

Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva

Gender differences in relation to anxiety associated with sports competitions

Francisco Javier Ponseti Verdaguer, Alexandre García Más, Jaume Cantallops Ramón, Josep Vidal Conti
Universidad de las Islas Baleares (España)

Resumen. El presente trabajo retoma y actualiza las relaciones entre sexo y ansiedad en los deportes de competición. Se analizan las relaciones existentes entre el sexo, la ansiedad competitiva y el tipo de deporte practicado. Se han estudiado 126 deportistas federados de ambos sexos (43 nadadores y 83 baloncestistas), con una edad media de 14.85 años ($DE=2.41$), durante la temporada 2013-14, a los cuales se les administró la versión adaptada al español de la *Escala de Ansiedad Competitiva* (SAS-2). Los resultados muestran que existe un nivel mayor de ansiedad competitiva en las mujeres que en los varones, de forma similar a hallazgos anteriores, aunque los resultados también indican diferencias entre deportes individuales y colectivos, así como diferencias entre los valores de los tres componentes de la ansiedad competitiva: somática, promotora de desconcentración y de preocupación por el rendimiento. Así, las mujeres muestran una mayor preocupación por el rendimiento y ansiedad somática que los hombres. Finalmente, se discuten los resultados en función de otros hallazgos y del concepto multidimensional de la ansiedad competitiva.

Palabras Clave: Sexo, ansiedad competitiva, deporte individual, deporte colectivo.

Abstract. The relationship between gender and anxiety in competitive sports has been taken up and updated by this research. In fact, we analyzed the relation between gender, anxiety, and sports modalities. The study sample was composed by 126 federated female and male athletes (43 swimmers and 83 basketball players), with a mean age of 14.85 years ($SD=2.41$), during the season 2013-14. Athletes were administered the Spanish adapted version of Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2). In line with previous findings, our results show that female athletes have higher competitive anxiety than their male colleagues. In addition, differences were found between individual and team sports, as well as comparing the values of the three components of competitive anxiety: somatic, lack of concentration, and concerns about performance. Women show greater concern about their performance, as well as higher somatic anxiety than men. Finally, the results are discussed and compared with other findings and with the multidimensional concept of competitive anxiety.

Key words: Gender, competitive anxiety, individual sports, team sports.

Introducción

Existe un amplio consenso de que la práctica deportiva constituye un fenómeno humano y social de especial interés ya que posibilita una serie de beneficios físicos, psíquicos y sociales para la mayoría de las personas (Macías & Moya, 2002).

Tal y como destacan Selva, Pallarès & González (2013), si nos centramos en el contexto deportivo, la incorporación de la mujer no ha estado exenta de obstáculos que han caracterizado los caminos hacia una de las formas predominantes del deporte: el de la competición (Vázquez, 2001). Se ha comprobado que las mujeres suelen ser menos activas que los hombres y las que practican lo hacen en menor medida que los hombres (Castañeda-Vázquez, Zagalaz-Sánchez, Chacón-Borrego, Romero-Granados & Cachón-Zagalaz, 2014; García-Ferrando & Llopis, 2011).

El sexo, como destacan Macías & Moya (2002), influye en el logro deportivo a través de las autopercepciones de valor y expectativas. En esta línea, si bien las características físicas y las aptitudes tienen alguna influencia, la primera fuente de las diferencias de género en las autopercepciones son el contexto sociocultural y los procesos de socialización.

Así pues, es posible encontrar características diferenciales entre hombres y mujeres a la hora de abordar una práctica físico-deportiva. A lo largo de los años, se han realizado diversos estudios para investigar el deporte en poblaciones femeninas, tanto en el contexto internacional como nacional (Barbero-Álvarez, Gómez, Barbero, Granda & Castagna 2008; CIS, 1998; Gregson & Colley, 1996). Estas diferencias no sólo hacen referencia a aspectos como la prevalencia en su ejecución (Arbinaga, 2013; INE, 2006), sino también a otros como la orientación motivacional (Folgar, Juan & Boubeta, 2013; Pavón & Moreno, 2008), o a la forma en cómo afrontan, unos y otras, la competición (Murcia, Gimeno & Coll, 2007). En este sentido, la ansiedad competitiva es una de las variables psicológicas más relevantes y estudiadas, junto a la personalidad, la motivación y la atención en cuanto al rendimiento deportivo.

Wittig (1984), fue uno de los pocos y primeros autores en abordar, de forma empírica, la relación entre sexo y ansiedad en el deporte de

competición. En ese momento, la creencia compartida era que la ansiedad competitiva se debía fundamentalmente a un rasgo de personalidad, indisoluble de la persona. Asimismo, era común la creencia de que las mujeres -y más aquellas que declaraban un rol más femenino- mostraban más ansiedad competitiva que los deportistas masculinos.

Sin embargo, el punto clave a analizar es la distinta consideración del concepto de la ansiedad competitiva y su significado respecto del sexo en el que se da. De la misma manera que, en cuarenta años se ha dado una evolución significativa del papel de la mujer respecto de su participación en el deporte competitivo, también ha evolucionado el concepto de ansiedad competitiva.

La ansiedad competitiva, globalmente examinada, se considera en la actualidad como una propiedad emergente transituacional del deportista respecto de la competición (Anshel, 1995), y que posee dos niveles de respuesta, que son el cognitivo y el somático (Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz, 2010). Es decir, que los determinantes personales y situacionales se combinan para producir un determinado nivel de activación en el deportista que se expresará algunas veces como ansiedad, en alguno de sus componentes.

El estudio de la ansiedad competitiva es muy relevante dado su impacto -sobre todo cuando es negativo- sobre el rendimiento de los deportistas, y posee una larga historia en la psicología del deporte desde sus inicios (Smith, Smoll & Schultz, 1990) hasta las más recientes investigaciones (Ponseti, Sesé & García-Mas, 2016).

El componente físico (somático) de la ansiedad es el resultante directo del incremento de la activación del sistema nervioso autónomo (Cheng, Hardy & Markland, 2009) y se puede cuantificar fisiológicamente. Complementariamente, aparecen manifestaciones psicológicas tales como el miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensiones, obsesiones, cambios atencionales y desconcentración o pensamientos intrusivos de tipo catastrófico (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea & García, 2002) que constituyen la ansiedad cognitiva. Ésta se desdobra en dos componentes (Smith, Smoll & Schultz, 1990). El primero es la preocupación o inquietud respecto a las consecuencias negativas derivadas de un mal rendimiento. El segundo es la desconcentración, es decir, la dificultad del deportista para focalizarse en los aspectos claves de la tarea a realizar y que impide pensar con claridad durante la competición (Grossbard, Smith, Smoll & Cumming, 2009).

Ambos enfoques, somático y cognitivo, se entienden en la actualidad modulados por la interpretación que de ellos hace el deportista y que, por lo tanto, incluso puede creer que es beneficiosa para su rendi-

miento (Montero, Moreno, González, Pulido & Cervelló, 2012). Asimismo, se sabe que el componente direccional de la ansiedad depende de diversos factores: antecedentes situacionales, patrones temporales de respuesta, la naturaleza de la competición, la habilidad técnica y la ansiedad rasgo o disposicional del deportista (Tsopani, Dallas & Skordilis, 2011).

Desde los primeros trabajos (Wittig, 1984), se mantiene el hecho de que los valores de ansiedad competitiva son mayores en las mujeres que en los hombres, incluso en deportistas adolescentes (Patel, Omar & Terry, 2010), o con distintas mediciones que ya incluyen la ansiedad situacional o relacionada con la autoconfianza (Wiggins, Lai & Deiters, 2005). En una revisión, León, Fuentes & Calvo (2011) afirman que la tendencia es clara al hallarse que, habitualmente, las mujeres poseen puntuaciones más altas que los hombres en las escalas de ansiedad de rasgo, ansiedad global, cognitiva y en ansiedad somática, e incluso eran más bajas en la escala de autoconfianza cuando ésta se estudiaba. Frente a esta línea mayoritaria, se debe indicar que también existen estudios en que no se han hallado diferencias en los niveles de ansiedad en función del sexo de los deportistas (Guillén & Álvarez-Malé, 2010).

También se sabe que el tipo de deporte practicado (junto con el sexo y la competencia de los deportistas, influye sobre la ansiedad competitiva) (Nicholls, Polman, Levy, Taylor & Cobley, 2007), y que los deportistas de deportes individuales presentan mayor ansiedad cognitiva que los de equipo (Hanton, Cropley & Lee, 2009). Se ha indicado que las expectativas cualitativas y cuantitativas de rendimiento son muy distintas cuando se participa individualmente que cuando se hace en equipo (Terry, Cox, Lane & Karageorghis, 1996), y que, además, en los deportes individuales la exigencia de rendimiento es máxima desde el inicio de la competencia, mientras que en los de equipo existe un período progresivo hasta lograr el máximo rendimiento. Es sabido que el peso de los errores es mayor en los deportes individuales que en los de equipo (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003) y que, en algunos casos, el hecho de competir grupalmente conlleva una disminución del esfuerzo y de la responsabilización individual, debido al *social loafing* (Beniscelli & Torregrosa, 2010). Sin embargo, la presión de grupo puede asimismo aumentar la posibilidad de decepcionar a los compañeros de equipo (cuando se da un déficit de rendimiento individual), posibilitando la aparición de ansiedad por preocupación (Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz, 2013). De forma complementaria, respecto del peso del grupo, se sabe que se da una ansiedad social que afecta mucho más a las jóvenes adolescentes que a los chicos de su misma edad, predominantemente en clases de educación física y en situaciones como las de acudir a la piscina para recibir clases de natación (Camacho-Miñano & Aragón, 2014).

A pesar de todas estas investigaciones que relacionan el sexo de los deportistas con su nivel de ansiedad, no se ha podido establecer, sugerir o demostrar de forma unánime un mecanismo causal o explicativo de las diferencias halladas, más allá del anteriormente citado efecto de presión grupal.

En función de lo anteriormente expuesto, los objetivos de este trabajo se centran en comprobar si existen niveles y categorías de ansiedad competitiva distintas entre hombres y mujeres. Además, se tratará de averiguar si el hecho de que deportistas de ambos sexos compitan de forma individual o colectiva tiene alguna influencia sobre esta relación.

Método

Participantes

Participaron 126 deportistas federados de entre 10-16 años ($M=14.85$, $DE=2.41$; 80 varones y 46 mujeres). Se ha analizado el baloncesto como deporte colectivo, con un 65.9% de practicantes (57 hombres y 26 mujeres) y la natación como deporte individual, con un 34.1% de practicantes (23 hombres y 20 mujeres). La muestra se obtuvo por conglomerados (clubes deportivos) y muestreo intencional.

Instrumento

Se ha utilizado la versión validada al español (Ramis et al., 2010) de la *Escala de Ansiedad Competitiva* (SAS-2, Smith, Smoll, Cumming &

Grossbard, 2006) que evalúa la ansiedad competitiva. Sus 15 ítems conforman tres subescalas: ansiedad somática; y dos cognitivas: ansiedad de preocupación por el rendimiento y ansiedad de desconcentración. Cada ítem se contesta a partir de una escala Likert que va de 1 (*Nada*) a 4 (*Mucho*). La puntuación final de cada una de las subescalas ha sido obtenida a partir de media aritmética de los ítems que la conforman. En este estudio se obtuvo un *alfa* de Cronbach de .82 para las subescalas de ansiedad somática y de preocupación; de .78 para la ansiedad desconcentración y de .87 para la escala global.

Procedimiento

Se envió una carta a todos los clubes deportivos de Mallorca con la invitación a su participación, así como informando de las características y objetivos del estudio. Los clubes que aceptaron pasaron a formar parte de la muestra de estudio. Se obtuvo permiso de los clubes y de los padres para iniciar el estudio y se informó a los participantes de la confidencialidad de los datos, aceptando participar voluntariamente en el estudio. La administración de los cuestionarios se realizó a mitad de la temporada, 30 minutos antes del inicio de un entrenamiento a mediados de semana en espacios facilitados por los clubes, en presencia de alguno de los investigadores, para solventar posibles dudas. El tiempo medio para la cumplimentación de los cuestionarios fue de aproximadamente 20 minutos.

Análisis de datos

El análisis estadístico se ha realizado mediante el paquete estadístico SPSS 19.00. Se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables y ANOVA de dos factores para estudiar las diferencias de medias entre grupos en las subescalas del SAS-2, respecto del deporte practicado y del sexo (Significación $p < .05$). El tamaño del efecto se calculó con la *d* de Cohen sobre las diferencias halladas.

Resultados

Estadísticos descriptivos de la ansiedad, sexo y deporte

En la Tabla 1, se presentan los estadísticos descriptivos de las tres variables estudiadas. La ansiedad preocupación presenta los valores más elevados tanto en hombres como en mujeres. Los valores de ansiedad obtenidos en todas las subescalas son mayores en las mujeres que en los hombres. Los nadadores presentan niveles más altos de ansiedad que los jugadores de baloncesto excepto en la ansiedad preocupación.

Los resultados indican que las mujeres que practican natación presentan mayores valores de ansiedad que las que juegan al baloncesto, tanto en ansiedad somática como preocupación, desconcentración y competitiva. Es decir que, entre el colectivo de deportistas de sexo femenino, el tipo de deporte practicado tiene relevancia en cuanto a los niveles de ansiedad deportiva.

En la Tabla 2 se muestran los resultados de la escala global o ansiedad competitiva en relación al sexo y tipo de deporte, observando como la mujeres presentan niveles más elevados que los hombres ($p=.009$). En cuanto al deporte practicado, la natación presenta valores de ansiedad competitiva más elevada que en baloncesto ($p=.045$). Como resultado de la interacción de las variables de deporte practicado y sexo se observan diferencias significativas ($p=.033$), aunque el tamaño del efecto presenta valores reducidos ($TE=.037$).

Al analizar cada una de las escalas de ansiedad por separado se observan diferencias importantes entre ellas que justifican un análisis más en detalle.

En la Tabla 3 se observa como en la ansiedad preocupación las mujeres siguen presentando valores más elevados que los hombres de manera significativa ($p=.013$), a diferencia del deporte practicado que, en este caso, no muestra diferencias significativas entre baloncesto y natación ($p=.656$). No obstante, la interacción entre ambas variables sí presenta diferencias significativas ($p=.036$).

En el caso de la ansiedad desconcentración (Tabla 4), no se observan diferencias significativas en ninguno de los casos, ni en sexo ($p=.367$), ni en tipo de deporte ($p=.188$), ni en la interacción de ambas variables

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos de la ansiedad, sexo y deporte (Rango 1-4).

Sexo	Deporte	Somática X (DE)	Preocupación X (DE)	Desconcentración X (DE)	Competitiva X (DE)
Hombres	Natación	1.98 (.76)	2.38 (.69)	1.86 (.69)	2.07 (.54)
	Baloncesto	1.71 (.55)	2.76 (.79)	1.80 (.65)	2.09 (.54)
	Total	1.79 (.62)	2.65 (.78)	1.81 (.66)	2.08 (.53)
Mujeres	Natación	2.63 (.80)	3.06 (.82)	2.08 (.67)	2.59 (.64)
	Baloncesto	1.81 (.64)	2.81 (.68)	1.81 (.63)	2.14 (.52)
	Total	2.16 (.82)	2.92 (.75)	1.93 (.66)	2.34 (.61)
Total	Natación	2.28 (.84)	2.70 (.82)	1.96 (.68)	2.31 (.64)
	Baloncesto	1.74 (.58)	2.78 (.75)	1.80 (.64)	2.11 (.53)
	Total	1.93 (.72)	2.75 (.77)	1.86 (.66)	2.18 (.57)

Tabla 2.
Diferencias entre ansiedad somática, sexo y deporte.

Ansiedad Competitiva	SC	GL	MC	F	Sig.	TE*
Sexo	2.168	1	2.168	7.111	.009	.055
Deporte	1.254	1	1.254	4.111	.045	.033
Sexo x deporte	1.415	1	1.415	4.640	.033	.037
Error	37.205	122				

Rango 1-4
SC=suma de cuadrados, GL=grados de libertad, MC=media cuadrática, TE=tamaño del efecto.

Tabla 3.
Diferencias entre ansiedad preocupación, sexo y deporte.

Ansiedad Preocupación	SC	GL	MC	F	Sig.	TE*
Sexo	3.613	1	3.613	6.313	.013	.049
Deporte	.114	1	.114	.200	.656	.002
Sexo x deporte	2.571	1	2.571	4.492	.036	.036
Error	69.814	122	.572			

Rango 1-4
SC=suma de cuadrados, GL=grados de libertad, MC=media cuadrática, TE=tamaño del efecto.

Tabla 4.
Diferencias entre ansiedad desconcentración, sexo y deporte.

Ansiedad Desconcentración	SC	GL	MC	F	Sig.	TE*
Sexo	.355	1	.355	.820	.367	.007
Deporte	.758	1	.758	1.753	.188	.014
Sexo x deporte	.289	1	.289	.668	.415	.005
Error	52.785	122				

Rango 1-4
SC=suma de cuadrados, GL=grados de libertad, MC=media cuadrática, TE=tamaño del efecto.

Tabla 5.
Diferencias entre ansiedad somática, sexo y deporte.

Ansiedad Somática	SC	GL	MC	F	Sig.	TE*
Sexo	3.691	1	3.691	8.624	.004	.066
Deporte	7.987	1	7.987	18.660	.001	.133
Sexo x deporte	2.038	1	2.038	4.762	.031	.038
Error	65.168	122	.428			

Rango 1-4
SC=suma de cuadrados, GL=grados de libertad, MC=media cuadrática, TE=tamaño del efecto.

($p=.415$).

En la Tabla 5 se muestra como la ansiedad somática es significativamente más elevada en mujeres ($p=.004$) y en natación ($p<.001$) que en hombres y baloncesto respectivamente. El tamaño del efecto en cualquiera de los casos es inferior a .02.

Discusión

Considerando los objetivos de este estudio, los resultados obtenidos en este trabajo, muestran semejanzas con los encontrados en el trabajo pionero de Wittig (1984). Así, los valores de ansiedad competitiva hallados son mayores en las mujeres que en los hombres, coincidiendo con diversos estudios previos (Arbinaga, 2013).

Los datos obtenidos nos indican que, las deportistas muestran valores de ansiedad más elevados que sus colegas varones en todas las subescalas, a diferencia de resultados obtenidos en otros estudios que no predijeron diferencias significativas en la ansiedad somática (Zarauz & Ruiz-Juan, 2015).

Cuando profundizamos en el estudio, se puede ver que la especificidad del deporte practicado es relevante para analizar el significado de los valores de ansiedad somática, preocupación y competitiva hallados. Así pues, a partir de los resultados expuestos, queda claro que, para analizar correctamente estas diferencias respecto del sexo, nos debemos centrar en el deporte de la natación y considerar de forma distinta los deportes de equipo y los individuales, evitando generalizaciones no controladas.

Márquez (1994) ya destacó que los niveles de ansiedad global y de sus factores eran mayores (tanto en hombres como en mujeres) en el deporte de natación que en el de baloncesto. En nuestro caso sucede lo mismo en dos de las subescalas, excepto en la ansiedad preocupación y

competitiva, de los hombres en baloncesto. Como se ha expuesto anteriormente, puede ser que las expectativas de rendimiento sean diferentes en la práctica individual que cuando se hace en equipo (Terry et al., 1996). Además, en natación la exigencia de rendimiento es máxima desde el inicio de la competición, mientras que en el baloncesto -como en la mayor parte de deportes de equipo- es posible alcanzar el máximo rendimiento de una forma más progresiva. Finalmente, existe mucha menor tolerancia a los errores en los deportes individuales que en los colectivos (Craft et al., 2003). También se ha demostrado que existen diferencias en el impacto de la ansiedad competitiva sobre la cohesión de equipos masculinos y femeninos (Chicau, Cid & Silva, 2012).

Por lo tanto, puede ser interesante focalizar el análisis en las diferencias de sexo en el deporte individual que hemos estudiado, la natación.

Este resultado debe ser considerado cuidadosamente a la luz de la evolución del concepto de ansiedad competitiva, tal y como se ha precisado anteriormente. La visión tradicional de la ansiedad competitiva, tanto en hombres como en mujeres, indicaba siempre un impacto negativo en el rendimiento al superar los valores de ansiedad un determinado nivel. Sin embargo, actualmente se sabe que en cuanto al impacto (positivo, neutro o negativo) de los niveles de ansiedad respecto del rendimiento, lo más importante es la valoración que el o la deportista hace de su propia ansiedad, ya se exprese mediante cambios somáticos, desconcentración o pensamientos de preocupación (Montero et al., 2012). Por lo tanto, la diferencia hallada entre deportistas masculinos y femeninos en cuanto a la ansiedad de preocupación por el rendimiento puede corresponderse a una mayor responsabilización por parte de las mujeres, sin que necesariamente se deba corresponder con una disminución de su rendimiento, tal como ocurre con la conducción de vehículos también en nuestra sociedad (AA.VV., 2007).

Por otra parte, el hecho de que también aparezca ansiedad somática (recordemos, más en las nadadoras que en las baloncestistas) tal vez se deba a razones que escapan del ámbito de este estudio, y que deberían ser analizadas de manera más profunda y específica, en la línea de los hallazgos que demuestran las diferencias entre hombres y mujeres relacionadas con los aspectos fisiológicos y morfológicos y que afectan indudablemente a las capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad (Lewis, Kamon & Hodgson, 1986).

En otras palabras, si consideramos la evolución de la ansiedad competitiva entre deportistas varones y féminas, desde el trabajo pionero de Wittig (1984), se observa que cuantitativamente sigue dándose el mismo fenómeno (más ansiedad en las mujeres que en los hombres), pero que al analizarlo con la ganancia cualitativa que proporciona la actual consideración teórica de la ansiedad, esta diferencia se mantiene en la ansiedad de expresión somática, sobre todo, en la preocupación por el rendimiento: ¿Qué entrenador no desea a una o a un deportista preocupado por hacer bien su trabajo, principalmente si esta preocupación significa involucrarse más y no afecta negativamente a su rendimiento?

Hoy en día, existen varias técnicas comprobadas y fiables tanto para reducir como para aumentar la activación del sistema nervioso autónomo de los deportistas, por lo que -en principio- el control de la ansiedad somática por parte de un profesional o del mismo deportista no debería ser un problema sobre todo en el deporte de rendimiento. En cuanto a la ansiedad preocupación por el rendimiento, un entrenador con conocimientos de psicología del deporte, o el mismo psicólogo deportivo, podrá reconvertir la creencia de su deportista desde un punto de vista negativo a otro positivo mediante una sencilla técnica de reestructuración cognitiva (Pinto & Vázquez, 2013).

Entre las limitaciones que deben tenerse en consideración en este artículo, destaca el hecho de que el número de modalidades deportivas debería haber sido completado con otros deportes, sobre todo para dilucidar las diferencias halladas entre deportes individuales y de equipo, así como tratar de estudiar muestras más amplias y proporcionar más potencia estadística y capacidad de generalización del estudio.

Asimismo, en posteriores estudios se deberá analizar con más profundidad el concepto de responsabilización de las deportistas en cuanto al deporte practicado (en relación con la ansiedad preocupa-

ción), ya sea por su involucración en la práctica o en la asunción del deporte como un propósito de vida.

Referencias

- AA.VV. (2007). *Jóvenes y conducción: un derecho y responsabilidad. Comisión de Expertos para el Estudio de la Problemática de los Jóvenes y la Seguridad Vial. Informe de Conclusiones y Recomendaciones*. Madrid: Fundación RACC Automóvil Club.
- Anshel, M. H. (1995). Anxiety. En T. Morris & J. Summers (eds.): *Sport Psychology: Theory, applications and issues* (pp. 29-62). Brisbane, CA: John Wiley and Sons.
- Arbinaga, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 353-360.
- Barbero-Álvarez, J., Gómez-López, M., Barbero-Álvarez, V., Granda, J., & Castagna, C. (2008). Heart rate and activity profile for young female soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 3(2), 1-11. Doi: <http://dx.doi.org/10.4100/jhse.2008.32.01>
- Beniscelli, V. & Torregrasa, M. (2010). Componentes del esfuerzo percibido en fútbol de iniciación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 7-21.
- Camacho-Miñano, M. J. & Aragón, N. A. (2014). Ansiedad física social y educación física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts. Educació Física i Esports*, 116, 87-94.
- Castañeda-Vázquez, C.; Zagalaz-Sánchez, M. L.; Chacón-Borrego, F.; Romero-Granados, Santiago & Cachón-Zagalaz, J.; (2014). Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Enero-Junio, 63-67.
- CIS (1998). *Datos de opinión*, 16, 4-7.
- Cervelló, E.; Santos-Rosa, F. J.; Jiménez, R.; Nerea, A. & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 9, 141-161.
- Cheng, W.; Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278. Doi: 10.1016/j.psychsport.2008.08.001.
- Chicau, C.; Cid, L. & Silva, C. (2012). Relationship Between Group Cohesion and Anxiety in Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 34, 119-127. Doi: 10.2478/v10078-012-0071-z.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. Doi: 10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Craft, L. L.; Magyar, T. M.; Becker, B. J. & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, (23), 93-102.
- García Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes.
- Gregson, J. F. & Colley, A. (1996). Concomitants of sport participation in male and female adolescents. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 10-22.
- Grossbard, J. R.; Smith, R. E.; Smoll, F. L. & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153-166. Doi: 10.1080/10615800802020643.
- Guillén, F. & Álvarez-Malé, M. L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-252.
- Hanton, S.; Croypley, B. & Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 27(5), 517-533. Doi: 10.1080/02640410802668668.
- INE (2006). *Encuesta Nacional de Salud. Instituto Nacional de Estadística*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- León, J.; Fuentes, I. & Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91. Doi:10.5232/ricyde2011.02301
- Lewis, D. A.; Kamon, E. & Hodgson, J. L. (1986). Physiological differences between genders. Implications for sports conditioning. *Sports Medicine*, 3(5), 357-369. Doi: 10.2165/00007256-198603050-00005.
- Macías, V. & Moya, M. (2002). Sexo y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*, 17(2), 129-148.
- Márquez, S. (1994). Diferencias en las manifestaciones de la ansiedad entre practicantes de deportes individuales y colectivos. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 8, 11-14.
- Montero, C.; Moreno, J. A.; González, I.; Pulido, J. & Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43.
- Murcia, J. A.; Gimeno, E. C. & Coll, D. G. (2007). Young athletes motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Nicholls, A. R.; Polman, R.; Levy, A. R.; Taylor, J. & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 25(13),1521-1530. Doi: 10.1080/02640410701230479
- Patel D. R.; Omar, H. & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325-335. Doi: 10.1016/j.jpag.2010.04.004.
- Pavón, A. & Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por sexos. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Pinto, M. F. & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Ponseti, F. J.; Sese, A. & García-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 229-237.
- Ramis, Y.; Torregrasa, M.; Viladrich, C. & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la escala de ansiedad competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.
- Ramis, Y.; Torregrasa, M.; Viladrich, C. & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248. Doi: 10.6018/analesps.29.1.124011.
- Selva, C.; Pallarès, S. & González, M. D. (2013). Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 69-76.
- Smith, R. E.; Smoll, F. L. & Schultz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280. Doi: 10.1080/08917779008248733.
- Smith, R. E.; Smoll, F. L.; Cumming, S. P. & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Terry, P. C.; Cox, J. A.; Lane, A. M. & Karageorghis, C. I. (1996). Measures of anxiety among tennis players in singles and doubles matches. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 595-603. Doi: 10.2466/pms.1996.83.2.595.
- Tsopani, D.; Dallas, G. & Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 112(2), 549-560. Doi: 10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560.
- Unger, R. K. (1979). *Female and Male: Psychological Perspectives*. New York: Harper and Row.
- Vázquez, B. (2001). Nuevos retos para el deporte y para las mujeres en el siglo XXI. En *Actas del Congreso Mujer y Deporte*, Bilbao.
- Wiggins, M. S.; Lai, C. & Deiters, J. A. (2005). Anxiety and burnout in female college ice hockey and soccer athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 519-524. Doi: 10.2466/pms.101.2.519-524.
- Wittig, A. F. (1984). Sport Competition Anxiety and Sex Role. *Sex Roles*, 10(5-6), 469-473. Doi: 10.1007/BF00287563.
- Zarauz, A. & Ruiz-Juan, F. (2015). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 29-32.