

**La relación entre la práctica deportiva y el bienestar  
subjetivo**

**Trabajo Fin de Grado de Psicología**

**Onofre Artiles Rivero**

**Andrea Vera Valido**

**Tutorizado por Pedro Luis Prieto Marañón**

**Curso Académico 2021-22**

## **Resumen**

El objetivo de este estudio es conocer y determinar las relaciones que existen entre la práctica deportiva y el bienestar subjetivo. Además, también se quiso observar la influencia de los factores sexo y edad con la práctica deportiva y con el bienestar subjetivo. Para llevar a cabo la investigación, se ha creado un cuestionario que engloba 6 escalas diferentes y ha sido compartido a una muestra de 285 participantes, cuyas edades están comprendidas entre los 17 y los 69 años, siendo la edad media 27.7 años. Los resultados obtenidos muestran que existen diferencias entre los deportistas y los no deportistas en las puntuaciones de las escalas empleadas, de forma que los deportistas puntúan más alto en optimismo, felicidad subjetiva, satisfacción con la vida, bienestar con la imagen corporal y afecto positivo. A su vez, puntúan más bajo en afecto negativo y en ansiedad rasgo. En este estudio, también encontramos que las mujeres de forma general puntúan más alto que los hombres en satisfacción con la vida y en felicidad subjetiva. Finalmente, observamos también que a mayor edad mayor puntuación en felicidad subjetiva, independientemente del sexo.

Palabras clave: deporte, bienestar psicológico.

## **Abstract**

The target of this study is to find out and establish the relationship between doing sport and subjective well-being. Moreover, we also wanted to observe the influence of gender and age on doing sport and subjective well-being. To carry out the research, a questionnaire comprising 6 different scales was created and shared with a sample of 285 participants, aged between 17 and 69 years, with an average age of 27.7. The results obtained show that there are differences between athletes and non-athletes in the scores on the scales used, with athletes scoring higher on optimism, subjective happiness, life satisfaction, well-being with body image and positive affect. At the same time, they scored lower on negative affect and trait anxiety. In this study we also found that women generally score higher than men on life satisfaction and subjective happiness. Finally, we observed that the older the age, the higher the score on subjective happiness, regardless of gender.

Key words: sport, psychological well-being.

## Introducción teórica

El deporte, según la definición de la RAE (Real Academia Española) es entendido como ‘actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas’.

Es una de las prácticas o actividades más arraigadas de los seres humanos, que se ha arrastrado a lo largo de toda la historia hasta la actualidad. Las actividades relacionadas con el deporte (correr, saltar, nadar...) en sus inicios estuvieron relacionadas con la supervivencia (cazar, desplazarse...) y con el paso de los siglos se han ido transformando en actividades de ocio relegadas al tiempo libre.

Las motivaciones para la práctica deportiva son diversas y extensas, ya que algunas personas acuden a ella como hobby, por salud o por diversión, incluso para un sector de la población supone un medio por el que consiguen su sustento económico o parte de él (deportistas profesionales o preparadores de estos).

Se han investigado y demostrado sus múltiples beneficios para la salud, tanto a nivel mental como a nivel físico. Se recomienda su realización como medida preventiva de múltiples enfermedades (tanto físicas; obesidad, colesterol, hipertensión..., como mentales; ansiedad, depresión...) y posibles problemas futuros. Además, su práctica lúdica supone gran cantidad de beneficios a nivel personal, siendo fuente de entretenimiento y trabajando directamente campos como la competencia, la cooperación, la realización personal, etc. (Moreno et al., s. f., 2007; Blanco Ornelas et al., 2016; Y. Socorro et al., 2017, E. Díaz Oliva, 2018; E. Marrero, 2016)

Hay que destacar que existe diferencia entre el deporte y lo que se considera como actividad física. Aunque es cierto que ambos términos son similares y contribuyen de forma positiva a la salud de las personas, no son lo mismo y no deben confundirse. La actividad física se entiende como cualquier movimiento realizado con el cuerpo que exija un gasto de energía (caminar, limpiar...), por otro lado, el deporte es una actividad planificada y estructurada que tiene un objetivo concreto. La mayoría de los deportes se encuentran sujetos

a normas específicas y suelen tener competiciones reglamentadas, aunque hay gran parte de la población que lo practica de forma no competitiva o amateur.

El motivo principal de que nuestra elección del tema se dirija hacia el deporte y no hacia la actividad física, es la dificultad para objetivar y medir la actividad física. Aunque diversas actividades como bailar, limpiar, cocinar o trabajar suponen una gran demanda física, consideramos que los participantes de nuestra investigación pueden encontrar dificultades en medir de manera objetiva y correcta el tiempo y/o nivel de esfuerzo empleado en estas actividades. Es más sencillo trabajar con los deportes. El concepto que engloba cada uno de ellos es menos complejo de medir, dado el orden y el control que garantiza sus reglamentos, lo que hace que estén más delimitados que la actividad física.

Resaltamos la importancia de la nutrición, la cual influye de manera significativa en la salud de las personas. Esta es de gran relevancia cuando se relaciona con el deporte, ya que si ambos se aplican de manera adecuada, suponen grandes beneficios en múltiples áreas para el individuo que los lleve a cabo. Sin embargo, nutrición y deporte son independientes, por lo que se puede tener una vida rica en deporte con una mala alimentación o viceversa. Por ello, es importante que se lleven a cabo de manera adecuada, ya que en la práctica deficiente o inexistente de una no será equilibrada por la práctica correcta o el exceso de la otra.

Queremos destacar un factor relevante en este campo, sobre todo a nivel motivacional, la capacidad de elección del deporte a realizar en base a nuestras preferencias e intereses. Es importante ser consciente de la gran cantidad de deportes que existen, si entra dentro de nuestros objetivos, podemos realizar aquel que más nos interese personalmente. Por ejemplo, si nuestro objetivo es bajar de peso, no necesariamente debemos “salir a correr” o apuntarnos a un gimnasio para lograrlo. Si es posible y adecuado, podemos realizar cualquier actividad deportiva que nos resulte más atractiva, ya sea el tenis, el fútbol, la natación, el baile..., existiendo infinitas posibilidades para combinar diversos ejercicios y trabajar de forma eficiente.

En la actualidad, ha habido un aumento de casos de Trastornos de la Conducta Alimentaria, sobre todo en población joven. Está claro que vivimos en un momento de inflexión sobre la importancia no solo de la salud física, sino también de la salud mental. ‘En España, se calcula que cerca de 400.000 personas lo padecen, habiendo aumentado dicha

cifra de manera considerable tras el confinamiento” (Repunte de casos de TCA, 2022). Múltiples noticias alertan de este incremento de estos casos en nuestra sociedad. Las personas que se ven afectadas por un TCA, se preocupan de forma excesiva por su peso y su imagen corporal, llevándolos muchas veces a distorsiones sobre el aspecto de su cuerpo. Dicho trastorno, altera tanto a la conducta alimentaria como a la realización del ejercicio físico, afectando negativamente a la salud de la persona. En relación con este concepto, encontramos la investigación de Goñi Grandmontagne & Rodríguez Fernández de 2004, donde estos autores ya alertaban del aumento de estos trastornos y aseguraban que había una relación inversa con la práctica deportiva. “La educación física y deportiva está llamada a cubrir un decisivo papel en la prevención de los TCA” (Goñi Grandmontagne & Rodríguez Fernández, 2004). Por todo esto no podíamos dejar de incluir un análisis de la imagen corporal en nuestro estudio.

Siguiendo en esta línea, se ha encontrado que el deporte supone una mejora del autoconcepto y la imagen corporal. Moreno et al., en un estudio realizado 2007, encontraron en una muestra de universitarios, que la práctica deportiva mejora la autoestima de las personas a lo largo de todas las edades del ciclo vital. Se observó que la autoestima y el autoconcepto físico, de los 9 a los 23 años, se ven influenciados positivamente en aquellas personas que realizan algún tipo de deporte. “Los resultados muestran que los alumnos que no participan de manera regular en algún deporte son quienes eligen modelos más gruesos para su figura actual, ideal y social, además de mostrar mayor inconformidad corporal” (Blanco Ornelas et al., 2016). En base a esta investigación y a la evidencia general, sería interesante estudiar si la práctica deportiva desarrollada de manera adecuada podría llegar a ayudar a las personas con trastornos alimenticios.

Otra investigación , llevada a cabo con una muestra de mujeres mexicanas, mostró que la práctica de actividad física tiene una relación directa con el autoconcepto, y ambas se relacionan con el bienestar psicológico que, a su vez, ejerce un efecto directo positivo en el crecimiento personal.. (Y. Socorro et al. 2017)

A su vez, es relevante observar cómo interactúa el deporte y el bienestar subjetivo en poblaciones de mayor edad. La investigación realizada por F. Guillén y J. Angulo en el año 2016, tuvo como objetivo principal analizar los rasgos de personalidad positiva y bienestar

psicológico en personas mayores que practican ejercicio físico, en relación con las que no lo practican. Los resultados mostraron la existencia de una relación significativa entre ejercicio físico y bienestar psicológico. Esta investigación, apoya la evidencia acerca de las múltiples ventajas psicológicas que proporciona la práctica de ejercicio, en este caso en una muestra de personas mayores. Observando dicho trabajo, nos pareció interesante facilitar el cuestionario también a personas mayores, con la idea de analizar las características de dicha muestra con el fin de observar la posibilidad de llegar a resultados interesantes.

La práctica deportiva también puede relacionarse con la motivación. “La principal conclusión es que la realización de actividad física aguda, independientemente de la intensidad de esta, mejora el bienestar. Respecto a la motivación, la actividad física vigorosa es la que provoca mayores cambios motivacionales” (Cervelló et al., 2014). En esta investigación, se expuso a 120 estudiantes a diferentes intensidades de actividad física, y se analizó el bienestar psicológico, entendido como vitalidad subjetiva, el estado afectivo y la motivación. Los resultados de esta investigación mostraron un incremento significativo de la motivación intrínseca y una disminución del estado afectivo negativo después de la intervención, independientemente de la intensidad.

En otra investigación, se estudió la motivación, la autoestima y la satisfacción con la vida en mujeres que realizan clases de fitness (Borges-Silva et al., 2017). En este artículo, se encontró que las necesidades psicológicas predicen positivamente la motivación intrínseca y esta a su vez, la autoestima y la satisfacción con la vida. Por ello, este artículo concluye la importancia de fomentar la autonomía, la competencia y las relaciones sociales en el deporte, para así mejorar la autoestima y por consecuencia, la satisfacción con la vida.

La investigación realizada por A. Cruz et al. en 2019 con una población de universitarios, encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la actitud hacia el ejercicio físico y el deporte, el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida. Este trabajo nos resultó llamativo, en base a esto, decidimos incluir la variable de satisfacción vital en nuestra investigación.

En relación con esto, también existen otras investigaciones interesantes centradas en la satisfacción vital. La investigación realizada por J. Gutiérrez et al en 2019, estudió la relación entre la práctica deportiva, el bienestar psicológico y satisfacción con la vida en una

muestra de maestros españoles. Encontraron que los maestros con mayor satisfacción vital, eran aquellos que llevaban un estilo de vida activo, en el cual la práctica deportiva estaba presente. Partiendo de estos resultados y de la importancia de la salud psicológica nombrada anteriormente, decidimos incluir la escala Escala de Satisfacción con la Vida -Satisfaction with Life Scale (SWLS)- (Diener et al., 1985) en nuestro cuestionario, ya que, de este modo, podemos llegar a obtener una visión mucho más completa y profunda de los diversos efectos de la actividad física en la salud mental de las personas.

En esta línea, la investigación de E. Díaz Oliva realizada en 2018 sobre los beneficios psicológicos de la práctica deportiva, encontró que las personas que practicaban deporte presentaban más optimismo, autoestima, afecto positivo y negativo y felicidad, pero que los no deportistas tenían mayor satisfacción vital. Esto es interesante de destacar, ya que contradice lo dicho anteriormente y plantea una incógnita interesante de investigar. Además, este artículo también realiza comparaciones con deportistas de competición, y encuentran que estos tienen mayor autonomía, relaciones y afecto positivo que solo los que lo realizan como afición.

Siguiendo con investigaciones que nos hablan del deporte de alto nivel, encontramos un artículo llevado a cabo en 2017, concretamente en jugadores de élite de balonmano. En ella, A. Martínez, habla sobre los puntos fuertes y débiles de estas personas desde un punto de vista psicológico. Se encontró que tienen un alto control en afrontamiento positivo, control viso-imaginativo y actitudinal, y bajo control atencional. Además, la investigación de M. Hernández en 2021, sobre el bienestar personal de personas que practican deporte con diferente nivel de competición, encontró que los deportistas de alto nivel presentan mayor satisfacción con la vida, competencia, satisfacción con la salud, optimismo y un menor neuroticismo.

Otros campos de investigación en cuanto al deporte, son aquellos donde se estudia su relación con la ansiedad y la depresión. Gran cantidad de investigaciones hablan sobre los beneficios que tiene la práctica deportiva de cara a disminuir estas patologías, siendo muy habitual que los profesionales recomienden su realización.

En cuanto a la depresión, los autores K. M. Polanco Zuleta et al. en 2021 realizaron un estudio con pacientes hospitalizados con este trastorno, los cuales siguieron un programa

de ejercicio físico. Tras el análisis de todos los datos, se encontró que el ejercicio físico junto al tratamiento farmacológico mejora los índices de depresión.

Con respecto a la ansiedad, nos resultó interesante la investigación de los autores E. Herrera-Gutiérrez et al. en 2015, siguiendo el método pilates con una muestra universitaria. Dicho estudio trató de analizar las consecuencias de esta práctica sobre el grado de ansiedad. Se usó una escala para medir la ansiedad en un grupo de personas sedentarias, y en otro grupo de personas que practican este método. Los resultados hablan de que las diferencias en la ansiedad en personas deportistas y no deportistas dependen en gran medida del tiempo y la intensidad de la práctica deportiva. Por lo que, a mayor número de horas semanales y de meses de práctica deportiva, la ansiedad es menor.

Siguiendo con el estudio de la ansiedad, K. T. O'Brien y K. Kilrea en 2021, realizaron un estudio con atletas que experimentaban un sentimiento de unidad hacia su equipo que trascendía la aprehensión cognitiva y sensorial. Tras estudiar las relaciones de este fenómeno con la ansiedad, encontraron que favorece a una mayor salud mental relacionada con el deporte en los atletas. Además, informaron que las mujeres deportistas son más tendentes a este efecto y que por ello, podrían tener menores índices de ansiedad.

La capacidad para gestionar las emociones se encuentra estrechamente relacionada con la ansiedad y la depresión.. Los profesionales en psicología nos hablan de que aprender a trabajar las emociones puede ser la forma más adecuada de prevenir dichas patologías. Por ende, es interesante ver si el deporte puede contribuir positivamente a esta regulación. Sobre esto tenemos el estudio de Mary D. Fry et al. de la universidad de Kansas, publicado en el año 2012. En este artículo, cuya muestra son jóvenes suscritos a un programa de deporte nacional, se llega a la conclusión de que en los deportistas, la eficacia autorreguladora de emociones positivas y negativas, media en el cuidado percibido y en el bienestar mental.

Uno de los factores más interesantes a tener en cuenta está relacionado con si existen diferencias en la práctica deportiva entre los diferentes sexos. Se trata de un tema muy polémico, el cual cuenta con opiniones y creencias diversas y contradictorias que se han ido arrastrando hasta día de hoy. Resulta relevante la investigación realizada por E. Marrero en el año 2016, aunque su objetivo principal era analizar la relación de la carga mental de trabajo con los hábitos de vida saludable, de manera indirecta encontró resultados interesantes. En

dicha investigación, al analizar los datos se observó que los hombres presentan un estilo de vida más saludable que las mujeres. Dicho hallazgo nos resultó interesante, por lo que decidimos que es importante incorporar a nuestro estudio la variable sexo, para así comprobar si existen diferencias, y de ser el caso, la magnitud de las mismas.

Por lo que podemos ver, en el campo de la investigación referido al deporte y sus múltiples beneficios, aún queda mucho por investigar, existiendo ideas y resultados bastante contradictorios. Por ello, hemos querido estudiar los efectos del deporte sobre el bienestar psicológico, englobando distintas variables que, tras esta investigación previa, hemos encontrado relevantes. Concretamente hemos seleccionado; el optimismo, la satisfacción con la vida, la ansiedad rasgo, el afecto positivo y negativo, la felicidad subjetiva y la imagen corporal. Nuestra primera hipótesis es que en general, los deportistas presentan un mayor bienestar psicológico que los no deportistas. La segunda hipótesis que hemos planteado, es que existen diferencias entre hombres y mujeres en las variables citadas. Por último, queremos comprobar a modo de tercera hipótesis, que al aumentar la edad mejora el bienestar subjetivo, ya que creemos que no ha sido muy estudiado aún y puede resultar interesante investigarlo.

## **Método**

### **Participantes**

La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo probabilístico accidental. El procedimiento de selección se realizó mediante un cuestionario de Google que las personas respondieron de forma voluntaria.

En este estudio participaron voluntariamente un total de 285 participantes, cuyas edades están comprendidas entre los 17 y los 69 años ( $M=27.7$  y  $DT=11.2$ ).

De los participantes 173 eran deportistas (60.04%) entre los que hay 72 hombres (41.61%) y 101 mujeres (58.38%). 112 eran no deportistas (39.96%) los que se dividen a su vez en 34 hombres (30.36%) y 78 mujeres (69.64%). De los 173 deportistas 31 practican una modalidad competitiva (17.91%).

## Instrumento

Para este estudio se elaboró un cuestionario con un total de 79 preguntas. Tras solicitar a los participantes su autorización para hacer uso de sus datos se pasa a preguntar por los datos sociodemográficos (sexo, edad y si realizan deporte). Además, a las personas que realizan algún tipo de deporte se les pregunta por el tipo, la frecuencia y si lo realizan de forma competitiva.

Posteriormente comienzan las preguntas de las escalas que tenemos a continuación:

- **Escala de felicidad subjetiva.** Mide de forma global la felicidad subjetiva. Está compuesta por 4 ítems y se trata de una escala ordinal tipo Likert (siendo 1 el valor más bajo y 7 el más alto), que analiza la felicidad desde la perspectiva y definición que tiene la propia persona. La fiabilidad original de la escala es de 0.78.
- **Escala de Satisfacción con la Vida -Satisfaction with Life Scale (SWLS)- (Diener et al., 1985).** El objetivo de esta escala es medir los aspectos cognitivos del bienestar subjetivo. Para ello, utiliza 5 ítems con una escala de respuesta de tipo Likert usando valores del 1 a 7 (1 completamente en desacuerdo y 7 completamente de acuerdo). El valor de la consistencia interna de esta escala ha alcanzado 0.85 según sus autores.
- **ESCALA OPTIMISMO: Test de Orientación Vital Revisado -Life Orientation Test Revised (LOT-R)- (Scheier, Carver y Bridges, 1994).** Esta escala mide el optimismo disposicional, lo que se traduce en las expectativas de la persona sobre futuros resultados favorables. Está compuesta por 10 ítems de los que 6 están referidos al optimismo y 4 son neutros. Tiene un formato de tipo Likert con cinco alternativas: 0 corresponde con muy en desacuerdo y 5 con muy de acuerdo. La consistencia interna original de esta escala tiene un valor de .80.
- **PANAS: "Positive and Negative Affect Schedule" (Watson, Clark and Tellegen, 1988).** Este cuestionario mide emociones negativas y positivas en 21 ítems sencillos donde la persona debe elegir la frecuencia con la que ha sentido esa emoción pensando en los últimos meses. Es una escala tipo Likert con valores de respuesta del

1 al 5, donde 1 es nada o muy ligeramente y 5 es mucho. La fiabilidad de la escala se divide en emociones positivas, siendo 0.78 su fiabilidad original y emociones negativas que se corresponde con una fiabilidad de 0.83 según los autores.

- **Escala de Apreciación Corporal -Body Appreciation Scale (BAS)- (Avalos, Tylka, y Wood-Barcalow, 2005).** Utilizamos la versión traducida al español por Jáuregui y Bolaños (2011) que trata de evaluar la imagen corporal positiva. Se lleva a cabo mediante 13 ítems con formato de respuesta tipo Likert, en una escala de 1 a 5 midiendo la frecuencia con la que se experimenta cada uno de los ítems (siendo 1: nunca y 5: siempre). Los autores afirman que la escala muestra una consistencia interna de .89.
- **Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI (StateTrait Anxiety Inventory).** Este cuestionario fue creado por Spielberger y Vagg (1984) y adaptado al español por Buena-Casal et al. (2015). Evalúa la ansiedad rasgo de las personas que lo cumplimentan. Está compuesto por 20 ítems y se posee un formato de respuesta tipo Likert, con valores de 0 a 3, donde 0 es casi nunca y 3 es siempre. La fiabilidad original de esta escala es de 0.9

Podrán observar una copia del cuestionario en el anexo.

## **Procedimiento**

En esta investigación se ha realizado un diseño transversal con una metodología de encuesta. La cumplimentación del cuestionario se realizó de forma online mediante la aplicación Google Forms. La obtención de la muestra se realizó mediante la distribución del enlace del propio cuestionario. Se compartió el cuestionario utilizando diferentes redes sociales, como WhatsApp, Instagram y Twitter. Además, como se necesitaba una amplia muestra de personas deportistas, se acudió a diversos centros deportivos, principalmente gimnasios y centros de crossfit para así obtener información sobre ese tipo de perfiles.

## **Análisis de datos**

Para llevar a cabo el análisis, se exportaron los datos obtenidos del cuestionario a una hoja de Excel, seguidamente, fueron llevados al programa estadístico JAMOVI (2021). En este programa primero se procedió a la agrupación y transformación de las variables. Luego se realizó un análisis de fiabilidad en cada una de las escalas. Además, también se calculó una matriz de correlaciones con las variables dependientes. Posteriormente, se realizó un MANOVA tomando como variables independientes el sexo y el deporte y como variables dependientes las puntuaciones de las escalas, para así comprobar si existían diferencias y dónde estaban exactamente. Finalmente, se llevó a cabo un análisis de regresión múltiple para averiguar cómo se relaciona la edad con las puntuaciones en las diferentes escalas empleadas.

## **Resultados**

En primer lugar, realizamos los cálculos pertinentes para estimar los coeficientes de fiabilidad de cada una de las escalas utilizadas mediante el alfa de Cronbach. Los coeficientes de fiabilidad obtenidos fueron  $\alpha = 0.898$  para panas negativo y  $\alpha = 0.880$  para panas positivo,  $\alpha = 0.618$  para la escala de felicidad subjetiva,  $\alpha = 0.858$  en la escala de satisfacción con la vida,  $\alpha = 0.972$  en el LOT-R,  $\alpha = 0.933$  en el BAS y, por último, en el STAI  $\alpha = 0.923$ .

Tras esto realizamos una matriz de correlaciones con todas las variables dependientes. Los resultados los podemos observar en la tabla 1, estos nos indican que existe correlación significativa entre las puntuaciones de todas las pruebas, por lo que podemos proceder al análisis de los datos mediante un MANOVA.

**Tabla 1.***Matriz de correlaciones.*

	SVIDA	Felicidad Subjetiva	Panas positivo	Panas negativo	Imagen Corporal	Ansiedad	LOTR
SVIDA	—						
Felicidad Subjetiva	0.668 ***	—					
Panas positivo	0.594 ***	0.595 ***	—				
Panas negativo	-0.547 ***	-0.538 ***	0.472 ***	—			
Imagen Corporal	0.559 ***	0.526 ***	0.488 ***	-0.542 ***	—		
Ansiedad	-0.671 ***	-0.670 ***	0.648 ***	0.790 ***	-0.694 ***	—	
LOTR	0.639 ***	0.616 ***	0.630 ***	-0.673 ***	0.598 ***	0.783 ***	—

Nota. \* p &lt; .05, \*\* p &lt; .01, \*\*\* p &lt; .001

Para conocer si había diferencias en el bienestar psicológico entre las personas que practican o no deporte se realizó un análisis de la varianza. Se realizó un análisis multivariado de varianza intergrupo 2 x 7 tomando como factores las variables Sexo y Práctica deportiva y como variables dependientes los resultados de las siete escalas (Satisfacción con la vida, felicidad subjetiva, Panas positivo, Panas negativo, Imagen corporal, Ansiedad y Optimismo). La prueba multivariada resultó estadísticamente significativa tanto para el factor Práctica deportiva,  $\lambda$  Wilks= 0.8681,  $F(7, 275) = 4.68$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2$  parcial= 0.132 como lo fue para el factor Sexo  $\lambda$  Wilks= 0.894,  $F(7, 275) = 4.68$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2$  parcial= 0.106. Por otra parte, no se encontró efecto significativo de la interacción entre las variables independientes,  $\lambda$  Wilks= 0.972,  $F(7, 275) = 1.11$ ,  $p = .354$ ,  $\eta^2$  parcial= 0.027. Esto lo podemos observar en la tabla 2.

**Tabla 2.***MANOVA pruebas multivariadas.*

		Valor	F	gl1	gl2	p	$\eta^2$
Deporte	Lambda de Wilks	0.868	5.98	7	275	<.001	0.132
Sexo	Lambda de Wilks	0.894	4.68	7	275	<.001	0.106
Deporte * Sexo	Lambda de Wilks	0.972	1.11	7	275	0.354	0.027

En la tabla 3 se recoge que con respecto a la variable Práctica deportiva, los análisis univariados arrojaron efectos significativos en las puntuaciones de las 7 escalas.

**Tabla 3.**

*Medias, desviaciones típicas y comparaciones entre deportistas y no deportistas.*

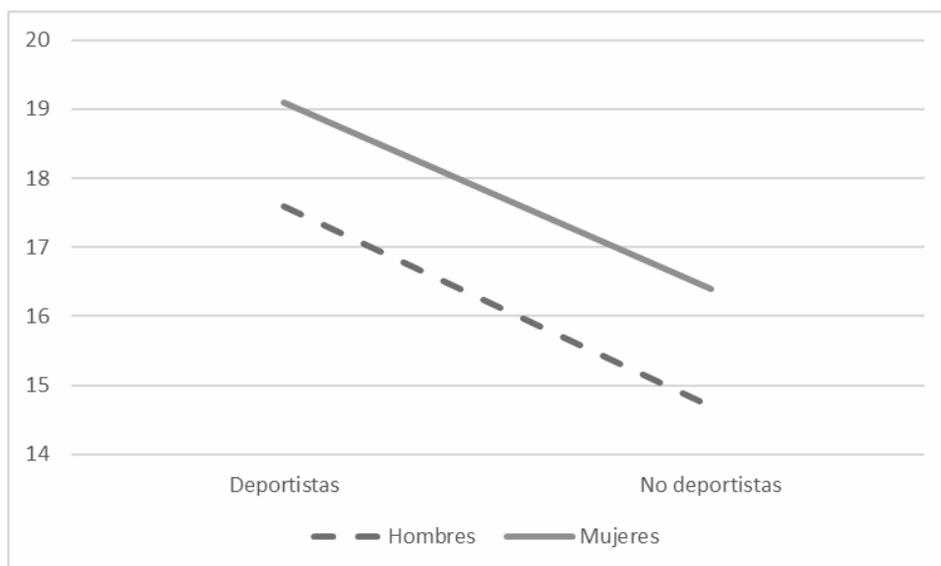
Variable dependiente	Deportistas		No Deportistas		F	gl1	gl2	p	$\eta^2$
	M	DT	M	DT					
Satisfacción con la vida	18.5	4.09	15.9	4.46	25.60773	1	281	< .001*	0.085
Felicidad Subjetiva	19	4.14	17.5	4.51	8.54650	1	281	0.004*	0.039
Panas positivo	33.2	6.43	29.4	7.79	20.17458	1	281	< .001*	0.070
Panas negativo	32.6	9.80	36.6	10.1	11.12686	1	281	< .001*	0.030
Imagen corporal	35.5	10.1	28.9	11.2	26.96577	1	281	< .001*	0.089
Ansiedad	22.7	11.6	29.2	11.5	21.20806	1	281	< .001*	0.069
LOTR	35.6	6.49	33.1	6.40	9.96638	1	281	0.002*	0.034

En la tabla 4 podemos observar que cuando se analizó el efecto de la variable Sexo sobre cada una de las puntuaciones de las diferentes escalas, se encontró un efecto significativo del mismo únicamente en las variables Felicidad subjetiva,  $F(1,281) = 9.15766$ ,  $p = 0.003$ ,  $\eta^2$  parcial = 0.034 y Satisfacción con la vida,  $F(1,281) = 9.30458$ ,  $p = 0.003$ ,  $\eta^2$  parcial = 0.029. Siendo la media superior en el grupo de sexo biológico femenino frente al grupo de sexo biológico masculino en ambos casos (en satisfacción con la vida,  $M = 17.9$ ,  $DT = 4.31$  y  $M = 16.7$ ,  $DT = 4.49$ , y en Felicidad subjetiva  $M = 19$ ,  $DT = 4.10$  y  $M = 17.6$ ,  $DT = 4.63$ ).

**Tabla 4.***Medias, desviaciones típicas y comparaciones entre hombres y mujeres*

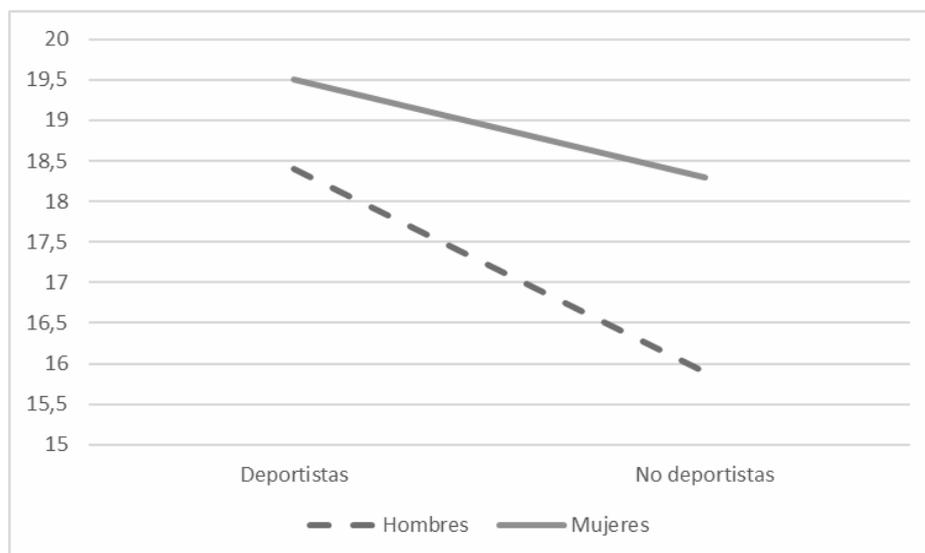
Variable dependiente	Mujer		Hombre		F	gl1	gl2	p	$\eta^2$
	M	DT	M	DT					
Satisfacción con la vida	17.9	4.31	16.7	4.49	9.30458	1	281	0.003*	0.029
Felicidad Subjetiva	19	4.10	17.6	4.63	9.15766	1	281	0.003*	0.034
Panas positivo	32	7.02	31.2	7.58	2.03375	1	281	0.155	0.008
Panas negativo	34.3	9.96	33.9	10.4	1.20e-4	1	281	0.991	0.000
Imagen corporal	32.2	10.4	34.2	11.9	0.92104	1	281	0.338	0.001
Ansiedad	25.7	11.5	24.5	12.6	0.11303	1	281	0.737	0.000
LOTR	34.5	6.41	34.8	6.82	0.29004	1	281	0.591	0.001

En las siguientes gráficas podemos observar de manera visual la diferencia anteriormente comentada entre hombres y mujeres en las puntuaciones de las escalas de satisfacción con la vida (figura 1) y Felicidad subjetiva (figura 2)

**Figura 1.***Gráfica de las medias marginales de Satisfacción con la vida por Sexo*

**Figura 2.**

*Gráfica de las medias marginales de Felicidad subjetiva por Sexo*



Para concluir, realizamos un análisis de regresión múltiple entre la variable Edad, tomada como variable criterio, y las 7 variables correspondientes a las puntuaciones de los cuestionarios, tomadas como variables predictoras. Los resultados indican que el modelo de regresión global fue estadísticamente significativo ( $R^2 = .12$ ,  $F(7, 277) = 5.70$ ,  $p < .01$ ). Sin embargo, como predictor de la Edad sólo resultó estadísticamente significativa la escala de Felicidad subjetiva ( $\beta = 1$ ,  $t(277) = 44.64$ ,  $p < .01$ ), no así el resto de las variables predictoras.

## Discusión

El objetivo principal de la investigación fue comprobar el efecto de la práctica de actividad deportiva en ciertas variables psicológicas de las personas (bienestar subjetivo).

En primer lugar, se calculó la bondad psicométrica de los instrumentos utilizados. Todos los coeficientes mostraron una buena fiabilidad, aunque esta varía dependiendo de la escala que observemos, siendo la escala de felicidad subjetiva ( $\alpha = 0.618$ ) aquella con una fiabilidad más baja y la escala de satisfacción con la vida ( $\alpha = 0.972$ ) la que cuenta con una mayor fiabilidad.

Seguidamente, se trabajó con los datos obtenidos a fin de calcular el efecto de la práctica deportiva en ciertas variables como satisfacción vital, felicidad subjetiva, imagen corporal, emociones positivas y negativas, satisfacción con la vida, optimismo y ansiedad estado.

Se esperaba encontrar relación entre dichas variables en base a investigaciones y trabajos anteriores en los que nos hemos basado para crear el nuestro. Al observar los análisis correlacionales de estas escalas podemos ver una clara relación entre ellas y con la actividad deportiva, lo cual, también podemos observar en otras numerosas investigaciones sobre la relación del bienestar subjetivo con la práctica deportiva (M. Hernández Pérez, 2021; J. Gutiérrez et al, 2019).

Los resultados obtenidos en nuestro análisis mostraron que existe una relación positiva y significativa entre actividad física y bienestar psicológico subjetivo, mostrando un tamaño del efecto pequeño-mediano. De este modo, se arrojan datos muy interesantes, confirmando nuestras hipótesis y replicando resultados de otras investigaciones sobre los mismos fenómenos.

Observamos que la variable Satisfacción con la vida posee una relación directa significativa con la práctica deportiva, puntuando más alto las mujeres en este caso. Esto concuerda con los resultados obtenidos de las investigaciones de Borgues-Silva et al, 2017 con una muestra de mujeres que realizan clases de fitness, de A. Cruz et al. en 2019 con una muestra de estudiantes universitarios y de J. Gutiérrez et al en 2019 con una muestra de maestros españoles, en donde se también se encontró una relación significativa entre dichas variables. Sin embargo, la investigación realizada por E. Díaz en 2018 encontró diferentes resultados, arrojando que las personas no deportistas tenían mayor satisfacción vital que los deportistas. Sería interesante, de cara a futuras investigaciones, seguir introduciendo esta variable junto a otras, como el nivel de estrés antes y después de la práctica deportiva o junto a variables de tipo sociodemográfico como el nivel de ingresos. De esta forma, observaremos si pueden estar afectando a la variable de satisfacción vital, para así descubrir a qué se puede deber las diferencias entre ambos estudios.

En cuanto a la variable Felicidad subjetiva encontramos diferencias significativas entre deportistas y no deportistas, lo cual es relevante ya que concuerda con la investigación realizada por Emma Díaz Oliva en 2018, de forma que ambas investigaciones coinciden en

que son las personas que realizan práctica deportiva las que muestran una mayor felicidad autopercebida. Esto se puede explicar por las endorfinas que se generan con la realización de la práctica deportiva y es que, como afirma Bonet et al. en su estudio de 2017, solo con una breve sesión ya se mejoraba el estado de ánimo.

El Afecto positivo y negativo fueron otras de las variables que decidimos considerar para esta investigación. Para medirlo usamos el cuestionario PANAS y como pudimos observar se encontraron diferencias significativas con respecto a los deportistas y no deportistas. Como ya afirmaban otras investigaciones los deportistas puntuaron más alto en afecto positivo. Nosotros también pudimos observar que los que mostraron un mayor afecto negativo eran los no deportistas lo cual es coherente en nuestra investigación, pero se contrapone a los resultados obtenidos por E. Díaz Oliva (2018) quien hablaba de que eran los deportistas los que puntuaron más alto en ambas variables.

Seguidamente, encontramos de nuevo resultados significativos entre las variables Ansiedad y Práctica Deportiva. Nuestros resultados concuerdan con los encontrados por la autora E. Herrera et al en 2015 en su muestra universitaria del método de pilates, con otras investigaciones como la llevada a cabo por K. T. O'Brien y K. Kilrea en 2021 con atletas de deportes colectivos o la de M. Hernández en 2021 con deportistas de diferentes niveles competitivos. Además, un factor determinante que también contribuye al bienestar y a la mejora de los niveles de ansiedad es el clima que hay durante la práctica deportiva. Un buen contexto favorece y enriquece la experiencia de la práctica deportiva, contribuyendo a que esta sea mucho más beneficiosa (M. Fry, 2012).

Una de las variables que más influencia podía tener sobre los resultados de los deportistas y no deportistas era la Imagen corporal. Nuestros resultados no sorprenden y concuerdan con el resto de las investigaciones que hablan sobre esta variable, de forma que todas encuentran una relación significativa entre el bienestar con la imagen corporal y la práctica deportiva. Las investigaciones realizadas sobre los trastornos de la conducta alimentaria muestran que se está dando de forma alarmante un aumento de estos trastornos sobre todo en población joven. Hay que hacer hincapié sobre la prevención de esta patología y como hemos observado, un factor relevante para ayudar a trabajarla podría ser la práctica deportiva (Moreno et al., s. f., 2007; Blanco Ornelas et al., 2016; Y. Socorro et al., 2017; Goñi Grandmontagne & Rodríguez Fernández, 2004).

La última variable que consideramos dentro del concepto de bienestar subjetivo, fue el Optimismo que junto con las demás se relaciona de forma positiva con la práctica deportiva. Estos resultados vuelven a coincidir con múltiples investigaciones (E. Díaz Oliva, 2018; M. Hernández, 2021).

Por otra parte, se ha observado que la variable Sexo tiene relación con la práctica deportiva. En nuestra investigación podemos observar como las mujeres puntuaron más que los hombres de forma significativa en Satisfacción con la vida y Felicidad subjetiva tanto en el grupo de deportistas como en el de no deportistas. Esto entra en contraposición con las investigaciones de varias autoras (E. Díaz Oliva, 2018; E. Marrero, 2016). Estas autoras encontraron que eran los hombres los que llevaban mejores hábitos saludables y se preocupaban más por su salud, sin embargo en nuestra investigación se vislumbra que aunque esto pudiese ser así, son las mujeres las que muestran un mayor beneficio psicológico de la práctica deportiva. Esto reabriría un campo de investigación sobre el por qué se pueden estar dando estas diferencias entre ambos sexos. Por tanto, sería interesante profundizar mediante posteriores estudios, si esa preocupación de los hombres por llevar una vida más saludable puede estar provocando un descenso en los niveles de bienestar psicológico.

En cuanto a la variable Edad, sólo hemos encontrado una relación significativa, en este caso con la variable de felicidad subjetiva, donde las personas de mayor edad puntúan más alto que los jóvenes. En la investigación realizada por F. Guillén y J. Angulo en el año 2016 ya comentaban como aquellas personas mayores que practican ejercicio físico puntúan más alto en las variables relacionadas con el bienestar psicológico, lo cual evidencia de que la relación entre deporte y bienestar se mantiene incluso en edades más avanzadas. Esto se puede deber, a cómo el concepto de felicidad cambia al aumentar la edad como dice Puello-Alcocer et al., en su investigación de 2018 sobre el significado de felicidad desde la percepción de un grupo de adultos mayores. En ella se destacan variables como el apoyo familiar y la realización plena. En este estudio se concluyó que el concepto de felicidad es multidimensional y que se relaciona con el contexto sociocultural y las condiciones de la persona.

En conclusión, los resultados más destacables del presente estudio indican el efecto directo y significativo de la práctica deportiva en el bienestar subjetivo, mostrando cómo el

grupo de deportistas puntúa significativamente más alto en todas las variables de índole positiva nombrada anteriormente y como los no deportistas puntúan a su vez más alto en las variables caracterizadas por ser más negativas.

A medida que hemos desarrollado esta investigación, hemos ido recopilando una serie de aspectos relacionados con nuestro trabajo que consideramos muy interesantes comentar.

El deporte, al contribuir con la autopercepción y la imagen corporal, como hemos visto en investigaciones como la realizada por Goñi Grandmontagne y Rodríguez Fernández en 2004, puede contribuir a la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria que están aflorando en nuestra sociedad. Esto se podría llevar a cabo mediante programas específicos en escuelas e institutos.

Una de las limitaciones de nuestro estudio fue el clima poco controlado de la recogida de resultados, obviando por ejemplo la intensidad con la que cada persona puede realizar un tipo de deporte u otro. Esto se debe a que era complicado llevar a cabo un muestreo más complejo en las circunstancias de un Trabajo de Fin de Grado con los recursos limitados que esto supone, y teniendo en cuenta que, disponíamos de un tiempo más ajustado del que conlleva una investigación de mayor calibre.

Para futuros trabajos sería interesante replicar esta investigación y comprobar los resultados en un ambiente más controlado, donde sean los investigadores los que apliquen un programa deportivo, regulando de esta forma la intensidad del ejercicio con el fin de encontrar resultados más complejos y diversos. Sería muy interesante también estudiar el papel de una alimentación sana y equilibrada combinada junto a la práctica deportiva. Dicha combinación otorga una gran cantidad de beneficios tanto físicos como mentales para las personas que la llevan a cabo. De modo que profundizar en las características de estos hábitos para llegar a comprenderlos lo máximo posible, supone un conocimiento más extenso y específico que puede ser aplicado de la forma más óptima de cara a contribuir a la salud de la mayor cantidad de personas posible.

## Referencias

- Santos, A. A. C., Rivera, J. A. G., & Rodríguez, A. R. (2019). Actitud sobre el ejercicio físico y los deportes: Un estudio psicométrico en estudiantes universitarios. *Revista Evaluar*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v19.n2.25083>
- Ledezma, Y. S. R., Luján, J. C. B., Vega, D. M., & Pérez, J. E. P. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69.
- Blanco Ornelas, L. H., Tristán Rodríguez, J. L., Mayorga-Vega, D., & Ornelas Contreras, M. (2016). Insatisfacción corporal en universitarios mexicanos deportistas y no deportistas (Body dissatisfaction in Mexican university athletes vs non-athletes). *Retos*, 30, 168-170. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50216>
- Repunte de casos de TCA: «Estamos teniendo una media de tres consultas de valoración por semana, algo desorbitado».* (2022, mayo 19). Salud. <https://lavozdelasalud.lavozdegalicia.es/noticia/salud-mental/2022/05/18/repunte-casos-tca-teniendo-media-tres-consultas-valoracion-semana-desorbitado/00031652891508295759886.htm>
- Goñi Grandmontagne, A., & Rodríguez Fernández, A. (2004). Trastornos de la conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32(1), 29-36.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Moreno, R. (s. f.). *Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años*. 8, 14.
- Angulo, J., & Guillén, F. (2016). Análisis De Rasgos De Personalidad Positiva Y Bienestar Psicológico En Personas Mayores Practicantes De Ejercicio Físico Vs No Practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 113-122.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y

- motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 31-38. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300004>
- Marrero González, E., & Rolo González, G. (2015). “*Carga Mental de Trabajo y Hábitos De Vida Saludables*” [TFG]. Universidad de La Laguna.
- Borges-Silva, F., Ruiz-González, L., Salar, C., & Moreno-Murcia, J. A. (2017). Motivation, self-esteem and life satisfaction in women practicing fitness classes. *cultura\_ciencia\_deporte*, 12(34), 47-53. <https://doi.org/10.12800/ccd.v12i34.831>
- Díaz Oliva, E. (2018). *Beneficios psicológicos de la práctica deportiva*. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/7457>
- Martínez-Moreno, A. (2017). Calidad en el deporte de élite: Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 19-24.
- Hernández Pérez, M. (s. f.). *Deporte y bienestar personal nivel de competición, hábitos de salud, personalidad y necesidades psicológicas básicas.pdf* [TFM]. Universidad de La Laguna.
- Polanco, K. M., López-Walle, J. M., Muñoz-Noguera, B. C., Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., & Arango-Dávila, C. A. (2021). Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión (Effect of physical exercise on depressive symptoms in hospitalized patients with depression). *Retos*, 43, 53-61. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88339>
- Herrera-Gutiérrez, E., Olmos-Soria, M., & Brocal-Pérez, D. (2015). Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. *Anales de Psicología*, 31(3), 916. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.170101>

- O'Brien, K. T., & Kilrea, K. A. (2021). Unitive experience and athlete mental health: Exploring relationships to sport-related anxiety, motivation, and well-being. *The Humanistic Psychologist*, 49(2), 314-337. <https://doi.org/10.1037/hum0000173>
- Fry, M. D., Guivernau, M., Kim, M., Newton, M., Gano-Overway, L. A., & Magyar, T. M. (2012). Youth perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 44-57. <https://doi.org/10.1037/a0025454>
- Puello-Alcocer, Elsy Cecilia, Ortega-Montes, Jorge Eliecer, & Valencia-Jiménez, Nydia Ninna. (2018). El significado de felicidad desde la percepción de un grupo de adultos mayores de la ciudad de Montería (Córdoba, Colombia). *Index de Enfermería*, 27(1-2), 33-37. Recuperado en 14 de junio de 2022, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962018000100007&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962018000100007&lng=es&tlng=es).
- Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 65(2017). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.006>

## ANEXO

Imágenes del cuestionario:

### TFG Relación entre el bienestar psicológico y la práctica deportiva

Desde la Universidad de La Laguna una alumna de 4º curso les invita a participar en su TFG respondiendo un breve cuestionario de forma sincera.

El tema de este TFG es analizar distintas variables relacionadas con el bienestar psicológico en deportistas y no deportistas.

Todos los datos obtenidos serán tratados de forma anónima y bajo la ley de protección de datos vigente.  
Ley orgánica 3/2018.

 alu0101304113@ull.edu.es (no compartidos)   
[Cambiar de cuenta](#)

**\*Obligatorio**

**Sexo \***

Hombre

Mujer

**Edad (con números): \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**¿Realiza ejercicio habitualmente? \***

Si

No

[Siguinte](#) [Borrar formulario](#)

# TFG Relación entre el bienestar psicológico y la práctica deportiva

 alu0101304113@ull.edu.es (no compartidos)  
[Cambiar de cuenta](#)



\*Obligatorio

## Preguntas para los deportistas

¿Qué tipo de deporte practica? \*

- Running / Trail (correr al aire libre)
- Ejercicio Funcional / Crossfit
- Gimnasio (Máquinas)
- Deportes de equipo (futbol, baloncesto, vóley...)
- Ciclismo
- Otro: \_\_\_\_\_

¿Con que frecuencia? \*

- 1 día en semana
- 2-3 días en semana
- 4-5 días en semana
- + de 5 días en semana

¿Participa en competiciones? \*

- Sí
- No

## Primera parte

### Felicidad subjetiva

1. ¿Cómo de feliz te consideras en general? \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy poco feliz	<input type="radio"/>	Muy feliz						

2. En comparación con la mayoría de tus iguales, ¿Cómo de feliz te consideras? \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Menos feliz	<input type="radio"/>	Más feliz						

3. "Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo."  
¿Hasta qué punto te describe esta frase? \*

	1	2	3	4	5	6	7	
En lo más mínimo	<input type="radio"/>	En gran medida						

4. "Por término general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar tan felices como podrían." ¿Hasta qué punto te describe esta caracterización? \*

	1	2	3	4	5	6	7	
En gran medida	<input type="radio"/>	En lo más mínimo						

### Escala de satisfacción con la vida (SWLS)

1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

2. Las circunstancias de mi vida son muy buenas \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

3. Estoy satisfecho con mi vida \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

4. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

5. Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R)

1. Cuando no se sabe qué va a suceder normalmente espero lo mejor \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

2. Me resulta fácil relajarme \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

3. Cuando algo malo puede ocurrirme, termina sucediéndome \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

4. Siempre soy optimista sobre mi futuro \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

5. Disfruto mucho con los amigos \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

6. Para mí es importante mantenerme ocupado \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

7. Casi nunca espero que las cosas vayan a ir como yo deseo \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

8. No me enfado demasiado fácilmente \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

9. Pocas veces cuento con que vayan a sucederme cosas buenas \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas \*

	1	2	3	4	5	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo				

## Segunda parte: Escala Panas

Responda a las siguientes preguntas sobre cómo se ha sentido en LOS ÚLTIMOS MESES. Por favor, lea cada una con detenimiento y señale el número que en cada una se ajuste mejor al grado en que se ha sentido, conforme al criterio del recuadro:

### 1. Atento/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

### 2. Angustiado/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

### 3. Interesado/a por las cosas \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

### 4. Preocupado/a, alterado/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

### 5. Alerta \*

	1	2	3	4	5	
--	---	---	---	---	---	--

6. Hostil \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

7. Excitado/a, emocionado/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

8. Irritable \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

9. Entusiasmado/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

10. Asustado/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

11. Inspirado/a \*

12. Temeroso/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

13. Orgullosa/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

14. Avergonzado/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

15. Resuelto/a, decidido/a \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

16. Culpable \*

	1	2	3	4	5	
Nada o muy ligeramente	<input type="radio"/>	Mucho				

17. Fuerte \*

Nada o muy ligeramente      Mucho

18. Nervioso/a \*

1 2 3 4 5  
Nada o muy ligeramente      Mucho

19. Activo/a \*

1 2 3 4 5  
Nada o muy ligeramente      Mucho

20. Ansioso/a \*

1 2 3 4 5  
Nada o muy ligeramente      Mucho

21. Triste \*

1 2 3 4 5  
Nada o muy ligeramente      Mucho

## Última parte

### Escala de Apreciación Corporal (BAS)

A continuación, leerás algunas frases sobre pensamientos acerca de tu cuerpo. Lee cada una de ellas y escoge la respuesta con la que mejor te identificas en cuanto a lo que piensas respecto a cada frase. No hay respuestas "buenas" ni "malas".

#### 1. RESPETO MI CUERPO \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

#### 2. ME SIENTO BIEN CON MI CUERPO \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

#### 3. EN GENERAL ESTOY SATISFECHO/SATISFECHA CON MI CUERPO \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

4. A PESAR DE LOS DEFECTOS, ACEPTO MI CUERPO TAL COMO ES \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

5. SIENTO QUE MI CUERPO TIENE AL MENOS ALGUNAS CUALIDADES BUENAS \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

6. TENGO UNA ACTITUD POSITIVA HACIA MI CUERPO \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

7. ESTOY ATENTO/ATENTA A LAS NECESIDADES DE MI CUERPO \*

- Nunca
- Rara vez

8. MI AUTOVALORACIÓN ES INDEPENDIENTE DE LA FORMA DE MI CUERPO O DE MI PESO \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

9. NO PIERDO MUCHO TIEMPO EN PREOCUPARME POR LA FORMA DE MI CUERPO POR MI PESO \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

10. MIS SENTIMIENTOS HACIA EL CUERPO SON POSITIVOS EN SU MAYOR PARTE \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

11. TENGO HÁBITOS SANOS PARA CUIDAR MI CUERPO \*

- ...

12. NO DEJO QUE IMÁGENES IRREALES DE CUERPOS DE HOMBRES O MUJERES QUE APARECEN EN LOS MEDIOS AFECTEN A LA ACTITUD HACIA MI CUERPO \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

13. AUN CON SUS DEFECTOS, ME GUSTA MI CUERPO \*

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- A menudo
- Siempre

#### Questionario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor COMO SE SIENTE EN GENERAL en la mayoría de ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa como se siente generalmente.

1. Me siento bien \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

2. Me canso rápidamente \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

3. Siento ganas de llorar \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

4. Me gustaría ser tan feliz como otros \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

6. Me siento descansado \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

10. Soy feliz \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

12. Me falta confianza en mi mismo \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

13. Me siento seguro \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

14. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

15. Me siento triste (melancólico) \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

16. Estoy satisfecho \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

18. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

19. Soy una persona estable \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado \*

- 0- Casi nunca
- 1- A veces
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)