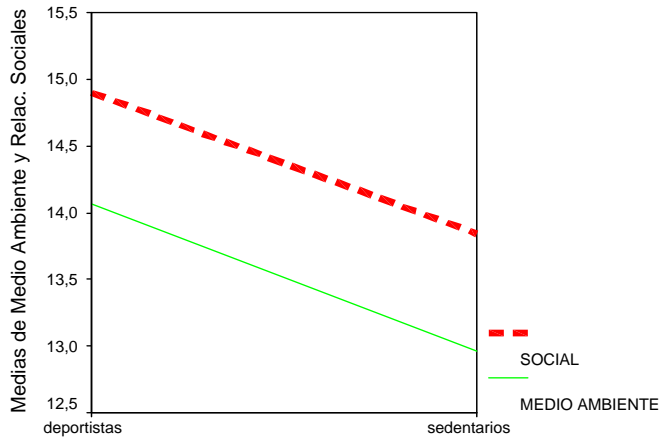


Grafico 1 Representación gráfica de las medias de calidad de vida global y salud para los grupos de deportistas y sedentarios

El Análisis de Varianza Multivariado que se utilizó para analizar la influencia de la práctica deportiva sobre las distintas dimensiones de calidad de vida, arrojó resultados significativos (F de Hotelling $_{(6,90)} = 2,318$; $p = 0,040$). Los análisis univariados muestran que los dominios de calidad de vida que se ven afectados por la práctica deportiva son los de Relaciones Sociales ($F_{(1;95)} = 4,158$; $p = 0,044$) y Medio Ambiente ($F_{(1;95)} = 11,395$; $p = 0,001$). En ambos dominios, los sujetos deportistas obtuvieron las medias más elevadas de calidad de vida (véase Figura 2).

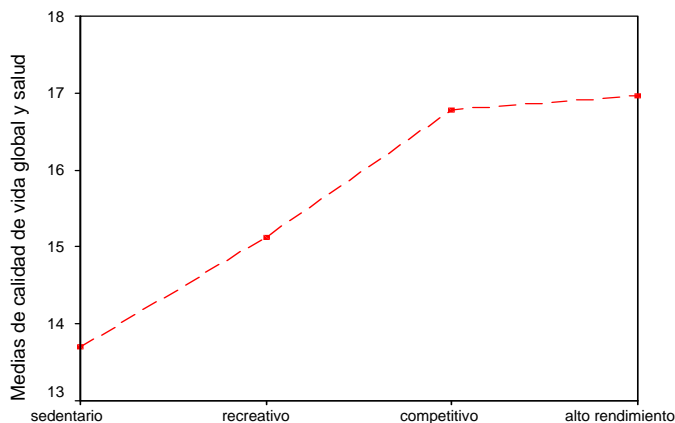


Clasificación deportiva

Gráfico 2 Representación gráfica de las medias de los dominios Relaciones Sociales y Medio Ambiente para los grupos de deportistas y sedentarios

Comparación de la calidad de vida según el nivel de la práctica deportiva.

El ANOVA indicó que existen diferencias significativas ($F(3; 115) = 8,956; p = 0,001$) en el nivel de calidad de vida global percibida, entre los distintos grupos de práctica deportiva. Como puede verse en la Figura 3, la percepción de calidad de vida global y salud es mayor cuanto más intensa es la práctica deportiva.



Clasificación deportiva

Gráfico 3 Comparación de la calidad de vida global y salud entre los distintos niveles de práctica deportiva

Los resultados de los contrastes *post hoc* indican que las diferencias significativas aparecen entre los niveles de alto rendimiento y el grupo sedentario ($p = 0,001$) y entre el nivel competitivo y el grupo sedentario ($p = 0,001$).

Al realizar un Análisis Multivariado de Varianza (MANOVA) donde se incluyeron todas las dimensiones de calidad de vida, se obtuvieron resultados significativos ($F_{(18,323)} \text{ de Hotelling} = 2,028; p = 0,008$). Los análisis univariados indican que existe un efecto significativo de los distintos niveles de práctica deportiva, sobre los siguientes dominios de calidad de vida: Relaciones Sociales ($F_{(3;144)} = 7,495; p = 0,001$), Medio Ambiente ($F_{(3;12,864)} = 5,734; p = 0,001$) y Funcionamiento Psicológico ($F_{(3;16,706)} = 3,718; p = 0,014$).

Los resultados obtenidos en los contrastes *post hoc* indican que las diferencias significativas en lo que concierne al dominio Relaciones Sociales, se establecen entre los niveles sedentario y de alto rendimiento ($p = 0,001$), y entre los niveles de práctica competitiva y de alto rendimiento ($p = 0,006$). En el dominio Medio Ambiente, las diferencias significativas pueden observarse entre los niveles sedentario y de alto rendimiento ($p = 0,001$). En el dominio Psicológico, las diferencias significativas pueden apreciarse entre el nivel de alto rendimiento y el sedentario ($p = 0,044$).

El gráfico de medias (véase Figura 4) muestra que a medida que se incrementa el nivel de práctica deportiva aumenta la calidad de vida de los sujetos en relación al Medio Ambiente y al Funcionamiento Psicológico.

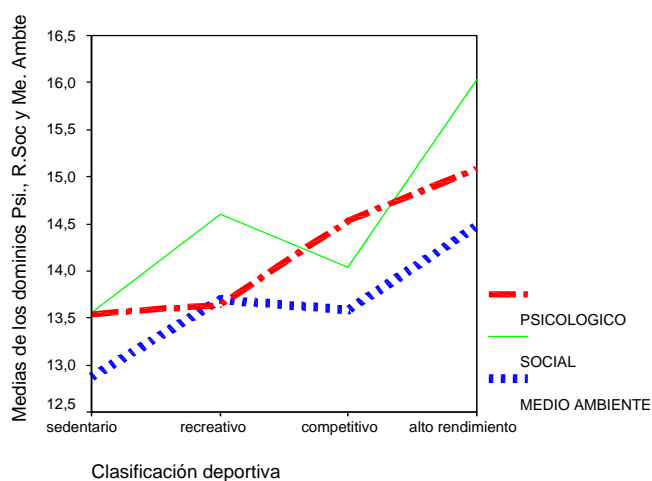


Gráfico 4 Influencia de la práctica deportiva en los dominios Medio ambiente, Relaciones Sociales y Funcionamiento Psicológico, según el nivel de deporte practicado.

DISCUSIÓN

Luego del análisis estadístico, se puede afirmar que existen diferencias significativas en la percepción de la calidad de vida global entre los sujetos deportistas y sedentarios: los primeros obtuvieron niveles más altos de calidad de vida, en los dominios Relaciones Sociales y Medio Ambiente. Existen diferencias en la percepción de calidad de vida entre los distintos grupos según niveles de

deporte practicado, especialmente en los dominios Relaciones Sociales, Medio Ambiente y el dominio Psicológico.

Calidad de vida entre sujetos sedentarios y deportistas

Se encontró que la práctica sistemática de ejercicio físico actúa de forma significativa en la percepción de la calidad de vida. Al observar las medias de ambos grupos, puede percibirse que la media del grupo deportista es notoriamente más elevada. Al realizar un MANOVA, donde se incluyeron los seis dominios de calidad de vida, puede observarse que uno de los dominios que aparecen como más significativo en la percepción de la calidad de vida, es el referido a las relaciones sociales. En función de estos resultados puede aceptarse que el deporte es un elemento importante de socialización. La práctica deportiva sirve como herramienta de formación, porque ayuda a construir valores como la competencia, el trabajo en equipo y el saber ganar. El ámbito deportivo propone una formación y perfeccionamiento de la conducta social del sujeto que lo practica. En éste desarrolla valores como el compromiso por su actuación, la identidad de grupo, la autodisciplina, la crítica, la autocrítica y el colectivismo (Mozo Cañete, 2003). También Garrote Escribano (1993) plantea la importancia de la práctica deportiva para incrementar aspectos de camaradería, compañerismo y amistad. Este autor refiere que cualquier persona que realice deporte es más agradable al trato como también más sociable. Otros autores como Macías y Moya (2002) también plantean al deporte como un fenómeno que fomenta hábitos y valores que a su vez repercuten en una integración mayor del individuo a su entorno.

Otro de los dominios en que se pudo observar que existen diferencias significativas entre deportistas y sedentarios, es el de Medio Ambiente: incluso en éste, se encontró una significación aún mayor. Dentro de este dominio, es importante mencionar la faceta participación y oportunidades para la recreación y el ocio, y la faceta oportunidades para adquirir información y aprendizaje, ya que la práctica de actividad deportiva permite entrar en contacto con uno mismo, el disfrutar 'porque sí' de la práctica de la actividad física. Esto no se vincula solamente a consecuencias tras la práctica, sino también a la manera en que las personas, con sus propios intereses, gustos, capacidades y posibilidades, experimentan el proceso de llevarla a cabo. En concordancia con los resultados obtenidos, Parks y Zanger (1993) mencionan que uno de los factores que estimulan la atracción hacia el deporte es el goce intrínseco, el placer, el disfrute del esfuerzo físico como también el sentimiento de eficacia resultante de una ejecución competente. Ellis (1981; citado por Parks y Zanger 1993) menciona que esta consideración de satisfacciones intrínsecas recae en los aspectos lúdicos del deporte, y que puede ser explicada analizando al deporte como una forma de búsqueda de información y como una motivación para competir.

Otro aspecto importante para mencionar es que para practicar deporte, sobre todo a nivel competitivo, se requiere una inversión de tiempo y dinero. En la República Argentina, según Pérez (2003), Vicepresidente de la Confederación Argentina de Deportes, la estructura deportiva del país, atraviesa la más difícil situación

económica y financiera desde su creación. Generalmente, para poder dedicar tiempo importante a la práctica deportiva, como lo requiere el deporte de alto rendimiento o competitivo, es necesario hacerle frente con recursos financieros propios. En nuestro país, pocos son los deportes que reditúan un beneficio económico que permitan al deportista vivir de ellos. El dominio Medio Ambiente, cuenta también con otras facetas, éstas más relacionadas al estatus socioeconómico del sujeto. Puede deducirse que las diferencias significativas que observamos en cuanto a esto, posiblemente sean debido a que, mientras mayor sea el nivel de deporte practicado, mayores son los recursos financieros con los que se cuenta.

Calidad de vida entre distintos niveles de práctica deportiva

Al aplicar las técnicas estadísticas (ANOVA) se obtuvieron diferencias altamente significativas en la calidad de vida global y salud entre los distintos niveles de práctica deportiva. Mediante la comparación de las medias puede observarse que la percepción de calidad de vida global y salud aumenta conforme aumenta el nivel de práctica deportiva. En relación a este tema, existe una controversia en cuanto a los beneficios del deporte competitivo. Hay autores que sostienen que mientras mayor sea el nivel y práctica deportiva, mayores serán los beneficios en cuanto a salud, bienestar y calidad de vida percibida por el sujeto (Ortega Sanchez, et al. 2002; Paffenbarger et al. 1984, citado en Becker, 1998), y otros que niegan este supuesto, argumentando también factores contraproducentes (Ewart 1989, Raglin et al. 1995, Bartholomew, 1999 citados en Sánchez García 2002; Biddle, 1995; Annicchiarico Ramos, 2002). Las diferencias encontradas en este estudio concuerdan con la línea expuesta en primer lugar, en el sentido de que mientras mayor sea el nivel y la práctica deportiva mayor será la calidad de vida global percibida por el sujeto.

Al incluir las seis dimensiones de calidad de vida, en el análisis de MANOVA, se obtuvieron diferencias altamente significativas entre los distintos grupos de práctica deportiva. Puede observarse, según los análisis univariados, un efecto significativo de los distintos niveles de deporte practicado, sobre los dominios Relaciones Sociales, Medio Ambiente y Funcionamiento Psicológico.

Las diferencias encontradas son, en casi todos los dominios, entre el grupo sedentario y el de alto rendimiento, apoyando lo expuesto anteriormente; si bien el realizar actividad física regularmente repercute en el bienestar general y calidad de vida del sujeto, aún mayores serán los beneficios obtenidos al aumentar el nivel de actividad física. Únicamente en el dominio Relaciones Sociales se encontró una diferencia entre el grupo de alto rendimiento y el competitivo. Este hallazgo resultó sorprendente en concordancia con lo anteriormente expuesto, dado que otra posible diferencia esperada tendría que haber sido entre el nivel recreativo y de alto rendimiento. Al analizar y tratar de encontrar una posible explicación, se encontró que el grupo de deportistas pertenecientes al nivel de alto rendimiento estuvo integrado únicamente por hombres, mientras que el grupo competitivo casi en su totalidad, por mujeres. En un estudio realizado por Raga Díaz y Rodríguez

González (2001), aunque en una población adolescente, se encontraron diferencias significativas en cuanto a la influencia deportiva en relación al aspecto social entre hombres y mujeres. Concluyeron que los hombres son los que se ven más influidos por la práctica deportiva en lo que a relaciones sociales se refiere. Quizás las diferencias entre estos grupos no se deban totalmente al nivel de deporte practicado, sino a las diferencias de género. Esto sugiere la necesidad de realizar nuevos estudios controlando la variable sexo y la posible influencia deportiva en relación al aspecto social.

El dominio Psicológico también arrojó diferencias significativas, entre el grupo de alto rendimiento y el sedentario. Los sujetos que realizan actividad deportiva tienen una mayor percepción de bienestar psicológico, y éste aumenta conforme se incrementa el nivel de la práctica. Willis y Campbell (1992, citado en Mansilla y Martínez Moya, 2002) concuerdan con estos resultados, y agregan que también que produce un mejor funcionamiento cognitivo.

Otro aspecto importante de este dominio, es la autoestima. El realizar ejercicio produce una sensación de bienestar corporal l proporcionar experiencias agradables que, además del placer, estimulan la motivación intrínseca y como consecuencia, el mejoramiento de la autopercepción del cuerpo y la autoestima (Garnier y Waysfeld, 1995, citados en Reynaga Estrada, 2001). Según Wylie (1979, citado en Parks y Zanger, 1993) la autoestima se ve influida por la imagen corporal. El incrementar la competitividad, como sucede cuando el deporte se torna competitivo y aún más si éste se torna de alto rendimiento, deriva en un aumento de la autoestima (Felker 1974; Heaps 1978, Iso-Ahola 1980; citado en Parks y Zanger, 1993).

El ejercicio físico no sólo modifica la configuración interna del sujeto, sino que también lo hace con la configuración externa. Los beneficios suelen ser pérdida de peso, disminución de grasa corporal, aumento de la masa muscular que da a la persona una imagen más atlética, lo cual contribuye a una visión positiva por parte del sujeto en cuanto a su apariencia.

CONCLUSIONES

Según los datos hallados en esta investigación se arribó a las siguientes conclusiones:

1. Los sujetos deportistas perciben una calidad de vida mayor que los sedentarios.
2. Los dominios en que la calidad de vida se ve afectada por la práctica deportiva son los de Relaciones Sociales y Medio Ambiente.
3. La percepción de calidad de vida aumenta, conforme aumenta el nivel de práctica deportiva.
4. Conforme aumenta el nivel de práctica deportiva, la percepción de calidad de vida es mayor en los dominios de Relaciones Sociales, Medio Ambiente y Funcionamiento Psicológico.

Para investigaciones posteriores, sería recomendable evaluar la calidad de vida de los deportistas, con estudios de tipo longitudinales, ya que la calidad de vida podría verse influida a causa de la suma de las exigencias requeridas. Sería interesante también, realizar comparaciones de percepción de calidad de vida controlando variables como género y el tipo de deporte practicado.

A partir de los resultados obtenidos cabe recomendar la práctica de actividad física en todos sus niveles, ya sea recreativa, competitiva o de alto rendimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Annicchiarico Ramos, R. J. "La actividad física y su influencia en una vida Saludable" Revista Digital [en línea] 2002 [fecha de acceso octubre de 2003] ; 8 (51). URL disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- Becker, B. "El efecto del ejercicio y el deporte en el área emocional" Revista Digital [en línea] 1998 [fecha de acceso agosto de 2002]; 3 (12). URL disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- Bonicatto, S.; Soria, J. WHOQOL. Los instrumentos de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud. Manual del Usuario. La Plata: Cata; 1998.
- Fernández Ballesteros, R.; Maciá, A. "Calidad de vida en la vejez" Intervención social, 1993; 2 (5), 77-94.
- Garrote Escribano, N. La educación física en primaria - 6/12 años. Barcelona: Paidotribo; 1993.
- Macías, V. y Moya, V. Género y deporte." La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes ambos sexos" Revista de Psicología Social, 2002; 17 (2), 129-148.
- Mansilla, M.; Martínez Moya, P. "Diferencias Psicológicas en el judo recreativo" Revista Digital, [en línea] 2002 [fecha de acceso febrero de 2003]; 8 (45). URL disponible en: [http://www. Efdeportes.com](http://www.Efdeportes.com)
- Morilla Cabezas, M. "Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte" Revista Digital, [en línea] 2001 [fecha de acceso diciembre de 2002] ; 7 (43). URL disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- Mozo Cañete, L.D. "Reflexiones pedagógicas en torno a la importancia de la Actividad Física y Deportiva para el óptimo desarrollo de la sociedad contemporánea" Revista Digital, [en línea] 2003 [fecha de acceso octubre de 2003]; 9 (62). URL disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- OMS; "Beneficios de la actividad física". [fecha de acceso agosto de 2003]. URL disponible en: http://www.who.int/world-health-day/notas_descriptivas6.es.shtml
- Orley, J. "El proyecto de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (OMS)" Avances en Epilepsia, 1994; 3 (4), 13-18.
- Ortega Sánchez Pinilla, R.; Bueno Ortiz, J. M.; Antón Álvarez, J. J.; Durán Bellido, E.; Muñoz López, J.; y Smithson Hodgson, A. "Ejercicio Físico: una In-

tervención poco desarrollada en atención primaria” Atención primaria, 2000; 26 (9) 583-584.

Parks, J.B.; Zanger B. *Gestión deportiva*. Barcelona: Martínez Roca; 1993.

Pérez, A. “¿Cuáles son las políticas deportivas en La Argentina?”. [en línea] 2003 [fecha de acceso octubre de 2003]. URL disponible en: <http://www.cpcecf.org.ar/administracion/exposcion32712.htm>

Raga Díaz, J. y Rodríguez González, R. “Influencia de la práctica del deporte para la adquisición de habilidades sociales en los adolescentes” Aula abierta, 2001; 78, 29-45.

Ramírez, F. A. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE; 1995.

Reynaga Estrada, P. “Actividad física y salud mental” Revista Digital [en línea] 2001 [fecha de acceso julio de 2002]; 7 (40). URL disponible en: <http://www.efdeportes.com>

Salkind, N.J. Métodos de investigación 3^a. ed. México: Prentice hall;1999.

Zagalaz Sánchez, M. L., Moreno del Castillo, R., Cachón Zagaláz, J. “Nuevas tendencias en la educación física” Contextos educativos, 2001; (4), 263-194.

[Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte](#) – vol. 6 - número 22 - junio 2006 - ISSN: 1577-0354