

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

## **Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia**

## **Fear and depression in the practice of BMX in young athletes of the Tunja-Boyacá league, Colombia**

Liliana Paola Muñoz Gómez<sup>1</sup>; Jairo Flórez Flórez<sup>2</sup>; Juan Sebastián Amaya Rojas<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Medellín–Colombia.

<sup>2</sup>Facultad de Educación de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos Boyacá – Colombia.

<sup>3</sup> Instituto de Recreación y el Deporte de Tunja

Correo electrónico: Liliana Paola Muñoz [lpmunoz@udem.edu.co](mailto:lpmunoz@udem.edu.co)

**Cronograma editorial:** Artículo recibido: 02/09/2019 Aceptado: 11/12/2019 Publicado: 01/01/2020

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo explorar el miedo y la depresión en jóvenes deportistas de la liga de Tunja, en BMX, con una metodología de tipo descriptivo cuantitativo que da cuenta de resultados de investigación, los cuales se enmarcan dentro del campo de estudio de la educación física. Se suministró una escala a la totalidad de los corredores adscritos a la liga BMX, encontrando un total de 17 jóvenes que conforman el equipo, los cuales se encuentran entre los 17 a 23 años de edad, se midió el estado del ánimo, pesimismo, sentimientos de fracaso, insatisfacción, sentimiento de culpa, sentimiento de castigo, odio a sí mismo, autoacusación, impulso suicida y pedidos de llanto mediante el inventario de Depresión de Beck (2006), La escala se compone por 21 ítems con una validez, fiabilidad y equivalencia alta. Los resultados arrojaron que los deportistas no presentan niveles de depresión elevados, el estado de ánimo reporta dentro del promedio; aun así, los rangos más altos se ubican en sentimiento de fracaso y odio a sí mismo.

## Palabras clave

Depresión; BMX; jóvenes.

## Abstrac

The objective of this study was to explore fear and depression in young athletes of the Tunja League, in BMX, with a quantitative descriptive methodology that accounts for research results, which are framed within the field of study of physical education. A scale is provided to all runners assigned to the BMX league, finding a total of 17 young people who make up the team, which are between 17 and 23 years old, mood, pessimism, feelings were measured of failure, dissatisfaction, guilt, feeling of punishment, self-loathing, self-accusation, suicidal impulse and crying requests through the Beck Depression Inventory (2006), The scale is composed of 21 items with validity, risk and high equivalence The results showed that athletes do not have affected levels of depression, the mood reports within the average; Even so, the highest ranks are located in feelings of failure and self-loathing.

## Keywords

Depression; BMX; youth.

## Introducción

El presente artículo se enmarca dentro del campo de estudio de la educación física, del cual tiene el objetivo de explorar el miedo y la depresión en jóvenes deportistas de BMX. Los cuales experimentan situaciones de emociones negativas en el desarrollo de las competencias deportivas, y que genera una pérdida de autocontrol corporal (Matud, Guerrero y Matías, 2006).

Lograr identificar niveles de miedo y depresión en deportista, permite el acercamiento a un posible diagnóstico, para así comprender ciertas causas que afectan el desempeño deportivo exitoso en los jóvenes, existen variables de tipo psicológicas que influyen de manera significativa en el desempeño del deportista en el campo, muchos de estos jóvenes cuentan con habilidades físicas y sensoriales que hacen de ellos competentes desde un área en específico; más aún, existen otras áreas que son importantes abordar debido a la afectación que estas tienen sobre el resultado competitivo (Duarte, 2006).

Si bien es cierto que las habilidades físicas, así como la preparación deportiva y el entrenamientos desde la estrategia y la técnica, son fundamentales para un desempeño exitoso en el deporte, el miedo por ejemplo y la depresión pueden disminuir de manera implícita el desempeño del joven, pueden llegar a ser variables difíciles de detectar a primera vista, para ello resulta imprescindible reconocer y ahondar en los elementos que la psicología deportiva brinda para un desarrollo integral deportivo (Abián, Báguena y Abián, 2015).

Con relación al miedo Monforte & Pérez, (2017) adelantaron una investigación en la cual se abordó el miedo como uno modo de condicionamiento en los modos de vivir, de aprender y de creer en contextos educativos, se refirieron a la educación física como un escenario que dificulta las practicas analíticas creativas debido a en los ambientes narrativos los participantes expresaron de manera contundente el miedo como un mecanismo de defensa no solo en el desempeño académico sino además en el deportivo (Ruiz, Zarauz y Flores 2016).

de Francisco, Arce, Vílchez & Vales (2016) investigaron la relación entre estrés y depresión en deportistas, en una muestra de 453 deportistas, se aplicaron dos escalas (DASS y ABQ) las cuales arrojaron que existe un efecto significativo del estrés sobre la depresión y

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

que conjuntamente presentaron promedios de aproximación. Se hizo un diseño ex post facto con un único grupo, se confirmó además efectos positivos del entrenamiento aeróbico en la prevención del estrés percibido y por tanto en la depresión.

Zubiaur, & del Riego (2015), adelantaron un estudio en el cual exploraron las motivaciones e intereses en un grupo de adolescentes que practicaban el BMX Freestyle. Los resultados mostraron puntajes elevados en orientación hacia la tarea, alta motivación intrínseca, con habilidades para mantenerse en la práctica, acompañado del apoyo de los padres.

Hřebíčková, Pacholík, y Mach, (2014), describieron características de personalidad de los mejores atletas de elite bicross (BMX), mediante la escala SPARO, los cuales obtuvieron puntuaciones significativas en la auto estimulación, búsqueda de experiencias, y confirmo de manera simultánea mayor ansiedad y necesidad de independencia, dominación y actitud experiencial a través de la prueba t. Los resultados arrojaron que los corredores del BMX muestran características de personalidad similares a los atributos que muestran los ciclistas en el éxito del deporte.

Isoard y Guillet (2014), llevaron a cabo un estudio en el cual identificaron la dinámica de tipo motivacional que tenían los corredores de elite del BMX en la temporada competitiva, encontraron mediante un análisis de 32 semanas a través de una prueba t, que se reforzó la hipótesis la cual planteaba que el agotamiento es proceso que se desarrolla a través del tiempo, y que existen diferencias significativas en los procesos individuales de los sujetos que están relacionados con aspectos interindividuales y multidimensionales.

Mateo, Zabala, Blasco & Guzmán (2012), interpretaron la producción láctica en las fases de las carreras de BMX y como se relacionaba con la dificultad de diseño en pista, encontraron en un trabajo aplicado con diferentes tipos de carrera que, el mayor porcentaje se centró en las acciones de impulsión, considerando que existen variables que afecta el desempeño del deportista para cada fase de la carrera.

En conclusión, el tema de la ansiedad, el miedo, la depresión y efectos colaterales de los mismos son temas de interés a nivel mundial, que se adelantan con deportistas de elite, alto rendimiento, practicantes, entre otros. Del mismo modo se logró encontrar que existen

variables relacionadas con las condiciones particulares del sujeto que pueden mitigar o acelerar la presencia de condiciones psicológicas importantes, afectando el desempeño tanto físico como deportivo (Ramírez, 2004). El diagnóstico de las condiciones psicológicas resultan de gran interés e importancia para garantizar la calidad de vida de los deportistas, concibiendo la disciplina como un aporte significativo para el deporte en los distintos contextos a nivel local, nacional y mundial (Granacher y Borde, 2017).

## **Fundamentación teórica**

### **1.1 Deporte extremo**

La adrenalina y el miedo son los principales factores con los que convive un deportista extremo, no importa si es el aire, agua, tierra o en cemento la principal característica desafiar al peligro, los límites, la gravedad, las reglas y el tiempo (Ruckstuhl y Clénin, 2019). Todos los seres humanos experimentamos miedo desde que somos muy pequeños por que tratamos de evitar un peligro real o imaginario (Ross, Fabian y Van Waas, 2019). Estudios recientes han demostrado que cuando el cerebro tiene control de la situación la persona se ríe, cuando sentimos miedo y tenemos el control de la situación nos gusta, inconscientemente, activamos algunas áreas del cerebro que nos generan tensión, pero el tener la situación bajo control genera liberación de dopamina y adrenalina, generando en el cerebro una conducta extrema. (García, Bonilla & Villegas, 2016).

### **1.2 Miedo**

Inicialmente el miedo es definido clínicamente como una perturbación angustiosa del ánimo debido a un riesgo o daño real o imaginario según Zaccagnini, (2011), también puede considerarse como un recelo u opresión que puede generar daño. El miedo es una emoción brusca que genera en la persona la búsqueda de la salida más rápida y beneficiosa con el objetivo de evitar un daño físico que genere dolor (Di Rienzo, 2018).

El miedo es considerado una emoción, existen emociones buenas que nos permiten realizar acciones o conseguir algo y hay emociones negativas que simplemente nos bloquean. El miedo dependiendo de la actividad o de la acción que estemos desarrollando se puede clasificar en tres niveles. En el primer escalón encontramos el temor es un miedo presente pero que nos permite desarrollar acciones y seguir con nuestra vida es un miedo primario espontaneo (Akandere y Tekin, 2005).

### **1.3 Fisiología del miedo**

El miedo en el cuerpo humano produce diferentes cambios fisiológicos como: incremento del metabolismo celular, aumento de la presión arterial, la glucosa en sangre y la actividad cerebral, coagulación sanguínea, aumento del campo ocular, mayor bombeo de sangre a los miembros inferiores para preparar la huida, el sistema inmunitario se detiene, mayor bombeo de sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (adrenalina) (García & Bonilla & Villegas 2016). Se analizó esta teoría para referenciar los diferentes comportamientos que tienen el cuerpo y el cerebro frente a situaciones donde están los deportistas expuestos al miedo (periodos de competencia) (OMS, 1992).

### **1.4 Depresión**

La depresión resulta ser un estado del ánimo que puede perturbar de manera significativa la vida del ser humano, puede estar relacionada a problemas de tipo familiar o social, más aún la ciencia ha demostrado una alteración importante en la producción de ciertos neurotransmisores que controlan el estado anímico de los sujetos. La complicación más importante de la depresión está ligada a la posibilidad de presentar en el sujeto ideación y acto suicida, este tipo de comportamiento puede llegar a atentar incluso con la misma vida del sujeto, en los deportistas, por ejemplo, según estudios científicos, la acción de ejercitar el cuerpo puede ayudar a la nivelación de la producción de los neurotransmisores (Rodríguez, Senín & Perona 2014).

### **Metodología**

La presente investigación busco de manera novedosa adentrarse en el tema del estado del ánimo y manejo de las emociones, por lo cual este estudio se interesó en diagnosticar mediante una exploración cuantitativa de corte descriptivo los niveles de depresión y miedo presentes en los corredores del BMX en Tunja, Boyacá (González, 2010).

### **Procedimiento**

Se llevó a cabo una fase en la cual se exploró el miedo y la depresión en jóvenes deportistas practicantes de BMX adscritos a la liga de Tunja, Boyacá. Quienes participaron del estudio fueron aquellos que solamente hacían parte del colectivo del BMX y estaban registrados formalmente en la liga deportiva del municipio.

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

En cuanto a las consideraciones éticas, el estudio presenta una validez científica elevada, en la medida en que se tuvo en cuenta las limitantes y se redujo al máximo las variables contaminantes, del mismo modo en el suministro del instrumento, recolección de los datos y análisis de los mismos, se manipularon sin perjuicio alguno. La selección que se hizo de los participantes fue justa y equitativa, sin generar en ninguno de ellos afectaciones personales debido a conductas preferenciales o excluyentes.

### **Diseño**

Para este estudio se tuvo en cuenta el diseño no experimental, en el cual se observaron fenómenos sin intervenir en su desarrollo, desde un enfoque cuantitativo, ya que tendió a ser estructurado de modo tal que las características del diseño arrojaron un solo dato, depresión en deportistas de BMX en Tunja.

### **Población y muestra**

La población determinada para la investigación fueron participantes del club deportivo de BMX, la muestra para la investigación se compone de 19 jóvenes entre edades de 17 a 23 años. La media de la muestra fue de 19.36 años, con una moda de 20 años y desviación típica de 1.64. Los criterios de selección, aunque la muestra parece ser escasa, conforma la totalidad de jóvenes adscritos en Tunja, Boyacá a la liga deportiva oficial de los corredores del BMX para el año 2018.

El instrumento se suministró a la totalidad de jóvenes pertenecientes al grupo oficial deportivo de BMX en la ciudad de Tunja adscrito a la liga deportiva municipal, a excepción de aquellos jóvenes que no cumplieran con los criterios de inclusión, fue un muestreo no probabilístico por conveniencia.

### **Variables e instrumentos**

Se suministró el inventario de Depresión de (Beck, Steer & Brown, 2006) abreviado, el cual mide la depresión desde el área clínica, forense, neuropsicológica y deportiva. La escala es un autoinforme compuesto por 21 items tipo Likert, este instrumento permite medir la depresión y se evalúa la presencia del síntoma a partir de los 13 años de edad. Es una

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

prueba traducida con estudios psicométricos con puntuaciones de alta fiabilidad y validez convergente adecuada.

### Análisis estadístico y variables

Se implementó estadística descriptiva, las variables que se tuvieron en cuenta para el estudio fueron VD: la depresión y VI jóvenes deportistas del BMX. Con una fiabilidad alta (alpha de Cronbach = 0.845) y validez discriminante superior de 0.91 y con consistencia interna de 0.92. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante SPSS versión 2.0.

### Consideraciones bioéticas

El estudio tuvo en cuenta consideraciones importantes en el desarrollo de las fases del estudio, los sujetos fueron informados y participaron libremente en la investigación, se respondieron preguntas con el fin de aclarar los derechos a los cuales estaban sujetos los deportistas que de manera confidencial respondieron al estudio sin presiones.

### Resultados

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos mediante el suministro del inventario de Depresión de (Beck, Steer & Brown, 2006) abreviado.

La tabla 1 muestra que un 10.53% de los corredores corresponden con el género femenino y el 89.47% con el masculino, encontrando una mayoría en los hombres, con tendencia hacia un deporte masculino como el BMX en Tunja, Boyacá.

Tabla 1. Género

<i>Género</i>	<b>Nº de corredores</b>	<b>%</b>
<b>BMX</b>		
Mujeres	2	10.53
Hombres	17	89.47
<b>Total</b>	19	100.0

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>



Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Los valores evidencian una muestra de 19 corredores con una media de 19.36 y una moda de 20 años y finalmente una desviación típica de 1.64. Encontrando que la mayoría se concentra en una edad promedio entre los 19 y 20 años de edad.

Tabla 2. Edad

*Muestra de deportistas en BMX*

BMX- Edad	Nº de corredores
Muestra	19
Media	19.36
Moda	20
Desviación típica	1.64

Se logra evidenciar que un 78.94% del total de los encuestados no se encuentran tristes, posiblemente debido a que las prácticas de BMX, permiten una integración positiva y beneficiosa en su estado emocional con episodios eufóricos. Es posible encontrar que, a menor control atencional, mayor cantidad de factores de riesgo percibidos de recaídas, mayor depresión, estrés y además mayores dificultades en la regulación emocional.

Tabla 3. Estado del ánimo

*Niveles de estado de ánimo en corredores de BMX Tunja.*

Estado de ánimo	Nº de corredores	%
Verdadero sufrimiento	0	0.0
No me encuentro triste	15	<b>78.94</b>
Me siento algo triste	3	15.78
Ya no puedo soportar	0	0.0
Tengo siempre una pena	1	5.28
<b>Total</b>	19	100.0

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Es importante señalar el alto porcentaje de emociones y sentimientos negativos que tienen los encuestados con un 52.63% con relación a sentimientos negativos en torno a la vida. Los jóvenes deportistas con menores niveles de confianza en sí mismos, afecta en el estado del ánimo y por ende favorece el pesimismo.

Tabla 4. Pesimismo

*Niveles de pesimismo en corredores de BMX Tunja.*

<b>Pesimismo</b>	<b>Nº de corredores</b>	<b>%</b>
Me siento desanimado	2	10.53
Creo que nunca me recuperaré	5	26.32
No soy pesimista	9	<b>47.37</b>
No espero nada bueno	2	10.53
No espero nada, no hay remedio	1	5.26
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100.0</b>

Se puede afirmar con base en lo anteriormente expuesto que un 31.58% de los encuestados responde no considerarse fracasados y estar emocionalmente regulados, pero un 47.37% refiere haber realizado cosas inútiles o poco productivas en su vida.

Tabla 5. Sentimientos de fracaso

*Niveles de sentimientos de fracaso en corredores de BMX Tunja.*

<b>Fracaso</b>	<b>Nº de corredores</b>	<b>%</b>
He fracasado totalmente	1	5.26
He tenido más fracasos	3	15.79
He hecho pocas cosas que valen la pena	9	<b>47.37</b>
No me considero fracasado	6	31.58

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Veo mi vida lleva de fracasos	0	0.0
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100.0</b>

En efecto, en cuanto a la salud mental se ha identificado que la depresión interviene de manera negativa en un adecuado desempeño cotidiano. La presencia de miedo en el cuerpo genera cambios específicos enfocados a dar respuestas de escape o enfrentamiento generando un mayor bombeo de sangre en el corazón el cual debe movilizar bastante oxígeno a las extremidades, generando: sensaciones de ahogo, disminución de la visión e incluso vómito.

Tabla 6. Insatisfacción

*Niveles de insatisfacción en corredores de BMX Tunja.*

Insatisfacción	Nº de corredores	%
Ya nada me llena	2	10.53
Me encuentro insatisfecho	6	<b>31.58</b>
Ya no me divierte lo que antes	4	21.05
No estoy satisfecho	5	26.32
Estoy harto de todo	2	10.53
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100.0</b>

En respuesta al eje temático de esta pregunta un 63.16% de los encuestados sienten no sentirse culpables, un 15.79% comenta ser despreciable y mala persona en algunos momentos tal vez como respuesta a una posible tristeza inmersa, la cual puede durar toda su vida u otras muy pocos minutos, las razones por las cuales se genera la tristeza están enmarcado a relaciones afectivas, decepciones, rechazos etc. Continuando solo un 5.26% de los mismos tienen un sentimiento totalmente negativo y culpable sobre situaciones impactantes en su vida.

Tabla 7. Sentimiento de culpa

*Niveles de sentimiento de culpa en corredores de BMX Tunja.*

Sentimiento de culpa	Nº de corredores	%
A veces me siento despreciable	3	15.79
Me siento culpable	3	15.79
Me siento todo el tiempo despreciable	1	5.26
Me siento muy infame	0	0.0
No me siento culpable	12	<b>63.16</b>
<b>Total</b>	19	100.0

El 42.11% de los encuestados afirman no sentirse castigados, el 21.05% sienten que los están castigando constantemente, un 15.79% cree que algo malo puede sucederle, tal vez con relación a situaciones comprometedoras ajenas a su alcance, el 10.53% restante genera asombro ya que remiten castigo propio, siendo el miedo el factor determinante como una perturbación angustiosa del ánimo debido a un riesgo o daño real o imaginario.

Tabla 8. Sentimientos de castigo

*Niveles de Sentimientos de castigo en corredores de BMX Tunja.*

Castigo	Nº de corredores	%
Presiento que algo malo puede suceder	3	15.79
Siento que merezco ser castigado	2	10.53
No pienso que este capturado	8	<b>42.11</b>
Siento que me están castigando	4	21.05
Quiero que me castiguen	2	10.53
<b>Total</b>	19	100.0

Un 21.05% se siente descontento consigo mismo, un 21.05% no se aprecia, importante resaltar que un 5.26% de ellos se odia propiamente y un 5.26% esta asqueado de él. La adolescencia es un período de cambios., que implica sensaciones de extrañeza y disconformidad, es difícil encontrar adolescentes sin complejos, inseguridades y vergüenzas.

Tabla 9. Odio a si mismo

*Niveles de odio a mí mismo en corredores de BMX Tunja.*

<b>Odio a mí mismo</b>	<b>Nº de corredores</b>	<b>%</b>
Estoy descontento conmigo mismo	4	21.05
No me aprecio	4	21.05
Me odio, me desprecio	1	5.26
Estoy asqueado de mí	1	5.26
Estoy satisfecho de mí mismo	9	47.37
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100.0</b>

De igual manera observamos que el índice porcentual negativo es superior al normal dando así lugar a un 57.89% de experiencias, pensamientos, sentimientos, emociones negativas, donde un 21.05% se acusa de sus propios defectos y problemas, un 15.79% considera tener muchos problemas graves un 10.53% se siente culpable o perdido.

Tabla 10. Autoacusación

*Niveles de autoacusación en corredores de BMX Tunja.*

<b>Autoacusación</b>	<b>Nº de corredores</b>	<b>%</b>
No creo ser peor que otros	8	<b>42.11</b>
Me acuso a mí mismo	4	21.05
Me siento culpable de todo	2	10.53
Siento que tengo muchos defectos	3	15.79

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Me critico mucho	2	10.53
<b>Total</b>	19	100.0

Un 42.11% de los encuestados comenta no tener pensamientos de hacerse daño, pero contrario a esto un 26.32% de los mismos si tienen estos pensamientos, preocupante observar cifras de 15.79% que preferiría estar muerto a su vez un 10.53% tiene planes decididos de suicidarse, un 5.26% presume que su familia estaría mejor sin él.

**Tabla 11. Impulso suicida**

*Niveles de impulso suicida en corredores de BMX Tunja.*

<b>Impulso suicida</b>	<b>Nº de corredores</b>	<b>%</b>
No tengo pensamiento de hacerme daño	5	26.32
Siento que estaría mejor muerto	3	15.79
Siento que mi familia estaría mejor sin mi	1	5.26
Tengo planes de suicidarme	2	10.53
Me mataría si pudiera	0	0.0
No tengo pensamientos de hacerme daño	8	<b>42.11</b>
<b>Total</b>	19	100.0

El llanto es una conducta tangente de las personas para desahogar sus sentimientos y desvariar el dolor, inferimos que un 52.63% de los encuestados antes podía llorar, pero que ahora no llora así lo quisiera, un 15.79% llora continuamente sin poder evitarlo, a su vez un 10.53% llora más de lo normal por agentes ajenos a sí mismo, se puede encontrar que solo un 21.05% de los encuestados no tiene motivo alguno para presenciar episodios de llanto.

**Tabla 10. Autoacusación**

*Niveles de autoacusación en corredores de BMX Tunja.*

Autoacusación	Nº de corredores	%
No lloro más de lo habitual	4	21.05
Antes podía llorar, ahora no	10	<b>52.63</b>
Ahora lloro continuamente	3	15.79
Ahora lloro más de lo normal	2	10.53
<b>Total</b>	19	100.0

## Discusión

El objeto de estudio de la presente investigación fue explorar la depresión y el miedo en corredores de BMX adscritos a la liga de Tunja, Boyacá. En concordancia es importante resaltar que la relación que existe entre la depresión y el deporte extremo tiene que ver además con otras variables como por ejemplo la edad, el género, consumo de sustancias y problemas personales. Para este estudio se tuvo en cuenta esos factores y se trató de controlar al máximo la selección de los participantes, en tanto los resultados que arroja el inventario se puede identificar que los deportistas de alto rendimiento que practican BMX en la ciudad de Tunja tienen niveles promedio en cuanto a la presencia de la depresión, ninguno de ellos obtuvo resultados alarmantes que mostraran afectación clínica desde el trastorno en específico (Cuadra y Florenzano, 2011).

Otros estudios similares han demostrado que la ansiedad afecta de manera notoria el rendimiento deportivo no solo en el BMX, sino en otros deportes a nivel tanto nacional como internacional. de Francisco, Arce, Vílchez & Vales (2016). Sin embargo, la mayoría de los encuestados perciben que han hecho muy pocas cosas que valgan la pena, desde las características culturales se puede explicar la importancia que tiene practicar deportes extremos como una manera de ganarse la vida, para algunos padres de familia el deporte no es algo que pueda influir decisivamente en la vida de los jóvenes, no ven más como una práctica

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

alterna a los estudios universitarios que llevan a cabo en los tiempos libres (Zafra, Toro, Andréu, y Redondo, 2009).

Así mismo, la mayoría de los jóvenes expresaron sentirse insatisfechos consigo mismo, esto puede ser entendido como un factor de riesgo que pone a prueba al deportista generando directa e indirectamente una percepción de sí mismo que puede afectar el desempeño deportivo y estados de ánimo depresivos, puede llegar a estar más relacionado con temas de autoestima que supondría una superación desde la práctica de un deporte y mejoramiento de la condición física (Taras, 2005).

La actividad física por excelencia disminuye en las personas estados de depresión, debido a la producción de sustancias química que pueden generar bienestar en el organismo del sujeto, más aún la presión y sentimientos de culpa en los momentos de error y perdida, pueden llegar a influir negativamente sobre la salud mental del sujeto, lo que nos indica que el entrenamiento psicológico es clave para superación de estos conflictos (Blasco, 2007).

La depresión en hombres ha sido un tema estudiado por múltiples áreas de la psicología, especialmente la clínica. Sin embargo, este estudio se centró en el abordaje con deportistas con el fin de explorar ciertas premisas que permita entender mejor el funcionamiento psicológico en algunos deportes como el BMX, Nardi (2004), por ejemplo, señala que la sintomatología solo puede ser confirmada mediante diagnóstico, y que el ciclo vital es fundamental para enfatizar las causas y las consecuencias de la presencia de la depresión (Ding, 2019).

Chomalí, Espinosa, Galdames, & Marín, (2015). Exponen la importancia que tiene identificar la depresión menor como ajuste a la confusión que se presenta en torno a su definición y diagnóstico, elementos de tipo dimensional ayudan a la próxima identificación y tratamiento, al existir una tendencia a la generalidad, se puede omitir detalles fundamentales para el reconocimiento de los diversos tipos de depresión, si bien la intensidad de la depresión menor no es clave para su detección puede convertirse en un problema latente difícil de percibir (Burnie, et al 2018).

Desde otra perspectiva, Sanz y García (2017), reconocieron la veracidad de la depresión y su tratamiento desde una perspectiva clínica que implica tratamientos



Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

psicológicos que en el área del entrenamiento no de igual modo considerados como apoyo al rendimiento deportivo del jugador o jugadora. La salud es un tema controversial que interesa a distintas áreas del conocimiento, por lo que este estudio quiso conocer estados del ánimo de sujetos que se enfrentan a potenciales presiones deportivas y que por ende pueden ser vulnerables a desarrollar algún tipo de trastorno, razón por la cual es fundamental conocer el riesgo al que se enfrentan los jóvenes en cuanto a la presencia de la depresión como un trastorno que afecta significativamente la vida del sujeto (Bohórquez, Delgado, & Fernández, 2017).

Investigaciones como las de Stucchi (2017), logran demostrar al igual que este estudio que la depresión ha aumentado los últimos años convirtiéndose en una patología juzgada como normal, algunos criterios puestos en evidencia en los corredores del BMX pueden ser alerta para prevenir un suicidio, por ejemplo. Sin embargo, se han venido ignorando a favor de un incremento de tendencia actual (Hurst, et al, 2018).

En cuanto a las limitaciones del estudio, se encontró que el número de personas que pertenecen al grupo de corredores de la liga de Tunja de BMX es muy baja, por lo tanto, la muestra es un poco escasa. Sin embargo, se considera la totalidad para la región en cuanto a la práctica oficial del deporte en cuestión. Otra limitante importante de señalar muestra cierta dificultad por dar continuidad con el estudio generando restricción en métodos interventivos que mejoren tanto la salud mental como el rendimiento deportivo de los corredores (Peinado, et al, 2019).

En conclusión, existen tanto factores protectores como factores de riesgo en la práctica del BMX en jóvenes que practican en la liga de Tunja, más, sin embargo, los resultados indican que en términos generales la depresión no es una consecuencia de la actividad física y el enfrentamiento a las competencias. Por el contrario, a pesar de que en algunos indicadores los resultados hayan sido un poco alarmantes, se puede develar que los periodos dedicados al entrenamiento y competencia del deporte extremo no resulta ser un indicador a tener en cuenta en la presencia de la depresión, puede incluso estar relacionado a otros factores de tipo personal, académico, económico, familiar o social (Marcos, 2004).

## Conclusiones

Se ha podido comprobar, que existen ciertos factores de riesgo en los deportistas hacia la depresión, algunos de ellos respondieron afirmativamente en ítems que apuntan a la presencia de rasgos depresivos, en un bajo porcentaje, pero ello no implica que no esté latente en algunos sujetos (Hollett, Ehret, 2019).

La presencia de ansiedad puede variar teniendo en cuenta que existen múltiples variables contaminante de tipo ambiental que pueden funcionar como catalizador o mitigador del riesgo que para este estudio no se logró controlar (Campillo, Doremus, & Hespel, 2007).

Respecto a la depresión y el ejercicio físico, desde la neuropsicología, existen soportes teóricos que afirman cierta relación favorable entre estas variables, lo que puede indicar que exista una reducción de la presencia ansiosa debido a la práctica del BMX (Zuleta, Sevilla, Echavarría, y Hoyos 2020).

De otro lado, aunque el ejercicio físico pueda mitigar la depresión, también es cierto que los deportistas se enfrentan a situaciones de presión y fracaso que a veces no logran afrontar, por lo cual existe cierta vulnerabilidad a que se pueda presentar estados depresivos (Rodríguez, 1999).

## Referencias

Abián, J., Báguena, J. I. y Abián, P. (2015). Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton. *Revista de psicología del deporte*, 24(2), 0217-224. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.580826>

Akandere, M. & Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio sobre la ansiedad. Recuperado el 12 febrero, 2006, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.11.003>

Beck, A., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety. Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (2006). BDI-II. Inventario de Depresión de Beck. Buenos Aires, Argentina: Paidós. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100001>

Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100. DOI: [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(88\)90050-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(88)90050-5)

Bohórquez, M., Delgado, P. & Fernández, J. (2017). Rendimientos deportivos auto y hetero percibidos y cohesión grupal: un estudio exploratorio. *Retos*, 31, 103-106.

Burnie, L., Barratt, P., Davids, K., Stone, J., Worsfold, P., Wheat, J. (2018). Coaches' philosophies on the transfer of strength training to elite sports performance *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13 (5), pp. 729-736. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954117747131>

Campillo, N. C., Zafra, A. O., y Redondo, A. B. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el auto concepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 8(1), 61-77. DOI: <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200004>

Chomalí, C., & Espinosa, C., & Galdames, M., & Marín, L. (2015). La Depresion Menor: ¿Es un concepto menor? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIV (1), 23-33. DOI: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281944843004>

Cuadra, H., y Florenzano, R. (2011). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. DOI: <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>

de Francisco, C., & Arce, C., & Vílchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedentes y consecuencias del burnout en deportistas: estrés percibido y depresión. *International Journal*

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

*of Clinical and Health Psychology*, 16 (3), 239-246. DOI:  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.04.001>

Di Rienzo, F., Martinent, G., Levêque, L., MacIntyre, T., Collet, C., Guillot, A. (2018). The influence of gate start position on physical performance and anxiety perception in expert BMX athletes *Journal of Sports Sciences*, 36 (3), pp. 311-318. DOI:  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1303188>

Ding, Y. (2019). “Parents, Me & X-Sports”: Mapping the BMX Culture in Contemporary China *Journal of Sport and Social Issues*, 43 (5), pp. 353-367. DOI:  
<https://doi.org/10.1177/0193723519832463>

Duarte, R. (2006). Consecuencias sociopsicológicas del ejercicio con fines de salud: una actualización. *Lecturas: Educación física y deportes*, (93), 6. DOI:  
<http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v18n3.37516>

García-Quero, R., & Bonilla-Martínez, D., & Villegas-González, A. (2016). Implementación de un método espectrofotométrico para la determinación cuantitativa de adrenalina en muestras de uso farmacéutico. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 47 (3), 67-78. DOI: <https://doi.org/10.1002/9783527679348>

Heuvelen, M. J. G. van, Hochstenbach, J. B. H., Brouwer, W. H., Greef, M. H. G. (2006). Ejercicio físico, ansiedad y depresión. DOI: <https://doi.org/10.1159/000094986>

Hollett, T., Ehret, C. (2019). The idiocultural sensibilities of spothunting in action sports culture: affect, desire, change Mind, Culture, and Activity, 26 (2), pp. 121-137. DOI:  
<https://doi.org/10.1080/10749039.2019.1612439>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Hurst, H.T., Rylands, L., Atkins, S., Enright, K., Roberts, S.J. (2018) Profiling of translational and rotational head accelerations in youth BMX with and without neck brace. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21 (3), pp. 263-267. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.05.018>

González Fernández, M. (2010). EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE: ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PRÁCTICOS. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 250-258. DOI: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1854.pdf>

Granacher, U., Borde, R. (2017). Effects of sport-specific training during the early stages of long-term athlete development on physical fitness, body composition, cognitive, and academic performances *Frontiers in Physiology*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00810>

HŘEBÍCKOVÁ, S., & Pacholík, V., & Mach, J., & Labounková, R., & (2014). Personality characteristics and its effect on performance in the race BMX. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9 (1), S245-S248. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2014.9.Proc1.05>

Isoard Gauthier, S., & Guillet Descas, E. (2014). Athlete burnout and motivational dynamics: a multiple case follow-up study among elite BMX riders. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9 (1), 31-42. DOI: <https://doi.org/10.4100/jhse.2014.91.04>

López, M. P., García, M. E. y Dresch, V. (2006). Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercebida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres. DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.007>

Mason, O.J., Holt, R. (2012). Mental health and physical activity interventions: A review of the qualitative literature. *Journal of Mental Health*, 21(3), 274–284. DOI: <http://dx.doi.org/10.3109/09638237.2011.648344>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Mateo-March, M., & Zabala, M., & Blasco-Lafarga, C., & Guzmán, J. (2012). Concentración de lactato versus diseño y dificultad de la pista en BMX. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12 (45), 52-66. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s00421-011-1962-8>

Matud, M. P., Guerrero, K. y Matías, R. G. (2006). Relevancia de las variables sociodemográficas en las diferencias de género en depresión. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(1), 7-21. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327>

Monforte, J., & Pérez-Samaniego, V. (2017). El miedo en educación física: una historia reconocible. *Movimiento*, 23 (1), 85-99. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.71272>

NARDI, B. (2004). La depresión adolescente. *Psicoperspectivas*, III (1), 95-126.

Organización Mundial de la Salud. (1992). CIE-10. Trastornos mentales y del comportamiento: Descripciones Clínicas y pautas para el Diagnóstico. Madrid: Meditor. DOI: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/39319>

Marcos Becerro, J.F. (2004). *Salud y Deporte para todos*. Madrid: Eudema, S. A. Martinsen, E.W.

Pedersen. L., Idorn, M., Olofsson, G. H., Lauenborg, B., Nookaew, I., Hansen, R. H., Johannesen,

H. H., Becker, J. C., Pedersen, K. S., Dethlefsen, C., Nielsen, J., Gehl, J., Pedersen, B. K., Thor Straten, P., Hojman, P. (2016). Voluntary Running Suppresses Tumor Growth through

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Epinephrine- and IL-6-Dependent NK Cell Mobilization and Redistribution. Cell Metabolism, 23(3), 1-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cmet.2016.01.011>

Peinado, A.B., Holgado, D., Luque-Casado, A., Rojo-Tirado, M.A., Sanabria, D., González, C., Mateo-March, M., Sánchez-Muñoz, C., Calderón, F.J., Zabala, M. (2019) Effect of induced alkalosis on performance during a field-simulated BMX cycling competition Journal of Science and Medicine in Sport, 22 (3), pp. 335-341. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.08.010>

Ponseti, F.J., García-Mas, A., Cantallops, J. & Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. Retos, 31, 193-196

Ramírez-Hoffmann, H. (2004). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica, 33(1), 3-5.

Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. Retos, 30, 110-113.

Rylands, L.P., Roberts, S.J., Hurst, H.T., Bentley, I. (2017). Effect of cadence selection on peak power and time of power production in elite BMX riders: A laboratory based study Journal of Sports Sciences, 35 (14), pp. 1372-1376. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1215491>

Rodríguez Martín, A (1999). Ejercicio físico y hábitos alimentarios: un estudio en adolescentes de Cádiz. Revista española de salud pública, 73(1), 81-87.

Rodríguez Testal, J., & Senín Calderón, C., & Perona Garcelán, S. (2014). Del DSM-IV-TR al DSM-5: análisis de algunos cambios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14 (3), 221-231.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>



Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Ross, M., Fabian, T., Van Waas, C. (2019). Cultural reproduction and resistance at the Rinks roller-skating and the Americanization of California, 1867-90 *Journal of Sport History*, 46 (1), pp. 5-19. DOI: <https://doi.org/10.5406/jsporthistory.46.1.0005>

Ruckstuhl, L., Clénin, G. (2019) Back pain and core strength in elite cycling. *Swiss Sports and Exercise Medicine*, 67 (1), pp. 44-48. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjism.30.4.349>

Sanz, Jesús; García-Vera, María Paz. (2017). IDEAS EQUIVOCADAS SOBRE LA DEPRESIÓN Y SU TRATAMIENTO. *Papeles del Psicólogo*, vol. 38, núm. 3. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España. DOI: <https://doi.org/77853188010>

Stucchi-Portocarrero, S. (2017). ¿Realmente existe una “epidemia de depresión”? *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 80 (4), 261-2

Zaccagnini, Galland, M. (2011). El miedo, como nace y como se trasciende. España, Escuela española de desarrollo transpersonal.

Zafra, A. O., Toro, E. O., Andréu, J. M. P. y Redondo, A. B. (2009). Percepción de los tenistas respecto a los factores que pueden provocar lesiones: diferencias entre federados y no federados. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 7-18.

Zubiaur González, M., & del Riego Casado, M. (2015). Motivaciones e intereses de practicantes de BMX adolescentes: un estudio piloto. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 109-113. DOI: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20153131359>

Zuleta Montoya, F., Sevilla Cadavid, G., Echavarría-Bustamante, B., Hoyos-Ruiz, J. (2020). Ergonomic requirements in the design of high performance sports suits: BMX clothing.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>



Artículo Original. Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia Vol. 6, nº. 1; p. 97-121, enero 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Advances in Intelligent Systems and Computing, 967, pp. 187-196. DOI:  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-20142-5\\_19](https://doi.org/10.1007/978-3-030-20142-5_19)

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Muñoz, L.P.; Flórez, J.; Amaya, J.S. (2020). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis Sci J*, 6 (1), 97-121.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722>

<http://revistas.udc.es/>