

Análisis del impacto de la práctica del fútbol sobre el bienestar emocional en mujeres adultas

Santiago Agudelo López

Andres Felipe Gracia Córdoba

Mariana Velásquez

Director

Fernery Rivera Hurtado

Ciencias aplicadas y planificación del entrenamiento deportivo

Facultad de educación

Universidad Santiago de Cali

Santiago de Cali – Colombia

2025

Calle 5 Carrera 62 Campus Pampalinda A.A. 4102 / Teléfono: PBX 5183000
web: www.usc.edu.co / Nit. 890.303.797-1 / Santiago de Cali - Colombia



Análisis del impacto de la práctica del fútbol sobre el bienestar emocional en mujeres adultas.

Analyze the impact of playing soccer on emotional well-being in adult women.

Datos de los autores

Mariana Velásquez López

Cali, Colombia

Universidad Santiago de Cali

mariana.velasquez00@usc.edu.co

ID ORCID: [0009-0001-7608-5042](https://orcid.org/0009-0001-7608-5042)

Santiago Agudelo López

Cali, Colombia

Universidad Santiago de Cali

santiago.agudelo00@usc.edu.co

ID ORCID: [0009-0004-6581-6438](https://orcid.org/0009-0004-6581-6438)

Andrés Felipe Gracia Córdoba

Cali, Colombia

Universidad Santiago de Cali

andres.gracia00@usc.edu.co

ID ORCID: [0009-0009-2430-159X](https://orcid.org/0009-0009-2430-159X)

Resumen:

El bienestar emocional de las mujeres adultas que practican fútbol ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones, revelando múltiples beneficios asociados a esta actividad. La práctica regular del fútbol está vinculada a la reducción del estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de relajación a corto plazo y contribuyendo a una mejor calidad de vida. Además, estimula la inteligencia emocional, incrementando la creatividad, memoria y capacidad de concentración, así como la habilidad para resolver problemas.

Este artículo tiene como objetivo analizar el impacto de la práctica de futbol sobre el bienestar emocional en mujeres adultas, así como los factores que componen dicho impacto. Para ello se abordará el tema analizando cada componente, comenzando por el concepto de bienestar emocional, para abordar luego la relación entre bienestar y deporte en general, bienestar y futbol y finalizar con bienestar y futbol femenino.

Además, las jugadoras de fútbol desarrollan una mejor gestión del tiempo, equilibrando sus compromisos deportivos con sus responsabilidades personales, académicas y profesionales.

Esta capacidad de organización y planificación reduce el estrés y aumenta la productividad, contribuyendo a una sensación general de bienestar y plenitud.

En conclusión, la práctica del fútbol tiene un impacto beneficioso en el bienestar emocional de las mujeres adultas. No solo mejora su salud mental y física, sino que también contribuye a su desarrollo integral, fortaleciendo su autoestima y capacidad de gestión del tiempo, lo que resulta en una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Bienestar emocional, Fútbol, Impacto, Mujeres adultas.

Abstract: *The emotional well-being of adult women who practice soccer has been the subject of several research studies, revealing multiple benefits associated with this activity. The regular practice of soccer is linked to the reduction of stress and anxiety, promoting a state of relaxation in the short term and contributing to a better quality of life. In addition, it stimulates emotional intelligence, increasing creativity, memory and concentration capacity, as well as the ability to solve problems.*

The objective of this article is to analyze the impact of soccer practice on emotional well-being in adult women, as well as the factors that make up this impact. To do so, the topic will be approached by analyzing each component, starting with the concept of emotional well-being, and then addressing the relationship between well-being and sport in general, well-being and soccer and ending with well-being and women's soccer.

In addition, female soccer players develop better time management, balancing their sporting commitments with their personal, academic and professional responsibilities. This ability to

organize and plan reduces stress and increases productivity, contributing to an overall sense of well-being and fulfillment.

In conclusion, the practice of soccer has a beneficial impact on the emotional well-being of adult women. Not only does it improve their mental and physical health, but it also contributes to their integral development, strengthening their self-esteem and time management skills, resulting in a better quality of life.

Keywords: *Emotional well-being, Soccer, Impact, adult women.*

Introducción

Según los autores Dienel & Tay (2015), el bienestar emocional contribuye al buen estado de salud mental, permitiendo a los individuos experimentar sentimientos como alegría, confianza, optimismo y satisfacción personal (National Library of Medicine, s.f.). Actualmente se entiende que el bienestar emocional está conectado con una adaptación positiva y la capacidad de enfrentar dificultades, además de estar vinculado a una disminución de los factores de riesgo asociados con problemas de salud mental y específicamente emocional. Desde una perspectiva preventiva, fomentar el bienestar emocional puede reducir la prevalencia de problemas de salud mental.

En el contexto del deporte, y específicamente en el fútbol, el bienestar emocional de las jugadoras puede influir significativamente en su desempeño y satisfacción personal. La práctica deportiva proporciona un medio para desarrollar y mantener un estado emocional positivo, ya que el ejercicio físico libera endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo. (Dienel y Tay, 2015; Weare, 2015).

En términos generales la práctica del deporte individual o colectivamente incide de manera directa en el estado emocional de los practicantes, contribuyendo a cambios favorables en el estado de ánimo, gestión de la emocionalidad, mejora de la autoestima y la autoimagen, reducción de la expectativa de enfermar, reducción del insomnio, y desarrollo de cualidades como la paciencia, la disciplina, sentido del orden, la tolerancia y la capacidad de desarrollar relaciones interpersonales y de sana competitividad (De Deportes Cetys Universidad, D. E. 2021).

Paffenbarger, Lee y Leung (2004) han demostrado que las personas que practican ejercicio físico regularmente tienen niveles más bajos de estrés y una mejor salud mental general.

Por su parte, el profesor BAB Patiño (Becerra B. A. 2021), destaca cómo el fútbol femenino fomenta un sentido de comunidad y pertenencia, factores que son fundamentales para el bienestar emocional. La camaradería entre las jugadoras y el apoyo mutuo dentro del equipo no solo fortalecen las relaciones sociales, sino que también proporcionan un sistema de apoyo emocional invaluable, especialmente en momentos de dificultad. Además, la competencia deportiva y los desafíos que enfrentan las jugadoras en el fútbol femenino les permiten desarrollar habilidades de afrontamiento y superación personal, la capacidad de trabajar en equipo, la disciplina requerida y la capacidad para manejar la presión son aspectos que no solo mejoran el rendimiento deportivo, sino que también tienen un impacto positivo en la autoconfianza y la autoeficacia de las jugadoras fuera del campo. (Martínez, 2016).

Para finalizar, a través del breve recorrido que se hace a través de los temas que configuran el tema central, se pueden establecer todos los elementos que integran el área emocional y

puntualmente, aquellos relacionados con su bienestar, y de qué manera la práctica impacta ese ámbito en las jugadoras de fútbol femenino. Se considera que el tema tratado es de suma importancia pues se establece sin lugar a duda, que la práctica de un deporte como el fútbol es beneficioso para quienes lo practican, pues desarrolla un estado emocional idóneo tanto para cada jugadora, como para el grupo deportivo lo cual fácilmente se extiende al ámbito familiar y social, por lo cual debe difundirse tanto a nivel académico, como deportivo.

Reflexión

Siendo uno de los objetivos de este artículo identificar el impacto que produce la práctica de fútbol en el bienestar emocional de las jugadoras queda establecido sin lugar a duda, que su ejercicio es un gran generador de emociones, acciones, reacciones y respuestas fisiológicas que favorecen ese estado de bienestar. El aumento de la confianza en ellas mismas y de su autoestima., mayor autonomía e independencia., reducción de las posibilidades de sufrir estrés, ansiedad y depresión son grandes beneficios con favorables repercusiones individuales y colectivos que, de ser difundidos, pueden llevar a que más mujeres deseen practicar este deporte (Infosalus & Infosalus, 2015)

Desde el punto de vista de la fisiología humana, la práctica deportiva tiene efectos profundos y multifacéticos en la producción de endorfinas, que son neurotransmisores esenciales para la sensación de bienestar mental, emocional y físico. Las endorfinas, también conocidas como las hormonas de la felicidad, actúan como analgésicos naturales del cuerpo y están directamente implicadas en la reducción de los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Durante el ejercicio físico, como el fútbol, el cerebro aumenta la producción de estas sustancias químicas, lo que resulta en una sensación inmediata de euforia y bienestar (Collection, K. K. N. G. I. 2023).

Como se señaló anteriormente, la práctica de un deporte con las características del fútbol, y específicamente el femenino, desencadena en el cuerpo de las jugadoras la producción de endorfinas, las cuales no solo mejoran el estado de ánimo, sino que también tienen un efecto inhibitorio sobre las fibras nerviosas que transmiten el dolor. Esta acción produce una sensación de analgesia y sedación, aliviando tanto el dolor físico como el malestar emocional. Según Arruza et al. (2004), la práctica regular de ejercicio físico puede ser tan efectiva como algunos tratamientos farmacológicos para el manejo del dolor crónico y la mejora del estado de ánimo. Martinsen (2004) también destaca que el ejercicio regular puede reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad, comparándose favorablemente con los tratamientos tradicionales en términos de eficacia.

Paffenbarger, Lee y Leung (2004) han demostrado que las personas que practican ejercicio físico regularmente tienen niveles más bajos de estrés y una mejor salud mental general. En el contexto del fútbol, las jugadoras no solo experimentan los beneficios de la producción de endorfinas, sino que también disfrutan de una serie de efectos positivos adicionales debido a la naturaleza social y dinámica del deporte. El fútbol requiere un esfuerzo físico intenso y constante, lo que maximiza la liberación de endorfinas y potencia los efectos beneficiosos sobre el estado de ánimo.

El impacto de las endorfinas se extiende más allá de la simple mejora del estado de ánimo. Estas sustancias químicas también ayudan a regular el sistema nervioso autónomo,

equilibrando las respuestas de los sistemas simpático y parasimpático. Esto se traduce en una disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, así como en una reducción de los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Este equilibrio es crucial para la salud emocional, ya que una menor respuesta al estrés fisiológico facilita una mejor gestión emocional y una mayor resiliencia ante los desafíos de la vida diaria.

Además, el aumento de la producción de endorfinas durante la práctica deportiva contribuye a una mayor tolerancia al dolor. La analgesia inducida por las endorfinas permite a las jugadoras de fútbol continuar con su entrenamiento y competición a pesar de las molestias físicas, lo que a su vez refuerza su compromiso con el deporte y su motivación para seguir participando. Este efecto analgésico es particularmente importante para las mujeres adultas, quienes pueden enfrentar dolores musculares y articulares relacionados con el envejecimiento o el esfuerzo físico.

El bienestar emocional derivado de la práctica deportiva y la producción de endorfinas también se refleja en una mejor calidad del sueño. El ejercicio físico regular mejora la calidad y la duración del sueño, lo que es fundamental para la recuperación física y mental. Un sueño adecuado facilita la regeneración de los tejidos, la consolidación de la memoria y el mantenimiento de un estado de ánimo positivo. Las jugadoras de fútbol, por lo tanto, no solo se benefician de una mejor salud mental y emocional durante el día, sino que también disfrutan de un descanso nocturno más reparador.

La interacción social y el compañerismo inherentes al fútbol también potencian los efectos positivos de las endorfinas. La sensación de pertenencia a un equipo y el apoyo emocional de las compañeras de equipo crean un entorno propicio para el bienestar emocional. Las

relaciones interpersonales que se desarrollan en el contexto deportivo proporcionan un sentido de comunidad y apoyo que es esencial para la salud mental. Esta red de apoyo emocional ayuda a las jugadoras a enfrentar mejor los desafíos personales y a mantener un estado de ánimo positivo.

Finalmente, la práctica regular de fútbol y la consiguiente producción de endorfinas también fomentan una mayor autoconfianza y autoestima. El logro de metas deportivas y la superación de desafíos en el campo de juego fortalecen la percepción de autoeficacia de las jugadoras. Este aumento en la autoconfianza se extiende a otras áreas de la vida, mejorando la capacidad de las mujeres para manejar el estrés y las demandas diarias. Esta innegable influencia beneficiosa para la esfera emocional de los practicantes de deporte, se extiende obviamente al fútbol tanto masculino como femenino, siendo este último, objeto de múltiples estudios específicamente el bienestar emocional (Castroet, 2018).

El fútbol, más que un simple deporte, es una pasión que une a personas de todas las edades, géneros y culturas en todo el mundo. Sin embargo, su impacto va más allá del entretenimiento; jugar y disfrutar del fútbol puede tener beneficios significativos para la salud física y el bienestar emocional de las personas. En este artículo, exploraremos cómo el fútbol brinda alegría y contribuye positivamente a nuestro bienestar general (Delgado, 2023).

El fútbol en general, y el femenino en particular, es un deporte dinámico que involucra correr, saltar, girar y patear, lo que lo convierte en un excelente ejercicio cardiovascular. Jugar al fútbol de forma regular puede mejorar la resistencia, la fuerza muscular, la coordinación y la agilidad. Además, al ser un deporte de equipo, el fútbol promueve la interacción social y la

construcción de relaciones mientras se practica actividad física. (Los Beneficios Saludables y Emocionales del Fútbol: Más Que un Deporte, una Fuente de Alegría, s. f.), aspectos que promueven el bienestar emocional de la mujer futbolista por cuanto un buen estado de salud física es generador de bienestar emocional (La Importancia del Ejercicio Para la Salud Física y Mental, s. f. 2023).

Respecto al Bienestar emocional el fútbol no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente y por consiguiente las emociones. Participar en este deporte libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generadores de bienestar. Esto puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo una sensación general de felicidad y tranquilidad. Además, jugar al fútbol proporciona una distracción saludable y un escape del estrés diario (Universidad de Gotemburgo, Suecia, 2022).

Emociones como la alegría derivada de la acción de jugar fútbol es incomparable. Desde la euforia de marcar un gol hasta la tensión emocionante de un partido reñido, el fútbol despierta una amplia gama de emociones positivas en las jugadoras. Se establece una conexión emocional con el deporte que genera una sensación de pertenencia y compañerismo fortaleciendo los lazos entre personas de diferentes orígenes y culturas (Los Beneficios Saludables y Emocionales del Fútbol: Más Que un Deporte, una Fuente de Alegría. 2024. Blog Sabsa <https://www.sabsa.com.pe/blog/los-beneficios-saludables-y-emocionales-del-futbol-mas-que-un-deporte-una-fuente-de-alegria>)

El fútbol tiene el poder de unir a comunidades enteras en torno a un objetivo común: el amor por el juego, ya sea en un estadio lleno de aficionados apasionados o en un campo local

donde amigos y vecinos se reúnen para jugar (Los Beneficios Saludables y Emocionales del Fútbol: Más Que un Deporte, una Fuente de Alegría, s. f.-d, 2024). Por medio de la práctica del fútbol se lleva a cabo un proceso de socialización que favorece las relaciones interpersonales, el trabajo en grupo, la convivencia, la tolerancia, la solidaridad y el juego limpio, la creación de un sentido de pertenencia y cohesión social entre otros, lo cual resulta en mayores niveles de bienestar emocional, lo cual es fundamental para el bienestar emocional y la salud mental de la mujer jugadora y de la comunidad a la que pertenece (Los Beneficios Saludables y Emocionales del Fútbol: Más Que un Deporte, una Fuente de Alegría, s. f.-d 2024).

El fútbol femenino es un deporte inclusivo que trasciende barreras de género, edad, raza y origen socioeconómico. Al promover la diversidad y la igualdad de oportunidades, el fútbol practicado por mujeres fomenta un sentido de respeto mutuo y aceptación. Esta inclusión puede contribuir a un mayor bienestar emocional al crear un entorno donde todas las personas se sientan valoradas y aceptadas por quienes son (Madrid, Campus. Experience. Foundation. Real Madrid. 2020).

El fútbol en general, y especialmente el femenino, es considerado mucho más que un juego, ya que es generador de alegría, salud y elemento esencial de conexión social, tanto en las jugadoras como en los observadores, lo cual desencadena momentos emotivos y de larga recordación y conexiones duraderas. El fútbol se mantiene como una fuente inagotable de gozo para millones de personas a nivel mundial debido a su capacidad para promover la salud física, el bienestar emocional y la inclusión social (González, D.C. 2018).

De todo lo anterior, se puede colegir que la práctica de un deporte en general y del fútbol en particular, produce variadas reacciones a nivel fisiológico que desencadenan respuestas emocionales y de comportamiento, la mayoría de las cuales son beneficiosas para la jugadora, por tanto, el impacto que produce la práctica del fútbol en el bienestar emocional de una mujer adulta es altamente favorable para ella y afectará todos los ámbitos de su vida. Esta reflexión final, permite señalar que de manera clara queda resuelto el interrogante que constituye el eje central del presente artículo.

Conclusiones

La práctica del fútbol desencadena en las jugadoras un estado de relajación a corto plazo, lo cual es fundamental para reducir los niveles de estrés y ansiedad acumulados en su vida diaria. Esta relajación inmediata no solo contribuye a un bienestar físico, sino que también prepara el terreno para beneficios mentales y emocionales más profundos.

Además, el fútbol actúa como un catalizador para el desarrollo de la inteligencia emocional. A través de la dinámica del juego, las jugadoras experimentan un aumento significativo en su creatividad, memoria y concentración. El constante desafío de resolver problemas en el campo fortalece sus habilidades cognitivas, permitiéndoles enfrentar situaciones complejas con mayor eficacia. Esta mejora en la capacidad de resolver problemas se traduce en un desempeño superior en otras áreas de su vida, tanto académicas como profesionales.

La comunicación es otro aspecto crucial que se ve beneficiado por la práctica del fútbol. Al ser un deporte que requiere una estrecha colaboración y coordinación, las jugadoras desarrollan habilidades esenciales como escuchar activamente, saber cuándo hablar y

cuándo callar, y expresar sus ideas con claridad y confianza. Estas habilidades no solo mejoran su desempeño en el campo, sino que también tienen un impacto positivo en sus relaciones personales y profesionales.

El fútbol, como deporte colectivo, también enseña a las jugadoras a tomar decisiones de manera rápida y efectiva. Durante un partido, las situaciones cambian constantemente y las jugadoras deben evaluar rápidamente sus opciones y tomar decisiones que beneficien al equipo. Esta habilidad de tomar decisiones bajo presión se traslada a otros aspectos de su vida, permitiéndoles manejar situaciones estresantes y tomar decisiones informadas en su vida cotidiana.

La interacción y las relaciones sólidas que se forman entre las compañeras de equipo son fundamentales para el desarrollo de una mayor autoestima y una mejor aceptación social. Trabajar juntas hacia un objetivo común fomenta un sentido de pertenencia y camaradería, lo que fortalece la confianza en sí mismas y en sus habilidades. Este apoyo mutuo y las relaciones positivas dentro del equipo son esenciales para el bienestar emocional de las jugadoras, ya que les proporcionan una red de apoyo y un sentido de comunidad.

La gestión del tiempo es otra habilidad crucial que se ve fortalecida en las jugadoras de fútbol. Deben equilibrar sus compromisos deportivos con sus responsabilidades personales, académicas y profesionales. Esta necesidad de organización y planificación les enseña a priorizar sus tareas y a utilizar su tiempo de manera eficiente, lo que se traduce en una mayor productividad y un mejor manejo del estrés.

En resumen, la práctica del fútbol tiene un impacto profundamente beneficioso en el bienestar emocional de las jugadoras. Les proporciona una vía para la relajación, mejora sus habilidades cognitivas y emocionales, fortalece sus capacidades de comunicación y toma de decisiones, y fomenta una mayor autoestima y aceptación social. Además, les enseña a gestionar su tiempo de manera efectiva, lo que contribuye a una sensación general de bienestar y plenitud. Estos beneficios, tanto inmediatos como a largo plazo, demuestran claramente que el fútbol no solo es un deporte, sino una herramienta valiosa para el desarrollo integral de las jugadoras, impactando positivamente en su bienestar emocional y su calidad de vida.

Los beneficios mencionados no son solo evidentes en el campo de juego, sino que también se reflejan en la vida diaria de las jugadoras. A través del fútbol, ellas desarrollan habilidades y capacidades que les permiten enfrentar con éxito los desafíos de su vida personal, académica y profesional. Así, el impacto del fútbol sobre las jugadoras es indudablemente positivo, incidiendo directamente en su bienestar emocional y contribuyendo a su desarrollo integral como individuos.

Referencias

- Agustín-Sierra, Noelia, Aparicio-García Marta Evelia. (2023). Salud mental y normas de en mujeres deportistas: deportes individuales vs equipo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico [en línea]*.1-13
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613875482005>
- Antunes, C. (2015). *Educación en las emociones: nuevas estrategias para el desarrollo de las inteligencias múltiples*. Buenos Aires, Argentina: SB editorial.
- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis, N 25, enero-junio 2018*, p p.141-159- <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

- Baron-Cohen, S. (2005). *La gran diferencia: cómo son realmente los cerebros de hombres y mujeres*. Barcelona, España: Amatecerra, B. (2020). Becerra-Patiño, B. A. (2021). Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol revisión de literatura. ResearchGate.
<https://www.researchgate.net/publication/350172329> Influencia de las emociones en las jugadoras de futbol revision de literatura
- Carballo, A., & Portero, M. (2019). Neurociencia y educación: aportaciones para el aula. Barcelona, España: Graó De Deportes Cetys Universidad, D. E. (2021, 9 febrero).
- Castro, M., Zurita, M., & Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis*, 4(2), 288-305.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- De Deportes Cetys Universidad, D. E. (2021, 9 febrero). *La importancia de incluir el deporte y la actividad física en la educación* - CETYS Deportes. CETYS Deportes.
<https://www.cetys.mx/gozorros/2021/02/09/la-importancia-de-incluir-el-deporte-y-la-actividad-fisica-en-la-educacion/>
- Diener, E., y Tay, L. (2015). *Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll*. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149.
- García, G. M. (2003). *La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica*. Cuadernos de datociología del Deporte, 3(2), 7-15.

González, D.C. 2018). *Las mujeres en el fútbol, el fútbol en las mujeres, feminidades, cuerpo y deporte*) [Trabajo de grado, Universidad ICESI]. https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83731/1/TG01942.pdf

Guterman, T. (s. f.). *El futbol femenino, es una actividad saludable?* <https://www.efdeportes.com/efd160/el-futbol-femenino-actividad-saludable.htm>

Infosalus, & Infosalus. (s. f.). *¿Cómo influye el fútbol en el bienestar emocional?* infosalus.com. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-influye-futbol-bienestar-emocional-20150912162935.html>

La importancia del ejercicio para la salud física y mental. (s. f.). Web Starter Kit. <https://www.lasalle.edu.co/Noticias/ViveUnisalleNoticias/uls/La-importancia-del-ejercicio-para-la-salud-fisica-y-mental#:~:text=La%20salud%20mental%20y%20f%C3%ADsica,bienestar%20emocional%20para%20evitar%20enfermedades.>

Los beneficios saludables y emocionales del fútbol: Más que un deporte, una fuente de alegría. (2024). <https://www.sabsa.com.pe/blog/los-beneficios-saludables-y-emocionales-del-futbol-mas-que-un-deporte-una-fuente-de-alegria>

Madrid, C. E. F. R. (2020, 21 febrero). *¿Por qué el fútbol fomenta la igualdad?* Campus Experience Fundación Real Madrid. <https://campus experiencermf.com/futbol-fomenta-la-igualdad/>

Sánchez Godoy, P., Redondo, A. B., & Olmedilla, A. (2022). Indicadores de salud mental en jugadoras de fútbol en función de la edad. *JUMP*, 5, 20-27.
<https://doi.org/10.17561/jump.n5.3>

Schmidt, V. P., Shoji Muñoz, A. D. (2018). La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años [en línea]. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Facultad "Teresa de Ávila", Paraná. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/558/11/ansiedad-estado-rasgo-rendimiento.pdf> [Fecha de consulta 8 de junio de 2024 Vista de El rol de la mujer: una perspectiva sociocultural en el fenómeno del fútbol. (s. f.).
<https://publicaciones.autonoma.edu.co/index.php/anfora/article/view/401/333>

VIREF Revista de Educación Física • ISSN 2322-9411 • Enero-Marzo 2021 • Volumen 10
Número 1