



Hábitos y su influencia en el bienestar y la satisfacción personal

Trabajo de Fin de Grado de Psicología

Universidad de La Laguna

Curso 2018/2019

Alumna: Yessenia González Ramos

Tutor: Ernesto Suárez Rodríguez



RESUMEN

El objetivo de este estudio fue confirmar si existe relación entre las variables significación vital, bienestar subjetivo, significación de la comida y motivación del deporte entre deportistas y no deportistas. La muestra estaba compuesta por 50 personas, siendo la mitad deportistas y la otra mitad no. La evaluación de las variables fue a través de las escalas MLM, la escala de Satisfacción con la Vida, escala MFLQ, la escala PANAS y la escala de Motivación Deportiva. La diferencia entre medias de deportistas y no deportista, evidencia que, a más deporte más significación de la comida y que, sin embargo, deportista y no deportistas no difieren en cuanto al bienestar subjetivo ni en la significación vital. Por otro lado, en la correlación múltiple, se encontró que la motivación por el deporte está relacionada con el afecto negativo del PANAS.

PALABRAS CLAVE: Bienestar subjetivo, Significación vital, Significación de la comida, Práctica deportiva, Afecto Negativo.

ABSTRACT

The objective of this study was to verify if there is a relationship between the variables vital significance, subjective well-being, significance of food and motivation of sport between athletes and non-athletes. The sample consisted of 50 people, half of whom were athletes and the other half were not. The evaluation of the variables was through the MLM scale, The Satisfaction with Life scale, The MFLQ scale, The PANAS scale and the Sports Motivation scale. The difference between athlete and non-athlete averages shows that, the more sport the more significance of food and yet, athlete and non-athlete do not differ in terms of subjective well-being or vital significance. On the other hand, in the multiple correlation, it was found that the motivation for sport is related to the negative affect of PANAS.



KEY WORDS: Subjective Well-being, Vital Significance, Significance of food, Practise of sports, Negative Affect.



Comenzaré exponiendo lo que para Covey (2009) significa el término de hábito, “Los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, que de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad...o ineffectividad” (Covey, 1989, p.28). Personalmente estoy de acuerdo con esta afirmación, que tengamos o no éxito a corto o largo plazo, depende de lo interiorizado que tengamos el objetivo a conseguir y con ello, la importancia de lo que hagamos día a día.

Es por ello que, en este trabajo, pretendo ver la influencia de dos hábitos en especial, el deporte (explicado más abajo) y la alimentación.

En cuanto al concepto de alimentación, tal y como dice la autora Bembibre (2009). “Se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia” (Bembibre (2009). *Definición de alimentación*)

“La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente”. (Bembibre (2009). *Definición de alimentación*)

Tras dicha definición, quiero hacer hincapié en cómo afecta la alimentación en el bienestar, ya que como bien sabemos, la alimentación influye en nuestras emociones. Es habitual observar como las personas sedentarias se sobrealimentan, teniendo una predisposición por lo dulce y por alimentos con un alto índice de grasa debido a su preparación y escasa calidad. Abusar de este acto placentero, pero poco saludable, conlleva a que la mayoría de las personas hoy día tengan sobrepeso y que a la larga, desarrollen enfermedades



cardiovasculares. Creando también un efecto adverso como es la culpabilidad por ingerir este tipo de alimentos, que muchas veces se consumen sin control debido a la adicción que producen. Además, diversos estudios muestran como quienes consumen comida ‘basura’, tienen una mayor probabilidad de sufrir depresión que aquellas personas que no están habituadas a consumir este tipo de comida. Produciéndose así una relación directa entre comida basura y depresión.

En cuanto al bienestar subjetivo, Veenhoven (1984) lo define como: “El grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva”. Esto es, que la persona hace uso de dos componentes a la hora de evaluar: los pensamientos y los afectos. La satisfacción con la vida, denominado también componente cognitivo, representa la discrepancia entre nuestras aspiraciones y logros, formado por un rango evaluativo que va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de frustración o fracaso. El componente afectivo tiene que ver con el hedonismo ya que refiere al grado experimentado por el individuo con sus emociones, sentimientos y estados de ánimo más habituales.

Por otro lado, para Diener, Suh, Lucas y Smith (1999), “El bienestar subjetivo es una categoría amplia de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, dominios de satisfacción y juicios globales de satisfacción con la vida” (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, p.277). En dicha aclaración, se puede observar los dos componentes del bienestar subjetivo: las respuestas emocionales, también llamados afectos y la satisfacción con la vida, definida como una evaluación global que la persona hace sobre su vida, comparando lo que ha conseguido, sus logros, con lo que esperaba conseguir, sus expectativas (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985).



Autores como Montorio e Izal (1992), definen la satisfacción con la vida como: “El proceso valorativo que in individuo hace sobre el grado en el que ha conseguido los objetivos deseados a lo largo de su existencia”.

En cuanto a la definición de deporte, La Carta Europea del deporte lo describe como: «Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles». (La Carta Europea del deporte, 1975, págs.8-9)

Como bien sabemos, el deporte tiene muchas funciones que nos benefician, gracias a que es el precursor de dos de los neurotransmisores más relevantes del cerebro: la dopamina y la serotonina. La dopamina se encarga de aportarnos satisfacción y placer entre otras cosas, produciendo a su vez que estemos más enérgicos y motivados. La serotonina, en cambio, es la que se encarga de aportarnos tranquilidad y buen humor. A parte, favorece el ciclo del sueño, disminuye nuestro apetito, hace que aumente nuestra autoestima, inhibe la violencia y el dolor.

Los hábitos y su influencia en el bienestar y la satisfacción personal, ha sido motivo de diversos estudios:

Tal y como se puede ver en el estudio realizado por Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez. (2008). Hay una clara influencia de la práctica de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico. Corroborando así que, aquellos quienes practican con frecuencia deporte, tienen una visión más sana de sí mismos/as, una mayor autoestima, estado anímico y un menor estrés en comparación con quienes no practican deporte.



Otro estudio realizado por Schnettler, Denegrí, Miranda, Sepúlveda, Orellana, Paiva, & Grunert (2013), en el que se estudió “Los Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile”. En dicho estudio se pretendía diferenciar los distintos tipos de universitarios en el sur de Chile, en correspondencia a su grado de satisfacción con la vida así como con la comida y todo ello en base a sus hábitos en la residencia y fuera de ella. También, se tuvo en cuenta aspectos demográficos y de salud. El resultado obtenido, constata la relación positiva entre dichas variables (satisfacción con la vida y satisfacción con la comida).

En otro estudio, llevado a cabo por Pérez Ugidos, Lanío, Zelarayán, & Márquez (2014). Se obtienen unos resultados en los que no se puede observar una clara tendencia en cuanto a los hábitos de salud para los que tienen un nivel de actividad física media o baja. En cambio, para el grupo que tiene un nivel de actividad física alta, se pueden ver la no tendencia a consumir drogas, alcohol y tabaco, siendo estos, estudiantes de carreras que tienen que ver con la actividad física.

Por su parte, las autoras Montaner Sesmero; Llana Belloch; Moreno Sigüenza; Benedicto Montolio y Domínguez Tomás (2005). Encontraron una correlación positiva entre la práctica de natación de forma regular y el Bienestar Psicológico en mujeres de edad avanzada.

Por otro lado, los autores Castañeda y Romero (2014). Hallaron en su estudio que, aquellos estudiantes que llevaron a cabo actividades físico-deportivas (AFD), apuntaban unos hábitos alimenticios más saludables y equilibrados en comparación con quienes no realizaban AFD.

Una vez más, en el trabajo elaborado por García y Froment (2017). Se afirma que, las personas mayores que practican actividades físicas con regularidad, apuntan tener una mejor autoestima.

Bien es cierto que a medida que pasa el tiempo, incrementa la preocupación por la alimentación. Polarizándose, desde un sentido descuidado en cuanto a la calidad de lo



ingerido, prevaleciendo dicha conducta en un tipo de vida sedentario, a otro con un fin nutritivo y de calidad asociado a su vez a la práctica deportiva. Pero, ¿Cómo influye dicho hecho en el bienestar y la satisfacción personal?, ¿Qué relación hay entre dichas variables?. Estas cuestiones han sido sin duda los motivos por el cual me he decidido a realizar este estudio.

Por otra parte, se pretende hallar diferencias en cuanto a los hábitos y su influencia en el bienestar y la satisfacción personal entre deportistas y no deportistas. En definitiva, las personas que practican deporte y llevan unos hábitos saludables, tienen una puntuación mayor de bienestar y satisfacción personal que aquellas personas que no practican deporte, y que a su vez, no llevan unos hábitos saludables.

MÉTODO

Participantes

Se utilizó una muestra casual de la población de deportistas y no deportistas en las Islas Canarias. Dicha muestra está constituida por 50 personas, de las cuales 25 son deportistas y las otras 25 no lo son. En cuanto a la variable sexo, 31 personas se identificaron como hombres (62%) y 19 como mujeres (38%). Para dicho estudio se estableció un rango de edad desde los 18 años hasta los 43, siendo la media de 26 años con una desviación típica de 6,44. En cuanto al estado civil, 11 personas están casadas/ viviendo con alguien (22%), 38 personas nunca se han casado/ vivido con alguien (76%) y 1 persona está separado/a o divorciado/a (2%).

A lo que al número de personas que viven en el hogar incluido el participante, hay una media de 3 personas

Además, según la variable nivel de estudios, 1 persona tiene estudios primarios incompletos (2%), 8 con estudios primarios completos/ESO (16%), 17 personas con Bachillerato-FP-COU



(34%), 18 personas están cursando estudios universitarios (36%) y 6 personas son universitarios finalizados (12%).

En cuanto a la situación laboral actual, 20 personas se hayan trabajando (40%), 4 en situación de desempleo (8%) y 26 personas están estudiando (52%).

Personas que cuentan únicamente con su ingreso	3	6%
Personas que cuentan con su ingreso y el de otra persona	20	40%
Personas sustentadas a su vez por otras personas	27	54%

Ingreso de 1000 €	7	14%
Ingreso de 1001-1500 €	10	20%
Ingreso de 1501-2000 €	12	24%
Ingreso de 2001-2500 €	12	24%
Ingreso de 2501-3000 €	2	4%
Más de 3000 euros €	7	14%



El instrumento está constituido por 5 escalas:

La escala MLM (Meaningful Life Measure), realizada por Morgan y Farsides (2009), compuesta por 23 ítems, con un rango que 7 puntos que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo). Los 5 factores que mide son: vida con propósitos, vida con logros, vida con principios, vida con valor y vida con emoción.

La escala de Satisfacción con la Vida, creada por Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985), consta de 5 ítems, con una escala tipo Likert que va de 1 a 7, donde 1 es Totalmente en desacuerdo y 7 es Totalmente de acuerdo. Dicha escala lo que pretende evaluar, son los aspectos cognitivos del bienestar.

La escala MFLQ, Naomi Arbit , Matthew Ruby , Paul Rozin (2017), compuesta por 22 ítems. Escala tipo LÍkert, dónde 1 es totalmente en desacuerdo y 7 es totalmente de acuerdo. Dicha escala engloba cinco dominios diferentes de significación de la comida: moral, sagrado, salud, social y estético.

La escala PANAS (Watson Clark y Tellegen, 1988) está formada por 20 ítems (10 de afecto positivo y 10 de afecto negativo). La dimensión de afecto positivo refiere al placer, la activación y la atención. En cambio, la dimensión de afecto negativo refiere al displacer, la inhibición y el rechazo. La realización se lleva a cabo mediante una escala tipo Likert de 1 a 5 (1=Muy poco o nada y 5=Muy a menudo). Con ello se pretende conocer cuáles son las emociones o sentimientos que predominan general o regularmente en nuestra vida.

La escala de Motivación Deportiva (Brière,Vallerand, Blais, y Pelletier, 1995;Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière y Blais, 1995; Balaguer, Castillo & Duda, 2003; 2007). Consta de 28 ítems que nos permiten conocer la motivación, la regulación externa, la introyección, la identificación, la motivación intrínseca hacia el conocimiento, la estimulación y la ejecución. Se responde mediante una escala tipo Likert que va de 1 a 7 (1=No tiene nada que ver conmigo / 7= Se ajusta totalmente a mi).



Procedimiento

Las escalas fueron administradas en horario no laboral en su totalidad. La recogida de datos se efectuó en los meses de Abril y Mayo de 2018.

El instrumento estaba compuesto de una introducción en la que se exponían los objetivos de la investigación. Además, contaba con una explicación de cómo responder a cada cuestionario. Sin embargo, se les explicó a los participantes las instrucciones antes de que procediesen a la cumplimentación del mismo, así como de la confidencialidad y el anonimato de sus respuestas. También, se hizo hincapié en que el fin de este estudio era investigador y académico siendo el mismo totalmente voluntario

El tiempo necesario para su cumplimentación es alrededor de 15 minutos.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics 22. Para valorar la consistencia interna de cada instrumento, se realizó un análisis de fiabilidad de los mismos.

Posteriormente, se realizó la correlación múltiple entre las 6 variables (Significación de la comida, bienestar subjetivo, significación vital, afecto positivo del PANAS, afecto negativo del PANAS y motivación del deporte) para obtener el grado de asociación entre cada variable (dependiente) con el resto (dos o más independientes).

A continuación, se procedió a la realización de un contraste de medias entre deportistas y no deportistas con respecto a las variables: ``Significación de la comida``, ``Bienestar subjetivo`` y ``Significación vital``. Todo ello con el fin de comparar ambos grupos.

RESULTADOS

Tabla 1

Alfa de Cronbach



	Alfa Cronbach	de límite inferior	Límite superior
Significación vital	0,814	0,73	0,881
Satisfacción con la vida	0,834	0,748	0,897
Significación de la comida	0,927	0,894	0,953
Afecto positivo	0,8	0,705	0,873
Afecto negativo	0,68	0,529	0,797
Motivación por el deporte	0,988	0,983	0,993

Con respecto al valor de la consistencia interna de alfa de Cronbach, se ha obtenido 0.814 en el instrumento MLM, un valor de 0.834 para la escala de Satisfacción con la Vida, 0.927 para la escala de Significación de la Comida, 0.8 para el PANAS positivo, 0.68 para el PANAS negativo y un valor de 0.988 para la escala de Motivación Deportiva.

Tabla 2

Diferencia de medias

		N	Media
Significación Vital	Deportista	25	5,52
	No deportista	25	5,3
Satisfacción con la vida	Deportista	25	5,1
	No deportista	25	4,9
Significación de la comida	Deportista	25	4,24
	No deportista	25	3,5



Afecto positivo	No deportista	25	2,2
	Deportista	25	3,1
Afecto negativo	No deportista	25	3,4
	Deportista	25	2,1

En cuanto a la diferencia de medias entre deportistas y no deportistas, cabe a destacar que no hay casi diferencia entre ellos en significación vital, esto es, ambos grupos poseen una vida con propósitos, valores y emociones. Tampoco en satisfacción con la vida, significando dicho resultado que, existe una similitud en cuanto a la valoración de sus vidas en términos positivos. En cambio, en significación de la comida, sí que podemos ver una diferencia entre ambos grupos, siendo los deportistas quienes le dan más importancia a la comida.

Observando el afecto positivo (placer, activación y atención), podemos ver que los deportistas poseen una media mayor que los no deportistas. Con el afecto negativo (displacer, inhibición y rechazo), quienes son los deportistas en este caso, los que tienen una media menor que los no deportistas.

Tabla 3

Correlaciones

		Significación Vital	Satisfacción con la vida	Significación de la comida	Motivación por el deporte	Afecto positivo	Afecto negativo
Significación Vital	Correlación de Pearson	1	,580**	,246	,021	,634**	-,402**
	Sig. (bilateral)		,000	,085	,920	,000	,004
	N	50	50	50	25	50	50
Satisfacción con la vida	Correlación de Pearson	,580**	1	,009	-,293	,452**	-,574**
	Sig. (bilateral)	,000		,949	,156	,001	,000



	N	50	50	50	25	50	50
Significación de la comida	Correlación de Pearson	,246	,009	1	,177	,281*	-,105
	Sig. (bilateral)	,085	,949		,397	,048	,466
	N	50	50	50	25	50	50
Motivación por el deporte	Correlación de Pearson	,021	-,293	,177	1	,186	,441*
	Sig. (bilateral)	,920	,156	,397		,375	,027
	N	25	25	25	25	25	25
Afecto positivo	Correlación de Pearson	,634**	,452**	,281*	,186	1	-,363**
	Sig. (bilateral)	,000	,001	,048	,375		,010
	N	50	50	50	25	50	50
Afecto negativo	Correlación de Pearson	-,402**	-,574**	-,105	,441*	-	1
	Sig. (bilateral)					,363**	
	N	50	50	50	25	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En cuanto a la interpretación de la correlación múltiple, podemos observar que:

- Entre significación vital y satisfacción con la vida, hay una correlación positiva y además significativa. Esto es, a más propósitos y valores, más valoración de la vida en términos positivos.
- Significación vital y afecto positivo, correlacionan positivamente y además es significativo. Lo que quiere decir que, a más propósitos y valores, más placer, activación y atención.



- Significación vital y afecto negativo, correlacionan negativamente y es significativo. Quiere decir que, a más a más propósitos y valores, menos displacer, inhibición y rechazo.
- Satisfacción con la vida y afecto positivo, correlacionan positivamente y es significativo. Quiere decir que, a más valoración de la vida en términos positivos, más placer, activación y emoción.
- Satisfacción con la vida y afecto negativo, tienen una correlación negativa y significativa. Esto es, a más valoración de la vida en términos positivos, menos displacer, inhibición y rechazo.
- Significación de la comida y afecto positivo, correlacionan positivamente y es significativo. Lo que quiere decir es que, a más importancia le damos a la comida, más placer, activación y atención.
- Motivación por el deporte y afecto negativo, tienen una correlación positiva y significativa. Según lo obtenido, a más motivación por el deporte, más displacer.
- Afecto positivo y afecto negativo, correlacionan negativamente y es significativa. Lo que quiere decir es que, a más placer, activación y atención, menos displacer, inhibición y rechazo.

DISCUSIÓN



El objetivo de este estudio ha sido analizar los hábitos y su influencia en el bienestar y la satisfacción personal entre deportistas y no deportistas. Planteando, así, que a más deporte, mejores hábitos, mayor bienestar y satisfacción personal.

Los resultados obtenidos a partir de una muestra incidental, concluyen que, no existen diferencias significativas en satisfacción con la vida y en significación vital entre deportistas y no deportistas. Este resultado no era de esperar ya que se asumía una relación positiva entre satisfacción con la vida y satisfacción vital en deportistas y negativa en no deportistas. He de destacar que sí hubo diferencias en significación de la comida (hábitos), coincidiendo dicho último resultado con el estudio realizado por Castañeda y Romero (2014).

Por otro lado, en la correlación múltiple, se ha encontrado un resultado tampoco esperado. El nombrado resultado, afirma que, a más motivación por el deporte, más afecto negativo (displacer), lo que no concuerda con el estudio realizado por Jiménez , Martínez, Miró y Sánchez (2008). Como posible explicación, es probable que, se produzca una obsesión por la propia figura, repercutiendo, a su vez, en un estado de ánimo más bajo en la práctica deportiva. Sería interesante añadir esta variable en el estudio ya que puede estar influyendo de una manera considerable. Otra variable que podría estar influyendo es, la disponibilidad de tiempo, una persona con un nivel de vida estresante, la práctica deportiva en vez de ser realizada con un fin placentero y de desconexión, puede incrementar ese estrés que está viviendo la persona por suponer un deber más en el día a día.

Es por ello que a parte de las variables tenidas en cuenta en este estudio, sería de interés añadir más en futuras investigaciones, ya que pueden ser múltiples las que estén incidiendo y no solamente las estudiadas.



Cabe a destacar que, el presente trabajo, también ha intentado cooperar en la elaboración de investigaciones futuras. Por ello, se ha intentado analizar los hábitos y su influencia en el bienestar y la satisfacción personal.

BIBLIOGRAFÍA

Covey, Stephen R. (2003). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva : la revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa.- 1ª ed. IIª reimp.- Buenos Aires Paidós.

Bembibre, Cecilia.(2009). Recuperado de:
<https://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>

Jiménez, M., & Martínez, P., & Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202.

Montaner Sesmero, Ana María; Salvador Llana Belloch; Yolanda Moreno Sigüenza; Ernesto Benedicto Montolio; Dolores Domínguez Tomás. "Influencia de la natación sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años." *Apunts. Educación física y deportes* [en línea], 2005, Vol.2, Núm.80, p.71-74.

<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300963/390409> [Consulta: 18-12-18]

Pérez Ugidos, Guillermo, Lanío, Fernando A., Zelarayán, Julio, & Márquez, Sara. (2014). Physical activity and health habits in Argentinian undergraduates. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>



Schnettler, Berta, Denegrí, Marianela, Miranda, Horacio, Sepúlveda, José, Orellana, Ligia, Paiva, Galo, & Grunert, Klaus G.. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228.

Parrado, Eva; Judit Bonet; Anabel Barahona; Lluís Capdevila (2016). "Desarrollo y aplicación de un sistema de evaluación combinada de ejercicio físico, de alimentación y de variables psicológicas en jóvenes universitarias." *Apunts: Medicina de l'esport* [en línea], Vol. 51, Núm. 191 , p. 75-83. <https://www.raco.cat/index.php/Apunts/article/view/312662/402746>
[Consulta: 16-12-18]

Castañeda Vázquez, C. y Romero Granados, S. (2014). Alimentación y consumo de sustancias (alcohol, tabaco y drogas) del alumnado universitario. Análisis en función del género y la práctica de actividad físico-deportiva. *CCD Cultura*, 9 (10), 95-105.

García González, A., & Froment, F. (2017). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores (Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people). *Retos*, 0(33), 3-9. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50969>