

Deporte y bienestar personal: nivel de competición, hábitos de salud, personalidad y necesidades psicológicas básicas

Trabajo Final de Máster

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Universidad de La Laguna

Curso académico 2020-2021

Alumna: Mónica Hernández Pérez

Tutora: Mónica Carballeira Abella

Resumen

El objetivo del presente estudio ha sido analizar la relación entre nivel de competición deportiva y variables psicológicas relacionadas con bienestar personal (personalidad, necesidades psicológicas básicas, imagen corporal, autoestima, optimismo, felicidad y satisfacción vital). La muestra (N=342) estuvo compuesta por deportistas de edades comprendidas entre 18 y 60 años, y diferentes niveles competitivos (aficionados, competición regional/nacional, deportistas de alto rendimiento -DAR- y deportistas de alto nivel -DAN-). Los DAN presentan mayor competencia, satisfacción con la salud, optimismo y satisfacción vital, y menor neuroticismo. La frecuencia de práctica se vincula en muchos casos, más intensamente que el nivel competitivo, con necesidades psicológicas básicas y satisfacción vital; variable que depende de la felicidad, el optimismo y la competencia. La satisfacción con la salud es explicada por hábitos saludables, nivel de competición deportiva, competencia y estabilidad emocional. Estas dos últimas, y fundamentalmente satisfacción vital y optimismo predicen la felicidad. Estos hallazgos dan información preliminar sobre la relación entre competición deportiva y bienestar personal.

Palabras clave: nivel de competición deportiva, hábitos saludables, necesidades psicológicas básicas, personalidad, satisfacción, bienestar.

Abstract

The objective of the present study was to analyze the relationship between the level of sports competition and some psychological variables related to personal well-being (personality, basic psychological needs, body image, self-esteem, optimism, happiness and life satisfaction). The sample (N=342) was composed of athletes aged between 18 and 60 years, and different sports competitive levels (amateurs, regional/national competition athletes, high performance athletes, and high-level athletes). High-level athletes showed greater competence, satisfaction with health, optimism and life satisfaction, and less neuroticism. The frequency of practice is linked in many cases, more intensely than the competitive level, with basic psychological needs and life satisfaction; variable which depends on happiness, optimism and competition. Satisfaction with health is explained by healthy habits, level of sports competition, competence, and emotional stability. These latter two, and fundamentally life satisfaction and optimism, predicted happiness. These findings provide preliminary information on the relationship between sports competition and personal well-being.

Key words: level of sports competition, healthy habits, basic psychological needs, personality, satisfaction, well-being.

Introducción

El ejercicio físico es cualquier actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada para el mantenimiento o mejora de uno o más componentes de la aptitud física. Para que cualquier actividad o ejercicio físico sea considerado deporte, tiene que estar reglado, institucionalizado y ser competitivo (Moreno y Rivas, 2004).

Existen diferentes niveles deportivos, desde la práctica como aficionado hasta el deporte de alto rendimiento. Mahamud, Tuero y Márquez (2005) exponen que el objetivo final del entrenamiento del deporte competitivo es ampliar y poner a punto los recursos físicos, técnicos y táctico-estratégicos de los deportistas. El alto rendimiento busca el éxito, definido este como victorias, mejora de marcas o consecución de primeros puestos, asociándose normalmente a largas horas de entrenamiento y elevadas exigencias físicas y psicológicas. Williams y James (2001) señalan que el rendimiento deportivo es multifactorial, dependiendo de un conjunto de aspectos propios del deportista (habilidades, capacidades físicas, variables psicológicas, etc.) y ajenos al mismo (arbitraje, terreno de juego, rival, etc.).

El estudio de la práctica deportiva se ha abordado desde diferentes campos profesionales como la Psicología, aportando evidencias tanto de los beneficios físicos y psicológicos, como de su vínculo con estilos de vida saludables (Sánchez, García, Landabaso y De Nicolás, 1998), palpándose también los beneficios psicológicos asociados a su práctica -en sus diferentes niveles competitivos- en distintos ámbitos del bienestar personal (Jiménez-Moral, Zagalaz, Molero, Pulido-Martos y Ruiz, 2013; McAuley, et al., 2000).

Uno de los vínculos de la actividad deportiva se produce con las necesidades psicológicas básicas propuestas por Deci y Ryan (2000): competencia, relación y

autonomía, que requieren ser satisfechas para alcanzar niveles óptimos de bienestar personal. Vallerand (2001) definió cada una de dichas necesidades en el ámbito deportivo: *necesidad de competencia* o de experimentar dominio y eficacia en las habilidades deportivas; *necesidad de relación* o de sentirse vinculado, apoyado y querido por otros individuos involucrados dentro del entorno deportivo; y *necesidad de autonomía*, o de actuación según los propios intereses y valores durante la práctica deportiva. Parra, Vílchez y De Francisco (2018) indicaron que la frecuencia de entrenamiento se relaciona positivamente con la satisfacción de estas tres necesidades psicológicas básicas.

La práctica deportiva también se vincula con variables psicológicas adaptativas, como optimismo, felicidad o satisfacción vital. El término optimismo alude a la creencia estable de que se produzcan eventos positivos y a la capacidad de extraer lo mejor de las experiencias, desde una perspectiva realista y no desde la negación o la percepción errónea de un optimismo desmesurado o que huye de la realidad (Gómez-Díaz, 2016). Según Scheier y Carver (2003), las expectativas positivas ante las adversidades favorecen el incremento de los esfuerzos, y viceversa; por lo que un deportista que muestra optimismo constituye un buen pronóstico de rendimiento y éxito, especialmente bajo presión (Seligman, 2004). Del mismo modo, el optimismo parece aumentar las probabilidades de una buena ejecución gracias a su relación con conductas de afrontamiento adaptativas (García-Naveira y Díaz-Morales, 2010).

En la misma línea, la práctica regular de ejercicio físico parece aumentar el bienestar subjetivo de las personas; tanto la felicidad, que representa la vertiente emocional (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005); como la satisfacción vital, o componente cognitivo de dicho bienestar (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Las sensaciones vinculadas a la consecución de objetivos, deportivos o de cualquier otra

índole, constituyen una de las formas por las cuales las personas experimentan felicidad (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Loranca Valle, Cuesta-Valiño y Núñez-Barriopedro, 2019). Asimismo, la valoración positiva sobre los aspectos que componen la vida de una persona, en base a criterios estándar subjetivos, es decir, la satisfacción vital, también parece relacionarse positivamente con la práctica deportiva (Goñi e Infante, 2010; Jiménez et al., 2008).

La autoestima representa la manifestación de la actitud global que las personas poseen en relación a su valía (Rosenberg, 1965); y, como tal, también parece incrementarse no sólo con un buen rendimiento deportivo (Guillén y Sánchez, 2003), sino simplemente con la realización de actividad física regular (Fox, 2000; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008).

Otras investigaciones han centrado su objetivo en analizar la relación entre práctica deportiva y características de personalidad adaptativas (Almagro, Sáenz-López y Moreno-Murcia, 2012; García-Naveira, Ruiz-Barquín, y Pujals, 2011; Jaenes, 2009). Diversos estudios concluyen que la práctica de deporte se asocia positivamente con extraversión y responsabilidad, y negativamente con neuroticismo (De Moor, Beem, Stubbe, Boomsma, y De Geus, 2006).

En el ámbito del alto rendimiento, también parece existir dicho vínculo entre características de personalidad adaptativas y el rendimiento óptimo, así como el éxito deportivo consecuente (Arbinaga y Caracuel, 2008). Estos deportistas muestran mayor extraversión (Reyes, Raimundi y Gómez, 2012), responsabilidad y estabilidad emocional (Ruiz, 2001) que los deportistas de menor nivel competitivo y que la población general.

Los estudios que abordan la relación entre imagen corporal y actividad física permiten apreciar dos tendencias producto de la modalidad deportiva: unos reflejan un

efecto positivo de dicha actividad sobre la imagen corporal (Camacho, 2005) y otros muestran una asociación negativa entre ambas (Tiggemann y Williamson, 2000). Petrie (1996) informó de que las mujeres practicantes de deportes más estéticos y orientados hacia la delgadez estaban más preocupadas por su peso que las de otras modalidades deportivas y que las mujeres no deportistas. Por su parte, Robinson y Ferraro (2004) afirman que atletas de modalidades deportivas de velocidad, comparados con aquellos de deportes más técnicos, no diferían en su apreciación del cuerpo, aunque ambos grupos tenían mejor imagen corporal que las personas sedentarias. La práctica de deportes de equipo sí parece asociarse a una imagen corporal más saludable que la participación en deportes individuales (Parks y Read, 1997).

El análisis de los beneficios de la práctica deportiva competitiva supone un paso importante para la investigación. En este sentido, profundizar en los hábitos saludables y en las características psicológicas positivas de los deportistas de competición puede favorecer la optimización de su rendimiento y resultados (Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, 2009) a través del establecimiento de variables predictivas de éxito y alto rendimiento deportivo.

Objetivo general: Analizar hábitos saludables y variables psicológicas (personalidad, necesidades psicológicas básicas, imagen corporal, autoestima, optimismo, felicidad y satisfacción vital) en función del nivel de competición deportiva.

Objetivos específicos

1. Profundizar en las relaciones entre las variables de estudio.
2. Analizar las diferencias demográficas, de hábitos saludables y psicológicas entre grupos de deportistas con distinto nivel de competición.

3. Estudiar las variables predictoras del bienestar personal (satisfacción con la salud, felicidad y satisfacción vital) en la muestra de deportistas.

Hipótesis

1. Los deportistas de alta competición tendrán hábitos más saludables y mostrarán más estabilidad emocional, extraversión y responsabilidad que los deportistas aficionados y los de menor nivel competitivo.
2. Los deportistas de alta competición mostrarán mayor autoestima, satisfacción con la salud, optimismo, felicidad y satisfacción vital.
3. Los hábitos de salud, la frecuencia de práctica deportiva y el nivel de competición influirán en la satisfacción con la salud.
4. Las necesidades psicológicas básicas, el neuroticismo, la extraversión y la responsabilidad influirán en la satisfacción con la salud, la felicidad y la satisfacción vital.

Método

Participantes

En este estudio han participado 342 personas de edades comprendidas entre 18 y 60 años ($M= 26.02$, $DT= 7.87$). En la tabla 1 se recogen las variables sociodemográficas fundamentales, utilizadas en este estudio. El 62.6% de la muestra son mujeres y el 37.1% hombres. La práctica totalidad (92.7%) reside en España, mientras que el 7.3% en el resto de Europa o en América Latina. El 48.5% de la muestra está compuesto por estudiantes, el 31.3% trabaja a tiempo completo, el 13.5% a tiempo parcial y un 6.7% se encuentra jubilado o en situación de desempleo. El 50.8% de los participantes ha concluido estudios universitarios de grado o posgrado, mientras que solo un 1.8% no ha alcanzado la Educación Secundaria Obligatoria.

Tabla 1. Características sociodemográficas y de salud de la muestra de estudio (N=342).

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	N	%
SEXO		
- Mujer	214	62.6%
- Hombre	127	37.1%
- No responde	1	0.3%
PAÍS DE RESIDENCIA		
- España	317	92.7%
- Resto de Europa	6	1.7%
- América Latina	19	5.6%
NIVEL DE ESTUDIOS FINALIZADOS		
- Educación Primaria	6	1.8%
- Educación Secundaria	20	5.8%
- Bachillerato/BUP/COU	97	28.4%
- Formación Profesional/Ciclo formativo	45	13.2%
- Estudios de Grado universitario	166	48.5%
- Estudios de Posgrado universitario	8	2.3%
SITUACIÓN LABORAL		
- Activo a tiempo completo	107	31.3%
- Activo a tiempo parcial	46	13.5%
- Estudiante	166	48.5%
- Desempleado	21	6.1%
- Jubilado	2	0.6%
VARIABLES DE SALUD	N	%
CONSUMO DE FÁRMACOS		
- Si	61	17.8%
- No	281	82.2%
CONSUMO DE TABACO		
- Fumador	17	5%
- Fuma esporádicamente	27	7.9%
- No fuma	298	87.1%
CONSUMO DE ALCOHOL		
- Bebe habitualmente	23	6.7%
- Bebe esporádicamente	251	73.4%
- No bebe	68	19.9%

Con respecto a los hábitos saludables, el 82.2% de los participantes no toma fármacos; el 87.1% se declara no fumador, mientras que el 73.4% de la muestra bebe alcohol de forma esporádica.

Se han distribuido los deportes practicados por los participantes en ocho categorías, según sus características: 1) DEPORTE DE PELOTA INDIVIDUAL Y PAREJAS: tenis, pádel, squash, tenis de mesa, bádminton y las diferentes modalidades del deporte de pelota -frontenis, paleta goma, trinquete, pelota mano etc.-. 2) DEPORTES DE EQUIPO: fútbol, fútbol sala, fútbol playa, baloncesto, voleibol, rugby, hockey, balonmano, béisbol y sóftbol. 3) DEPORTES DE COMBATE: artes marciales -aikido, judo, kárate, taekwondo, etc.-, lucha -canaria u olímpica-, esgrima, boxeo, kickboxing y *Maythai*. 4) DEPORTES ESTÉTICOS: patinaje, baile deportivo, pole dance, natación sincronizada, gimnasia rítmica y deportes destinados a la musculación (halterofilia y *crossfit*). 5) DEPORTES ATLÉTICOS: atletismo, ciclismo, triatlón y patinaje de velocidad. 6) DEPORTES ACUÁTICOS Y DE HIELO: natación, salto de trampolín, waterpolo, piragüismo, remo, actividades subacuáticas, *surf*, *bodyboard* y todos los deportes de invierno. 7) DEPORTES DE NATURALEZA: senderismo, montañismo y escalada. 8) OTROS DEPORTES: de precisión -tiro con arco, golf-, motociclismo, ajedrez, hípica, yoga, pilates, aerobic, zumba y *spinning*.

Además, se ha elaborado una clasificación en función del nivel de práctica o competición deportiva: 1) Entre los de menor competición, se encuentran los *deportistas aficionados o amateur*, es decir, aquellas personas que practican deporte por motivos de ocio y/o salud. 2) Seguidamente, los deportistas que disputan *competiciones regionales/nacionales*. 3) El tercer nivel lo componen los *Deportistas de Alto Rendimiento (DAR)*, acreditados como tales por el Consejo Superior de Deportes o la comunidad autónoma que corresponda, por cumplir con, al menos, uno de los requisitos

del Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento (por ejemplo, seleccionados para representar a España en competiciones oficiales internacionales) (BOE, 2007). 4) Por último, el nivel más alto está formado por los *Deportistas de Alto Nivel (DAN)*, que figuran en el BOE como tal porque su rendimiento y clasificación los sitúa entre los mejores de Europa o del mundo. En la tabla 2 se presentan las características de la muestra sobre la actividad deportiva.

Tabla 2. Características de práctica deportiva de la muestra (N=342).

VARIABLES SOBRE PRÁCTICA DEPORTIVA	N	%
TIPO DE DEPORTE		
- Deportes de pelota individual/parejas	96	28.1%
- Deportes estéticos	61	17.8%
- Deportes atléticos	56	16.4%
- Deportes de equipo	54	15.8%
- Deportes acuáticos	19	5.6%
- Deportes de combate	16	4.7%
- Deportes de naturaleza	10	2.9%
- Otros	22	6.4%
- No responde	8	2.3%
NIVEL DE PRÁCTICA/COMPETICIÓN DEPORTIVA		
- Aficionado/a	106	31%
- Competición regional/nacional	88	25.7%
- Deportista de Alto Rendimiento (DAR)	67	19.6%
- Deportista de Alto Nivel (DAN)	81	23.7%
FRECUENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA		
- Algún día al mes	7	2.1%
- 1-2 días a la semana	25	7.3%
- 3-4 días a la semana	130	38%
- 5 o más días a la semana	180	52.6%

Los deportes más practicados por los participantes son los de pelota individuales o por parejas (28.1%), los estéticos (17.8%), los atléticos (16.4%) y los deportes de equipo

(15.8%). Con respecto al nivel de competición deportiva, el 31% de la muestra es aficionado/a, mientras que un 25.7% compite a nivel regional/nacional, un 19.6% son DAR y el 23.7% restante ostenta el título de DAN. Más de la mitad de la muestra (52.6%) realiza actividad deportiva un mínimo de cinco días semanales.

Instrumentos

- Entrevista semiestructurada. Recoge aspectos sociodemográficos (edad, sexo, país de residencia, nivel de estudios y situación laboral), así como datos sobre hábitos de salud (consumo de medicamentos, tabaco y alcohol). Incluye información sobre el deporte practicado, el nivel de competición deportiva y la frecuencia de práctica semanal. Se incorporó una pregunta sobre la satisfacción con la salud, a través de una escala de respuesta tipo Likert de 1 a 5 (1: muy mala, 5: excelente).
- Inventario de los Cinco Grandes -*Big Five Inventory (BFI-10)*- (Gosling, Rentfrow y Swann, 2003). Se ha utilizado la versión reducida del cuestionario de John, Donahue y Kentle (1991), que evalúa los cinco grandes factores de personalidad: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Cordialidad y Responsabilidad. Está formada por 10 ítems con respuesta tipo Likert con una escala de 1 a 5 en función del grado de acuerdo, siendo 1 muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo. La consistencia interna alcanzó un valor Alpha de Cronbach de .65 para Extraversión, .12 para Cordialidad, .50 para Responsabilidad, .70 para Neuroticismo y .45 para Apertura.
- Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Deporte -*Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)*- (Vlachopoulos y Michailidou, 2006). Diseñada para medir las tres necesidades psicológicas propuestas por Deci y Ryan (2000),

aplicadas al contexto deportivo: competencia, relación y autonomía. Está compuesta por 12 ítems con respuesta tipo Likert y puntuaciones que oscilan entre 1 y 5, de menor a mayor grado de acuerdo. La consistencia interna alcanzó un valor Alpha de Cronbach de .69 para Autonomía, .77 para Competencia, y .83 para Relación.

- Escala de Apreciación Corporal -*Body Appreciation Scale (BAS)*- (Avalos, Tylka, y Wood-Barcalow, 2005). Se utiliza la versión traducida de Jáuregui y Bolaños (2011) que evalúa la imagen corporal positiva a través de 13 ítems con formato de respuesta tipo Likert en una escala de 1 a 5 en función de la frecuencia con la que se experimenta cada uno de los enunciados (siendo 1: nunca y 5: siempre). La escala muestra una consistencia interna de .89.
- Escala de Autoestima de Rosenberg -*Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*- (Rosenberg, 1965). Compuesta por 10 ítems sobre las actitudes personales globales positivas y negativas. Presenta una escala de respuesta tipo Likert que oscila entre 1 (muy en desacuerdo) y 4 (muy de acuerdo). La consistencia interna alcanzada ha sido de .85.
- Test de Orientación Vital Revisado -*Life Orientation Test Revised (LOT-R)*- (Scheier, Carver y Bridges, 1994). Evalúa el optimismo disposicional, es decir, las expectativas personales sobre futuros resultados favorables. Se compone de 10 ítems (6 referidos a optimismo y 4 neutros) con formato de respuesta tipo Likert con cinco alternativas de respuesta -1: muy en desacuerdo y 5: muy de acuerdo-. La consistencia interna alcanza un valor de .80.
- Escala de Felicidad -*Subjective Happiness Scale (SHS)*- (Lyubomirsky y Lepper, 1999). Mide la felicidad percibida por la persona en relación con su vida y en

comparación con los demás. Está formada por 4 ítems con formato de respuesta tipo Likert con un total de 7 puntos. El valor Alpha de Cronbach fue de .75.

- Escala de Satisfacción con la Vida -*Satisfaction with Life Scale (SWLS)*- (Diener et al., 1985). Su objetivo es medir los aspectos cognitivos del bienestar subjetivo a través de 5 ítems con respuesta tipo Likert en una escala de 1 a 7 (1 completamente en desacuerdo y 7 completamente de acuerdo). El valor de la consistencia interna alcanzó .85.

Procedimiento

Se trata de un diseño transversal *ex-post-facto*, en el que se difundió una entrevista en línea en un formulario Google entre deportistas de diferentes modalidades y niveles competitivos (muestreo de bola de nieve o en cadena). Incluye aspectos sociodemográficos, hábitos saludables y práctica deportiva, y una batería de instrumentos psicológicos. Tras dos meses de recopilación de información, los datos fueron computarizados en la base IBM SPSS *Statistics 24*.

Se han realizado análisis de frecuencias para la descripción de la muestra y correlacionales entre las principales variables de estudio. Se ha llevado a cabo un ANOVA entre los cuatro niveles de competición deportiva; y posteriormente, análisis de diferencias de medias (prueba t) entre dos grupos extremos en nivel competitivo: 1) nivel medio -aficionado y competición regional/nacional-; y 2) y nivel alto -DAR y DAN-. Finalmente, se realizaron tres análisis de regresión múltiple sobre satisfacción con la salud, felicidad y satisfacción vital.

Resultados

La tabla 3 recoge los análisis correlacionales realizados. El nivel de competición deportiva presenta relaciones con frecuencia de práctica ($r = .48$; $p = .000$), competencia

($r = .28$; $p = .000$), satisfacción con la salud ($r = .25$; $p = .000$), neuroticismo ($r = -.19$; $p = .000$), grado de ocupación laboral ($r = .17$; $p = .001$) y satisfacción vital ($r = .17$, $p = .001$).

La frecuencia de práctica deportiva mantiene asociaciones positivas con satisfacción con la salud ($r = .36$; $p = .000$), imagen corporal positiva ($r = .21$; $p = .000$) y necesidades psicológicas básicas: autonomía ($r = .31$; $p = .000$), competencia ($r = .51$; $p = .000$) y relaciones ($r = .22$; $p = .000$). Dichas necesidades se vinculan positivamente con satisfacción con la salud ($r = .24$, $p = .000$; $r = .37$, $p = .000$; $r = .17$, $p = .001$ respectivamente) y satisfacción vital ($r = .25$, $p = .000$; $r = .31$, $p = .000$; $r = .19$, $p = .000$ respectivamente).

El neuroticismo, además de la ya citada relación negativa con el nivel de competición, también se vincula negativamente con frecuencia de práctica deportiva ($r = -.19$; $p = .000$), satisfacción con la salud ($r = -.22$; $p = .000$), responsabilidad ($r = -.21$; $p = .000$), autoestima ($r = -.41$; $p = .000$), autonomía ($r = -.26$; $p = .000$), competencia ($r = -.29$; $p = .000$), relaciones ($r = -.18$; $p = .001$), imagen corporal positiva ($r = -.34$; $p = .000$), optimismo ($r = -.40$), felicidad ($r = -.32$; $p = .000$) y satisfacción vital ($r = -.22$; $p = .000$).

La responsabilidad se relaciona positiva (entre $.20$ y $.34$) y significativamente ($p < .001$) con: frecuencia de práctica deportiva, satisfacción con la salud, autoestima, competencia, imagen corporal positiva, optimismo, felicidad y satisfacción vital. La extraversión mantiene relaciones positivas con autoestima ($r = .31$; $p = .000$), felicidad y relaciones ($r = .30$; $p = .000$).

Finalmente, se han dado correlaciones destacadas (entre $.22$ y $.65$) y con alto nivel de significación ($p = .000$) de las variables psicológicas positivas entre sí: satisfacción con la salud, necesidades psicológicas básicas, autoestima, imagen corporal positiva, optimismo, felicidad y satisfacción vital.

Tabla 3. Análisis correlacionales entre las principales variables demográficas, hábitos de salud, deportivas y psicológicas.

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Sexo	-.17**	.05	-.11*	.13*	.17**	-.07	.07	-.04	-.06	-.02	.10	.26***	.13*	-.19***	-.10	-.12*	-.10	-.17***	-.18***	-.11*	-.05
2. Edad	1	.35***	.42***	-.02	-.08	-.06	-.06	-.04	.05	.16**	.17**	-.14**	-.06	.13*	.09	-.03	.06	.02	.09	.12*	.05
3. Nivel estudios		1	.24***	.12*	-.09	.06	-.13*	-.02	.09	.08	.14**	-.07	.06	.20***	.12*	.04	.02	.08	.10	.15**	.11*
4. Grado ocupación laboral			1	.04	.02	.09	.17***	.13*	.11*	.07	.15**	-.11*	-.02	.15**	.08	.06	.14*	.06	.15**	.20***	.19***
5. Consumo tabaco				1	.24***	.21***	.09	.09	-.03	.06	.02	-.04	.00	.04	.18***	.12*	.05	.07	.07	.11*	.11*
6. Consumo alcohol					1	.22***	.11*	.14*	-.07	.02	-.03	.01	-.02	.00	.13*	.11*	.02	.11*	-.01	-.02	.06
7. Satisfacción con salud						1	.25***	.36***	.07	-.01	.20***	-.22***	.03	.28***	.24***	.37***	.17***	.35***	.21***	.26***	.25***
8. Nivel competición deportiva							1	.48***	-.03	-.01	.07	-.19***	-.03	.04	.13*	.28***	.12*	.12*	.14**	.13*	.17***
9. Frec. práctica deportiva								1	.08	-.06	.22***	-.19***	.02	.16**	.31***	.51***	.22***	.21***	.10	.15**	.14**
10. Extraversión									1	.13*	.09	-.04	.15**	.31***	.10	.15**	.30***	.15**	.16**	.30***	.17***
11. Cordialidad										1	-.05	-.09	-.00	.05	.03	-.04	.08	.03	.11*	.06	.07
12. Responsabilidad											1	-.21***	.14**	.34***	.18***	.28***	.08	.26***	.26***	.30***	.23***
13. Neuroticismo												1	.07	-.41***	-.26***	-.29***	-.18***	-.34***	-.40***	-.32***	-.22***
14. Apertura													1	.02	.09	-.02	.02	-.04	.06	.09	-.05
15. Autoestima														1	.32***	.38***	.24***	.62***	.65***	.57***	.51***
16. Autonomía															1	.62***	.46***	.41***	.30***	.35***	.25***
17. Competencia																1	.44***	.49***	.28***	.33***	.31***
18. Relaciones																	1	.37***	.22***	.31***	.19***
19. Imagen Corporal Positiva																		1	.47***	.47***	.46***
20. Optimismo																			1	.57***	.59***
21. Felicidad																				1	.61***
22. Satisfacción Vital																					1

Notas: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$. Correlación Rho de Spearman para la variable sexo y r de Pearson para el resto de variables.

Para explorar las diferencias según el nivel de competición deportiva, se realizó un ANOVA entre los cuatro grupos: aficionado, competición regional/nacional, DAR y DAN, cuyos resultados se recogen en la tabla 4.

Se dan diferencias significativas en las siguientes variables: sexo [F(3,337)= 5.927 (p=.001)]; nivel de estudios [F(3,338)= 3.578 (p=.014)]; ocupación laboral [F(3,338)= 3.898 (p=.009)]; frecuencia de práctica [F(3,338)= 35.209 (p=.000)]; neuroticismo [F(3,338)= 4.808 (p=.003)]; competencia [F(3,338)= 10.233 (p=.000)]; relaciones [F(3,338)= 3.204 (p=.023)]; imagen corporal positiva [F(3,338)= 2.861 (p=.037)]; satisfacción con la salud [F(3,338)= 7.537 (p=.000)]; satisfacción vital [F(3,338)= 4.031 (p=.008)] y optimismo -marginamente significativo- [F(3,338)= 2.589 (p=.053)].

Los contrastes post-hoc -ajuste Bonferroni- revelaron un mayor número de mujeres entre los DAR que en el resto de grupos. Los aficionados tienen nivel de estudios más alto que los de competición regional/nacional, y menor grado de ocupación laboral que los DAN. Los aficionados muestran la menor frecuencia de práctica, seguidos del grupo de competición regional/nacional; no dándose diferencias entre DAR y DAN.

Los deportistas aficionados presentan mayor neuroticismo que los DAN; y estos tienen mayor competencia, satisfacción con la salud y satisfacción vital que los aficionados y los competidores a nivel regional/nacional. Estos últimos puntúan más alto en relaciones que los aficionados. Además, los DAN son más optimistas que los aficionados y tienen imagen corporal más positiva que los competidores a nivel regional/nacional; en estos dos casos, de forma marginalmente significativa.

Tabla 4. ANOVA en función del nivel de competición deportiva para las variables de estudio.

	(1) Aficionado N= 106		(2) Competición regional/nacional N= 88		(3) DAR: Alto Rendimiento N= 67		(4) DAN: Alto Nivel N= 81		F	Contrastes post-hoc Bonferroni
	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.		
Sexo	1.60	.49	1.52	.50	1.84	.37	1.60	.49	5.927***	1<3**; 2<3***; 4<3*
Edad	26.38	7.58	26.94	10.73	24.66	6.03	25.68	5.50	1.201	
Nivel de estudios	4.99	1.44	4.35	1.52	4.45	1.7	4.41	1.63	3.578*	2<1*
Grado de ocupación laboral	3.52	1.05	3.61	.98	3.67	.98	4.00	.92	3.898**	1<4**
Consumo de fármacos	1.76	.43	1.81	.40	1.91	.29	1.84	.37	2.116	
Consumo de tabaco	2.78	.50	2.77	.60	2.88	.45	2.88	.40	1.144	
Consumo de alcohol	2.04	.52	2.15	.47	2.21	.54	2.17	.47	2.016	
Frecuencia práctica deportiva	2.99	.82	3.30	.61	3.69	.53	3.86	.38	35.209***	1<2**; 1<3***; 1<4***; 2<3***; 2<4***
Neuroticismo	6.02	1.96	5.56	2.03	5.60	1.99	4.91	1.92	4.808**	1>4***
Extraversión	7.05	1.90	6.75	1.83	6.49	1.87	6.99	1.70	1.498	
Cordialidad	6.47	1.51	6.58	1.46	6.49	1.58	6.04	1.83	1.922	
Responsabilidad	7.54	1.59	7.69	1.51	7.66	1.75	7.85	1.62	.590	
Apertura	7.44	1.97	6.89	1.75	7.01	1.56	7.30	1.75	1.865	
Autoestima	32.91	5.53	32.09	5.26	32.00	6.59	33.73	4.04	1.791	
Autonomía	16.87	2.38	17.49	2.46	17.55	2.19	17.69	1.99	2.472	
Competencia	16.13	2.79	16.92	2.27	17.15	2.18	18.01	1.73	10.233***	1<3*; 1<4***; 2<4*
Relaciones	16.75	3.03	17.75	2.17	17.70	2.77	17.64	2.44	3.204*	1<2*
Imagen corporal positiva	49.46	7.82	49.22	8.72	49.39	9.90	52.54	8.12	2.861*	2<4†
Satisfacción con la salud	2.18	.53	2.30	.53	2.36	.54	2.54	.50	7.537***	1<4***; 2<4*
Optimismo	21.27	4.19	21.30	4.83	22.07	4.40	22.91	4.58	2.589 †	1<4†
Felicidad	20.70	3.88	20.90	4.16	21.16	4.43	22.07	3.51	2.024	
Satisfacción Vital	26.20	5.67	26.22	5.85	27.28	4.54	28.58	4.33	4.031**	1<4*; 2<4*

Nota: *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001.

En la tabla 5 se presentan los resultados de diferencias de medias (prueba t) entre dos grupos extremos: 1) COMPETIDORES MEDIOS (N=194): deportistas aficionados y de competición regional/nacional. 2) COMPETIDORES ALTOS (N=148): DAR y DAN.

Tabla 5. Diferencias de medias (prueba t) entre dos niveles de competición deportiva: (1) aficionados y competidores a nivel regional/nacional (N=194), frente a (2) competidores de alto rendimiento (DAR) y de alto nivel (DAN) (N=148).

Variables incluidas en el análisis	(1) COMPETIDORES MEDIOS (N= 194)		(2) COMPETIDORES ALTOS (N= 148)		t	d Cohen
	Media	DT	Media	DT		
	Sexo	1.56	.50	1.71		
Nivel de estudios	4.70	1.50	4.43	1.65	1.606	.17
Grado ocupación laboral	3.56	1.02	3.85	.96	-2.674**	.29
Neuroticismo	5.81	2.0	5.22	1.97	2.700**	.42
Competencia	16.49	2.59	17.62	1.99	-4.577***	.49
Relaciones	17.20	2.71	17.67	2.59	-1.612	.18
Imagen corporal positiva	49.35	8.22	51.11	9.08	-1.880	.20
Optimismo	21.28	4.48	22.53	4.51	-2.550*	.28
Satisfacción con salud	2.23	.53	2.46	.53	-3.942***	.43
Satisfacción vital	26.21	5.74	27.99	4.46	-3.241***	.34

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Se han hallado diferencias en: sexo ($t = -2.794$; $p = .006$), grado de ocupación laboral ($t = -2.674$; $p = .008$), neuroticismo ($t = 2.7$; $p = .007$), competencia ($t = -4.577$, $p = .000$), optimismo ($t = -2.55$, $p = .011$) satisfacción con la salud ($t = -3.942$, $p = .000$) y satisfacción vital ($t = -3.241$, $p = .001$). Entre los competidores altos hay más mujeres y mayor grado de ocupación laboral, aunque con un tamaño del efecto bajo. Presentan menor neuroticismo, mayor competencia y satisfacción con la salud (con un tamaño del efecto medio); y más optimismo y satisfacción vital (con un tamaño del efecto bajo).

Para explorar el poder explicativo de las variables sobre satisfacción con la salud, felicidad y satisfacción vital, se han realizado tres análisis de regresión múltiple sobre

cada una; incluyéndose como variables predictoras las que habían presentado diferencias entre los grupos, y con índices de tolerancia adecuados, para evitar la multicolinealidad (tabla 6).

Tabla 6. Análisis de regresión múltiple sobre satisfacción con la salud, felicidad y satisfacción vital (N= 342).

Variables predictoras incluidas en la ecuación de regresión	SATISFACCIÓN CON LA SALUD				
	β	Tolerancia	Corr. Parcial	R ² Corr.	F
Competencia	.24***	.80	.24	.21	16.228***
No consumidor de alcohol	.15**	.93	.16		
No fumador	.12*	.93	.13		
Satisfacción vital	.11*	.88	.12		
Nivel de competición deportiva	.11*	.89	.12		
Neuroticismo	-.10*	.88	-.11		

Variables predictoras incluidas en la ecuación de regresión	FELICIDAD				
	β	Tolerancia	Corr. Parcial	R ² Corr.	F
Satisfacción vital	.39***	.62	.39	.45	71.98***
Optimismo	.27***	.57	.27		
Competencia	.10*	.85	.13		
Neuroticismo	-.10*	.80	-.12		

Variables predictoras incluidas en la ecuación de regresión	SATISFACCIÓN VITAL				
	β	Tolerancia	Corr. Parcial	R ² Corr.	F
Felicidad	.38***	.64	.38	.46	97.24***
Optimismo	.35***	.66	.36		
Competencia	.09*	.88	.11		

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Las variables que predicen la SATISFACCIÓN CON LA SALUD son: competencia ($\beta = .24$; $p = .000$), no consumo de alcohol ($\beta = .15$; $p = .004$), no fumador ($\beta = .12$; $p = .018$), satisfacción vital ($\beta = .11$; $p = .03$), nivel de competición deportiva ($\beta = .11$; $p = .028$) y neuroticismo ($\beta = -.10$; $p = .045$). Todas ellas explican el 21% de la varianza en dicha

variable [$F(6,335)= 16.228$ ($p=.000$)]. La FELICIDAD [$F(4,337)= 71.98$ ($p=.000$)] es explicada por: satisfacción vital ($\beta=.39$; $p=.000$), optimismo ($\beta=.27$; $p=.000$), competencia ($\beta=.10$; $p=.017$) y neuroticismo ($\beta= -.10$; $p=.026$), con un 45% de varianza explicada. Finalmente, las variables que predicen la SATISFACCIÓN VITAL son: felicidad ($\beta= .38$, $p=.000$), optimismo ($\beta= .35$; $p=.000$) y competencia ($\beta= .09$; $p=.039$), explicando el 46% de la varianza [$F(3,338)= 97.24$ ($p=.000$)].

Discusión

El objetivo de este estudio ha sido analizar las variables sociodemográficas, sobre hábitos saludables, características de personalidad adaptativas y variables asociadas al bienestar personal en deportistas según su nivel de competición deportiva. Por lo que se refiere a los aspectos sociodemográficos, resulta interesante observar una mayor presencia de mujeres entre los deportistas de alto rendimiento y un grado más alto de ocupación laboral entre los de alto nivel, frente a los aficionados.

A partir de los resultados diferenciales, no podemos confirmar completamente la primera hipótesis, ya que los competidores de mayor nivel no informan de hábitos más saludables o características de personalidad más adaptativas, a excepción del neuroticismo, que es mayor entre los deportistas amateur que en los DAN, hecho que se confirma cuando se contrastan grupos extremos en nivel competitivo; resultado que replican otros trabajos (De Moor et al.; 2006; Ruiz, 2001).

Un mayor nivel competitivo se asocia a más satisfacción con la salud, satisfacción vital, optimismo (García-Naveira y Díaz-Morales, 2010) y, en la línea de Parra et al. (2018), necesidades psicológicas básicas más intensas -fundamentalmente competencia-. Los vínculos de estas variables con la frecuencia de práctica deportiva están a la par, o incluso son más intensos, lo que indica que, más que el nivel competitivo, parece ser la

práctica de deporte la que más se vincula al bienestar, específicamente a la satisfacción vital, en la línea de otros hallazgos (Goñi e Infante, 2010; Jiménez et al., 2008). Sin embargo, la autoestima, en contraposición a lo propuesto por Guillén y Sánchez (2003), o la felicidad no muestran diferencias en función del nivel competitivo, lo que confirma sólo parcialmente la segunda hipótesis planteada. Esto puede ser debido a la ausencia de un grupo no deportista, en cuyo contraste sí podrían aparecer diferencias más pronunciadas.

Los análisis predictivos muestran que, como plantea la tercera hipótesis, los hábitos de salud -concretamente el no consumir alcohol ni tabaco- y un nivel más alto de competición deportiva influyen en la satisfacción con la salud. Como recoge la cuarta hipótesis, por lo que se refiere a la explicación de las necesidades psicológicas básicas, la competencia es la única que resulta ser fundamental en la predicción de las tres variables criterio, sobre todo, en la satisfacción con la salud, al explicarla de forma más intensa que la felicidad y la satisfacción vital. Y en su predicción, resulta decisivo el neuroticismo, que impide, de algún modo, sentir satisfacción con la salud y felicidad. Sin embargo, la extraversión y la responsabilidad no juegan ningún papel sobre dichas variables. Y frente a lo esperado, la autoestima y la imagen corporal positiva no establecen diferencias entre los grupos de competición, ni tampoco explican ninguna de las variables de bienestar personal.

Las principales limitaciones del estudio son: 1) el carácter correlacional de la investigación, que impide establecer relaciones causales entre variables; 2) el uso de pruebas de autoinforme por su posible efecto de deseabilidad social; 3) una representación desigual de los deportes practicados por la muestra, así como de sus correspondientes niveles de competición, lo que ha impedido incluir el tipo de deporte en los análisis

estadísticos; 4) el no haber controlado el momento de la temporada en cuanto a la competición en el que se encuentran los deportistas, lo que puede haber influido en los resultados.

Conclusiones

1. Los hábitos de salud no marcan diferencias entre los deportistas de la muestra según su nivel de competición, aunque sí influyen positivamente en la satisfacción con la salud del global de la muestra.
2. La competencia es la necesidad psicológica básica presente en mayor medida entre los deportistas de alto nivel de competición, incidiendo positivamente en la satisfacción con la salud, la felicidad y la satisfacción vital de la muestra total.
3. El neuroticismo es la única variable de personalidad que difiere en función del nivel de competición deportiva, dándose en menor medida entre los deportistas de alta competición; incidiendo negativamente en la percepción de satisfacción con la salud y en la felicidad de toda la muestra.
4. El optimismo es mayor entre los deportistas de alto nivel que en los aficionados; y predice la felicidad y la satisfacción vital de la muestra total.
5. En resumen: los deportistas de niveles competitivos más altos presentan mayor competencia, estabilidad emocional, satisfacción con la salud, optimismo y satisfacción vital.

El presente trabajo constituye un acercamiento exploratorio al análisis de la relación entre ciertas variables psicológicas adaptativas (hábitos de salud, personalidad, necesidades psicológicas básicas) y el bienestar personal, en función del nivel de competición deportiva.

Referencias

- Almagro, B., Sáenz-López, P. y Moreno-Murcia, J.A. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Psicología del Deporte*, 21(2), 223-231. Recuperado de: <https://bit.ly/3qEV98l>
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2008). rasgos de personalidad en fisicoculturistas y relaciones con variables antropométricas y conductas deportivas. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 85-102. Recuperado de: <https://bit.ly/39Nlx9a>
- Avalos, L., Tylka, T. L., y Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297. doi: [10.1016/j.bodyim.2005.06.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002)
- Boletín Oficial del Estado, (2007). Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-14231-consolidado.pdf>
- Camacho, M. J. (2005). Imagen corporal y práctica de actividad física en la adolescencia. Tesis no publicada: Universidad Complutense de Madrid. doi: [10.5232/ricyde2006.00301](https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00301)
- De Moor, M. H. M., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I., y De Geus, E. J. C. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study. *Preventive Medicine*, 42(4), 273-279. doi: [10.1016/j.ypmed.2005.12.002](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2005.12.002)
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:[10.1207/S15327965PLI1104_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: [10.1207/s15327752jpa4901_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. Biddle, K. R. Fox y S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being*, 88-117. Nueva York: Routledge. Recuperado de: <https://bit.ly/3bZzN1n>
- García-Naveira, A. y Díaz-Morales, J. F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 45-60. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3323059.pdf>
- García-Naveira, A., Ruiz Barquín, R., y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1) 23-29. Recuperado de: <https://bit.ly/3qzLdNm>
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de Tenis de Mesa, Bádminton y Fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 7-22. Recuperado de: <https://bit.ly/3iuzT2e>
- Gómez-Díaz, M. (2016). Psicología positiva y bienestar psicológico. En M. García-Gómez; P. Sánchez-Cobarro, M. S. Delgado-Gómez; R. Gómez-Sánchez; y M. Gómez-Díaz (Eds.), *Bienestar emocional*, pp. 17-38. Madrid: Dykinson. Recuperado de: <https://bit.ly/35TVw6Y>
- Goñi, E., e Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/1293/129315468004/>

- Gosling, S., Rentfrow, P., y Swann, W. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528. doi: [10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Guillén, F., y Sánchez, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *Edupsykhé*, 2(2), 259-272. Recuperado de: <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloId=533278>
- Jaenes, J. C. (2009). Personalidad resistente en deportes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3), 98-101. Recuperado de: <https://bit.ly/38XYDwE>
- Jáuregui, I., y Bolaños, P. (2011). Spanish version of the Body Appreciation Scale (BAS) for adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 411-420. doi: [10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.37](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.37)
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (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. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/337/33780113/>
- Jiménez-Moral, J. A., Zagalaz, M. L., Molero, D., Pulido-Martos, M., y Ruíz, J. R. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2) 429-436. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/2351/235128058011/>
- John, O. P., Donahue, E. M., y Kentle, R. L. (1991). The big five inventory: Versions 4a and 54, institute of personality and social research. *Universidad de California, Berkeley, CA*. doi: [10.1016/j.jrp.2006.02.001](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001)
- Loranca Valle, C., Cuesta Valiño, P., y Núñez-Barriopedro, E. (2019). Gestión de calidad como estrategia clave de la felicidad en el deporte federado. *RETOS. Revista de*

Ciencias de la Administración y Economía, 9(18), 203-218. doi:
[10.17163/ret.n18.2019.02](https://doi.org/10.17163/ret.n18.2019.02)

Lyubomirsky, S., y Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. doi: [10.1023/A:1006824100041](https://doi.org/10.1023/A:1006824100041)

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111. doi: [10.1037/1089-2680.9.2.111](https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111)

Mahamud, J., Tuero, C. y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119230004.pdf>

McAuley, E., Blissmer, B., Márquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., y Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31(5), 608-617. doi: [10.1006/pmed.2000.0740](https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0740)

Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/337/33780112/>

Moreno, J. A. y Ribas, J. P. (2004). La Praxiología Motriz: fundamentos y aplicaciones. (Vol. 32) *Inde*. Recuperado de: <https://bit.ly/3o0vrJz>

Parks, P. S. y Read, M. H. (1997). Adolescent male athletes: body image, diet and exercise. *Adolescence*, 32(127), 593-602. Recuperado de: <https://bit.ly/39Gy7a8>

- Parra, F. J., Vílchez, M. P. y De Francisco, C. (2018). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en función de la formación y experiencia del deportista: características sociodeportivas. *Journal of Psychology and Education*, 13(2), 113-123. doi: [10.23923/rpye2018.01.162](https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.162)
- Petrie, T. A. (1996). Differences between male and female college lean sport athletes, nonlean sport athletes, and nonathletes on behavioral and psychological indices of eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 218-230. doi: [10.1080/10413209608406478](https://doi.org/10.1080/10413209608406478)
- Reyes, M., Raimundi, M. J., y Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades sociales en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/162581>
- Robinson, K. y Ferraro, F. R. (2004). The relationship between types of female athletic participation and female body type. *The Journal of Psychology*, 138(2), 115-128. doi: [10.3200/JRLP.138.2.115-128](https://doi.org/10.3200/JRLP.138.2.115-128)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princenton, NJ: Princenton University Press. doi: [10.1126/science.148.3671.804](https://doi.org/10.1126/science.148.3671.804)
- Ruiz, R. (2001). La profesión del deportista desde la perspectiva de los rasgos de personalidad. *Infocoes*, 1(1), 49-72. Recuperado de: <https://bit.ly/3p2pzRe>
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y De Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 233-245. Recuperado de: <https://bit.ly/3nSsU44>

- Scheier, M., y Carver, C. (2003). Optimism. En S. J. Lopez, y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures* (pp.75-89). Washington, D.C.: American Psychological Association. doi: [10.1037/0022-3514.67.6.1063](https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063)
- Scheier, M. F., Carver, C. S., y Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. doi: [10.1037/0022-3514.67.6.1063](https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063)
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo. Recuperado de: <https://bit.ly/3nUIHxP>
- Tiggemann, M. y Williamson, S. (2000). The effects of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119-127. doi: 10.1023/A: [10.1023/A:1007095830095](https://doi.org/10.1023/A:1007095830095)
- Vallerand, R. J. (2001). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise*. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263– 319). Champaign, IL: Human Kinetics. Recuperado de: <https://bit.ly/3p10bv8>
- Vlachopoulos, S., y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science*, 10(3), 179-201. doi: [10.1207/s15327841mpee10034](https://doi.org/10.1207/s15327841mpee10034)
- Williams, C. A. y James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. Nueva York: Routledge. Recuperado de: <https://bit.ly/3itLqyQ>