



UNIVERSIDAD SIGLO 21

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN

“Bienestar psicológico y deporte:
Nadadores, Otros deportistas y No
deportistas”

Yamil Daniel Soria

2016

Agradecimientos

Al Dr. Leonardo Adrián Medrano y al Lic. Ezequiel Flores Kanter por haberme permitido formar parte de este grupo de investigación y haber aportado a que sea una experiencia enriquecedora.

Al Lic. Néstor Ordóñez y a la Profesora Virginia Mauro por cada entrenamiento compartido, por haber sabido transmitir la pasión por lo que hacen y acompañarme en el proceso de este trabajo.

A Joaquín Rossetti, Melina Lardone y Julia Erramouspe por compartir un nuevo espacio de aprendizaje e investigación.

A Lucía Carpintero, por el dúo “imbatible” que hemos podido conformar y por transitar juntos este maravilloso camino.

A mi familia por apoyarme a lo largo de mi trascurso universitario y a mis padres por inculcarme el valor de la educación como principal recurso para la vida.

A María por apoyarme para continuar mis estudios y por siempre estar presente en cada momento importante para mí.

A mi “Tía Moni” por compartir, celebrar y acompañar en cada uno de mis logros académicos y en la vida.

A mis amigos y amigas. En especial a Yany, Nico, Eli, Gabi, Fochi, Candy, Agus, David, Vale y Javi por su incondicional amistad y apoyo en esta etapa.

A mis compañeros por todo lo vivido en estos años, compartiendo tan gratos momentos dentro y fuera del aula.

Y finalmente a todos y cada uno de los docentes que han dejado su huella particular en mí, no solo como futuro profesional sino como persona.

Resumen

El presente trabajo final de graduación (TFG) tuvo como objetivo describir el Bienestar Psicológico en tres diferentes grupos: nadadores, personas que practican otro tipo de deporte diferente a natación y personas que no realizan ningún tipo de deporte.

La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) fue el instrumento utilizado. Dicha escala se aplicó a 189 participantes de la ciudad de Córdoba, Argentina.

La hipótesis de este trabajo fue que las personas que practican deporte presentarán mayor nivel de Bienestar Psicológico a diferencia de quienes no practican ningún tipo de deporte.

Los resultados obtenidos confirmaron dicha hipótesis y concluyeron que quienes practican natación presentaron mayor nivel de Bienestar Psicológico respecto de otros deportistas y de no deportistas.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Psicología del Deporte, Psicología Positiva, nadadores, deportistas, no deportistas.

Abstract

This undergraduate final project (UFP) aims to describe the Psychological Well-being in three different groups: swimmers, people who practice other sport different from swimming and people who do not practice any kind of sport.

The Psychological Well-Being Scale for Adults (BIEPS-A) was the instrument in use. This scale was applied to 189 participants from the city of Córdoba, Argentina.

This hypothesis of this project was that people who practice sport would show higher level of Psychological Well-being unlike those who do not practice any type of sport.

The results confirmed this hypothesis and concluded that those who practice swimming presented higher level of Psychological Well-being compared to groups of other athletes and non-athletes.

Keywords: Psychological Well-being, Sport Psychology, Positive Psychology, swimmers, athletes, non-athletes.

Índice

| | |
|---|-----------|
| 1. Introducción | 1 |
| 1.1 Antecedentes | 2 |
| 1.2 Justificación | 6 |
| 1.3 Tema..... | 8 |
| 1.4 Pregunta..... | 8 |
| 1.5 Hipótesis..... | 8 |
| 1.5 Objetivos generales..... | 8 |
| 1.6 Objetivos específicos..... | 8 |
| 2. Marco teórico..... | 10 |
| 2.1 Psicología positiva..... | 10 |
| 2.2 Bienestar psicológico..... | 11 |
| 2.3 Psicología del deporte | 17 |
| 3. Metodología | 20 |
| 3.1 Diseño | 20 |
| 3.2 Estudio | 20 |
| 3.3 Población | 20 |
| 3.4 Muestra | 21 |
| 3.5 Instrumentos..... | 21 |
| 3.6 Procedimiento y análisis de datos | 23 |
| 3.7 Consideraciones éticas | 24 |
| 4. Análisis de resultados..... | 25 |
| 5. Discusiones | 37 |
| Bibliografía | 45 |
| Anexos | 49 |
| Cuestionario..... | 49 |
| Consentimiento informado..... | 49 |
| Datos sociodemográficos | 50 |
| Datos sobre práctica deportiva..... | 51 |
| Escala de Bienestar Psicológico..... | 52 |
| Autorización para publicar y difundir tesis de grado a la Universidad Siglo 21 | 53 |

Índice de figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1. Conceptualización del Bienestar | 13 |
| Figura 2. Dimensiones del modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (1998) | 16 |
| Figura 3. Niveles de Bienestar Psicológico. | 26 |

Índice de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Nivel de Bienestar Psicológico | 25 |
| Tabla 2. Bienestar Psicológico en los 3 grupos (ANOVA) | 26 |
| Tabla 3. Comparaciones múltiples en los 3 grupos sobre Bienestar Psicológico | 27 |
| Tabla 4. Dimensión Aceptación/Control (ANOVA) | 28 |
| Tabla 5. Comparaciones múltiples en los 3 grupos sobre Autonomía..... | 28 |
| Tabla 6. Comparaciones múltiples en los 3 grupos sobre Vínculos | 29 |
| Tabla 7. Dimensión Proyectos (ANOVA)..... | 29 |
| Tabla 8. Prueba t entre los dos grupos | 30 |
| Tabla 9. Prueba t en función del sexo | 31 |
| Tabla 10. Prueba Chi-cuadrado para sexo y deporte..... | 31 |
| Tabla 11. Prueba t entre mujeres deportistas y no deportistas..... | 32 |
| Tabla 12. Prueba t entre hombres deportistas y no deportistas..... | 32 |
| Tabla 13. Correlaciones en función de la Edad..... | 33 |
| Tabla 14. Estado civil y Bienestar Psicológico (ANOVA) | 33 |
| Tabla 15. Máximo nivel de estudios alcanzados y Bienestar Psicológico (ANOVA)..... | 34 |
| Tabla 16. Prueba t en función de Trabajo | 34 |
| Tabla 17. Correlaciones en función de años de práctica..... | 35 |
| Tabla 18. Comparaciones múltiples según característica de la práctica sobre Proyectos | 36 |

1. Introducción

Vázquez (2006) afirma que con orgullo se puede decir que desde la Psicología se han desarrollado métodos de intervención eficaces y eficientes para abordar diversos problemas psicológicos. No obstante, no se ha avanzado de igual forma en exponer métodos para establecer o restablecer la felicidad de una persona como así tampoco para promover conocimientos sólidos como mejorar el bienestar.

Por ello es interesante el cambio de paradigma que trae la psicología positiva, la cual se crea fundamentalmente para fomentar un interés en el campo académico y de la investigación sobre los aspectos psicológicos positivos del ser humano (Hervás, 2009).

Uno de estos aspectos positivos tiene que ver con el bienestar psicológico, puede definirse como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Díaz et al., 2006).

El modelo de Bienestar Psicológico de Ryff diferencia 6 dimensiones del bienestar psicológico donde puede evaluarse un continuo positivo-negativo del mismo (Rosa Rodríguez & Quiñones Berrios, 2012). Las dimensiones son autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno. Desde esta teoría se plantea que existen dos tipos de bienestar, bienestar eudamónico y bienestar hedónico. En este último, se referiría a la felicidad y el primero a lo referente a las potencialidades humanas (Ryan & Deci, 2000).

La psicología del Deporte es un campo específico dentro de la psicología, el cual utiliza conocimientos teóricos y metodológicos de la Psicología General aplicados a las prácticas deportivas (Valdés Casal, 1996).

Lo que se intentará en este trabajo final de graduación es describir los niveles de bienestar psicológico en nadadores que entrenan en diversos centros deportivos de la ciudad de Córdoba, comparándolos con personas que realizan otros deportes y personas que no realizan ningún tipo de deporte. Si bien se hará énfasis sobre los nadadores el interés en describir el Bienestar Psicológico en otros grupos sirve a fines de facilitar las comparaciones.

1.1 Antecedentes

Dentro de los antecedentes se pueden mencionar un estudio de Molina-García, Castillo & Pablos (2007) quienes estudiaron la relación entre práctica de deporte y bienestar psicológico en universitarios.

Para ello utilizaron una muestra de 121 personas con edades comprendidas entre los 19 y 35 años, estudiantes de la Universitat de València miembros de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y la Diplomatura en Enfermería.

Los autores toman el concepto de bienestar psicológico desde la teoría de la autodeterminación, la cual afirma que dicho constructo tiene como indicadores la autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva, por lo cual describen cada uno de ellos en relación a la práctica deportiva. Para medir cada uno de estos indicadores se utilizaron instrumentos en su versión castellana, entre ellos; la Escala de Autoestima de Rosemberg (RSE), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la Escala de Vitalidad Subjetiva y para evaluar la práctica de deporte se utilizó el Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC).

Los resultados obtenidos concluyeron que los hombres realizan más deporte que las mujeres. Por otra parte también presentan niveles de autoestima más altos que

éstas, pero no se encontraron diferencias respecto a la satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva en relación al género.

Por otra parte, tampoco se observaron diferencias importantes en autoestima y vitalidad subjetiva en quienes estaban más activos físicamente de aquellos que no, tanto en mujeres y hombres.

Finalmente, el grupo de hombres activos físicamente presentaron mayores niveles de satisfacción de con la vida de los que no hacen deporte, no apreciándose esta diferencia entre mujeres.

Montaner Sesmero, Llana Belloch, Moreno Sigüenza, Benedicto Montolio & Domínguez Tomás (2005), evaluaron la relación que existe entre la práctica de natación de forma regular y variables relacionadas al bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años. Dichas variables fueron Autoeficacia Física Global, La confianza en la Autopresentación Física, la Habilidad Física Percibida, la Autoestima Global y la Satisfacción con la vida.

La muestra estuvo compuesta por 60 mujeres divididas en dos grupos, en el *grupo activo* participaban voluntariamente en los grupos de natación de verano en la Piscina Municipal de Puzol, Valencia. Practicaban un total de 5 días a la semana. El *grupo sedentario* eran mujeres que no practicaban natación. Los instrumentos utilizados fueron tres en total; la Escala de Autoeficacia Física (PSE), la Escala de Autoestima Global de Rosemberg (RSE) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS).

Este estudio tuvo análisis descriptivos, diferenciarles y correlacionales. A nivel descriptivo se observó que los valores que se obtuvieron en todas las variables son mayores en el grupo activo que en el sedentario. En el análisis diferencial, que comprueba si la práctica de natación se relaciona significativamente con las variables que componen el bienestar psicológico, pudo verse que si existe tal relación. Y a nivel

correlacional se observaron diferencias más altas entre las variables. De los resultados obtenidos puede concluirse que en quienes practicaban natación regularmente si existe una correlación positiva con el bienestar psicológico.

Por su parte Zazo & Moreno-Murcia (2015) estudiaron el poder de predicción de la pasión, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico en personas que realizan ejercicio físico acuático.

Se utilizó en la muestra a 349 participantes con edades comprendidas entre los 18 y 84 años, practicantes de actividad física acuática de distinta índole. Dentro de la categoría natación se encontraban divisiones en salud, para la tercera edad y para embarazadas. También acondicionamiento y mantenimiento acuático, aquagym y aquapilates.

Los instrumentos utilizados fueron la Escala de la Pasión (EPG), la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES), el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (PWBS) adaptados todos ellos al contexto español.

Se realizaron análisis correlacionales bivariados y descriptivos. Los resultados obtenidos fueron que la pasión armoniosa, efectivamente predijo el bienestar psicológico a diferencia de la pasión obsesiva. Por otra parte la pasión junto con los mediadores psicológicos predijo positivamente el bienestar psicológico y no así la pasión obsesiva. Y por último la motivación autodeterminada junto con las anteriores variables predijo positivamente el bienestar psicológico y negativamente la obsesiva.

Otro antecedente se encuentra en el estudio de Hassmén, Koivula & Uutela (2000) el cual estaba centrado en las medidas relacionadas con el afecto negativo, tales como la depresión, la ira, la hostilidad y el estrés percibido. Por otra parte también se midieron los sentimientos de la integración social, la salud percibida, la forma física

percibida y éstos fueron relacionados con el sentido de coherencia y el locus de control de salud.

Es decir que los autores conceptualizan el bienestar psicológico no sólo como la ausencia de afecto negativo, como suele suceder en otros estudios, sino también con la presencia de afecto positivo.

Intentan demostrar que la frecuencia de ejercicio físico está relacionada negativamente con la depresión, la ira, la hostilidad y la percepción del nivel de estrés, mientras que se espera asociaciones positivas entre la frecuencia de ejercicio y el sentido de la coherencia de la persona, el locus de control de salud, la salud percibida y la forma física percibida.

Para tal fin utilizaron una muestra de 3403 participantes adultos finlandeses con edades comprendidas entre los 35 y 64 años de edad. De los cuales 1856 eran mujeres y 1547 hombres. Los participantes pertenecían a cuatro grupos diferentes según la edad. El primer grupo comprendía edades entre 25 y 34 años habiendo 406 mujeres y 304 hombres. El segundo era desde los 35 a los 45 años, de los cuales 463 eran mujeres y 372 hombres. El tercer grupo comprendía desde los 45 a los 54 años, 495 mujeres y 463 hombres y el cuarto y último grupo estaba formado por 492 mujeres y 434 hombres desde los 55 a los 64 años de edad.

Los datos del cuestionario para el estudio se obtuvieron de la encuesta de factores de riesgo cardiovascular finlandés y se les preguntaba con qué frecuencia hacían ejercicio, las respuestas podían ser diariamente, de dos a tres veces por semana, una vez a la semana, de dos a tres veces al mes, alguna veces al año y no puede realizar ejercicio debido a una enfermedad o discapacidad. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de depresión de Beck (Beck Depression Inventory BDI), la Escala de Ira Estado-Rasgo (State-Trait Anger Scale) con la que se midió el enfado y la Escala de

Desconfianza Clínica (Cynical Distrust Scale). El estrés percibido se midió con un solo ítem relacionado al nivel de estrés experimentado en los últimos 30 días.

También se midió el *Locus control-luck* relacionado a que la salud es afectada o controlada por el destino o la suerte más que por las personas. *Locus control-self* donde la persona se responsabiliza por su propia salud. Por último se midió el Sentido de Coherencia (Sense of Coherence SOC), la Integración Social (Social Integration) y la Salud Percibida (Perceived Health) y la Forma Física Percibida (Perceived Fitness).

Los resultados obtenidos mostraron que los participantes que estaban más activos físicamente experimentaban menor depresión, menos ira acumulada, menos desconfianza clínica y menos estrés percibido a diferencia de quienes se ejercitaban con menos frecuencia. Por otra parte quienes se ejercitan con mayor frecuencia parecerían tener un sentimiento más fuerte de integración social que aquellos que no se ejercitan como así también percibían que su salud y forma física iba a estar mejor que quienes se ejercitaban con menos frecuencia.

1.2 Justificación

Uno de los importantes retos que tiene la psicología en el siglo XXI tiene que ver con poder ampliar su campo de acción para así poder estudiar los diferentes mecanismos que previenen, como así también promueven, la salud con el fin de potenciar los recursos y calidad de vida de la población sana (Carrasco, Brustad & García Mas, 2007).

Teniendo en cuenta lo anterior es interesante entonces tomar aportes de la Psicología Positiva ya que tradicionalmente en psicología se ha focalizado exclusivamente en lo negativo, acarreado como consecuencia a la asunción de un

modelo de la existencia humana que no tiene en cuenta y niega las características positivas del ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Se destaca particularmente el estudio del bienestar psicológico porque en la actualidad la búsqueda de esta variable en el ámbito deportivo es uno de los objetivos más importantes, lo cual se ve reflejado en los diferentes estudios sobre los beneficios de la actividad física en la salud (Liberal, Escudero, Cantallops & Ponseti, 2014).

En relación que salud pública, existen cifras alarmantes que indican la poca actividad física y las consecuencias sobre el bienestar físico que traen. En Argentina el año 2000 se encontró que el 60% de los hombres y el 75% de las mujeres con edades comprendidas entre los 25 y 70 años no realizan con regularidad actividad física. Lo que deja como consecuencia que gran cantidad de ciudadanos están ubicados como población de riesgo en el campo de la salud, siendo sensibles a contraer alguna enfermedad (Ramírez, Vinaccia & Suárez, 2004).

Existen en la actualidad diversas investigaciones que afirman que son muchos los beneficios psicológicos para quienes practican deportes regularmente (Molina-García et al., 2007). Que no solo produce mejoras a nivel fisiológico sino también en el bienestar psicológico en general (Zazo & Moreno-Murcia, 2014).

Por otra parte, es importante destacar que para avanzar en la promoción hacia prácticas acuáticas saludables y poder plantear un modelo predictivo del bienestar psicológico en el ejercicio físico es necesario investigaciones en esta área (Zazo & Moreno-Murcia, 2014).

También se considera que es propicio investigar sobre nadadores ya que no se ha encontrado una descripción sobre esta población, particularmente en Córdoba, por lo cual conocer el nivel de Bienestar Psicológico nos va a permitir saber algunas

características de esta población. Y dependiendo de los resultados se podrían pensar en diferentes estrategias de intervención en salud mental.

1.3 Tema

Bienestar psicológico en personas que practican natación, personas que practican otros deportes y personas que no realizan ningún deporte.

1.4 Pregunta

¿Qué diferencias existen respecto a los niveles de Bienestar Psicológico en personas que practican natación, en quienes practican otros deportes y personas que no realizan ningún tipo de deporte?

1.5 Hipótesis

Las personas que practican deporte presentarán mayor nivel de Bienestar Psicológico que quienes no realizan ningún tipo de deporte.

1.5 Objetivos generales

- Describir el nivel de bienestar psicológico en nadadores, personas que practican otros deportes y personas que no realizan ningún deporte.

1.6 Objetivos específicos

- Corroborar si hay diferencias en el Bienestar Psicológico general en los tres grupos que componen la muestra.

- Verificar si existen diferencias entre las 4 dimensiones del BIEPS-A en los tres grupos que componen la muestra. Estas son: Aceptación/Control, Vínculos psicosociales, Autonomía y Proyectos.
- Describir en nivel de Bienestar Psicológico comparando deportistas y no deportistas.
- Describir si existen diferencias en Bienestar Psicológico según características sociodemográficas de la muestra.
- Evidenciar si hay diferencias en los niveles de Bienestar Psicológico respecto a la frecuencia, años y modalidad de la práctica y respecto si se está o no federado.

2. Marco teórico

2.1 Psicología positiva

Una de las mayores contribuciones de la psicología positiva ha sido el reconocimiento de un estado de salud propio del ser humano en contraposición a la mirada orientada hacia la patología y la salud entendida tan solo como la ausencia de enfermedad (Rosa Rodríguez & Quiñones Berrios, 2012).

En psicología como en otras ciencias afines a la salud, se ha hecho foco en la comprensión o en la resolución de problemas individuales y sociales, o por lo menos en reducir el malestar producido por éstos (Hervás, 2009).

Sin embargo, el modelo centrado en la patología ha demostrado ser incapaz de realizar aportes para la prevención de los trastornos mentales. Quizás se deba a que al hablar de prevención se ha tenido un entendimiento a partir de los aspectos negativos, es decir, tratando de evitar las emociones negativas. Se destaca que existen características positivas y fortalezas humanas que actúan como un freno frente a los trastornos mentales, como puede ser el optimismo, la esperanza y la perseverancia (Vera Poseck, 2006).

Es por ello que se hace difícil conceptualizar salud mental en términos positivos. No obstante, Vázquez & Hervás (2008) afirman que la salud mental positiva involucra una manera de pensar sobre uno mismo y los demás compasivamente, un estado mental positivo y tener expectativas de un futuro positivo como así también poder interpretar la realidad de una forma adaptativa.

Es así que surge otra perspectiva de la psicología, que retoma la idea de la psicología humanista sobre la necesidad de tomar en cuenta los aspectos positivos de la existencia humana (Vera Poseck, 2006).

Seligman & Csikszentmihalyi (2000), afirman que la importancia dada desde la psicología clásica a las enfermedades es la causa de que se hayan dejado de lado los aspectos positivos, tales como el bienestar, la satisfacción, el contento, entre otros aspectos beneficios para las personas.

Es a partir de este escenario que surge la Psicología Positiva la cual pretende investigar sobre las fortalezas y virtudes humanas y las consecuencias que conllevan para las personas y en las sociedades donde viven. Individualmente va a indagar sobre el amor, el valor las destrezas interpersonales, la perseverancia, la espiritualidad y la sabiduría, entre otros. Y en lo que respecta al contexto social se pregunta sobre las virtudes que tienen la ciudadanía y las instituciones como así también la responsabilidad, el altruismo y la tolerancia, por nombrar alguna de ellas.

La Psicología Positiva es una rama de la psicología que intenta lograr una comprensión de aquellos procesos que están relacionados a las cualidades y emociones positivas mediante la investigación científica (Vera Poseck, 2006).

2.2 Bienestar psicológico

La nueva mirada sobre el individuo que se comienza a perfilar conllevó necesariamente investigar y evaluar estas características que habían sido relegadas hasta entonces ya que eran constructos que parecían no medibles o cuantificables, por lo cual la Psicología Positiva ha desarrollado nuevos modelos para poder operacionalizar dichos constructos para así poder investigarlos (Rosa Rodríguez & Quiñones Berrios, 2012).

El estudio del Bienestar Psicológico marca una tendencia social que valora lo que hasta el momento era considerado tanto a nivel intelectual como cultural como poco

interesante, es por ello que fue necesario definirlo como un concepto con validez científica (Cuadra & Florenzano, 2003).

El campo del bienestar ha sido organizado de dos maneras, una de ellas está relacionada con la felicidad y es lo que se denomina bienestar hedónico, y la otra tiene que ver con el potencial humano, denominado bienestar eudamónico.

La primera de ellas afirma que el bienestar consiste en la felicidad subjetiva erigida sobre experiencias de placer frente al displacer (Ryan & Deci, 2000). La segunda tiene una concepción del bienestar relacionado a lo que se denomina expresividad personal, concepto que los autores toman de Waterman, el cual vincula este tipo de estado con experiencias donde haya implicación con las actividades que la persona realiza como algo que lo llena, en otras palabras que lo que hace tiene sentido (Romero Carrasco, Brustad & García Mas, 2007).

Keys, Shmotkin & Ryff (2002) amplían estas distinciones anteriores en lo que se refiere a bienestar subjetivo y bienestar psicológico y subrayan la importancia de que en los estudios de bienestar subjetivo no solo se toman en cuenta los indicadores afectivos de felicidad, es decir bienestar hedónico, sino también evaluaciones cognitivas respecto de la satisfacción con la vida. Por otra parte destacan que no todos los aspectos del bienestar psicológico reflejan la autorrealización propia del bienestar eudamónico.

Al hablar de bienestar está implícito la experiencia personal, por lo cual puede ser redundante hablar de bienestar subjetivo. No obstante el bienestar subjetivo hace énfasis en lo vivencial en sentido amplio. El término bienestar psicológico, por su parte ha sido utilizado como sinónimo de bienestar subjetivo, es por ello que los dos términos siempre han sido vinculados. El bienestar psicológico expresa una manera de sentir positiva y un pensamiento constructivo del ser humano sobre sí mismo, el cual

define su naturaleza subjetiva vivencial y está relacionado con aspectos particulares del funcionamiento psíquico, físico, y social (García Viniegras & González Benítez, 2000).

En la Figura 1 puede verse las dos modalidades en que se organiza el bienestar.

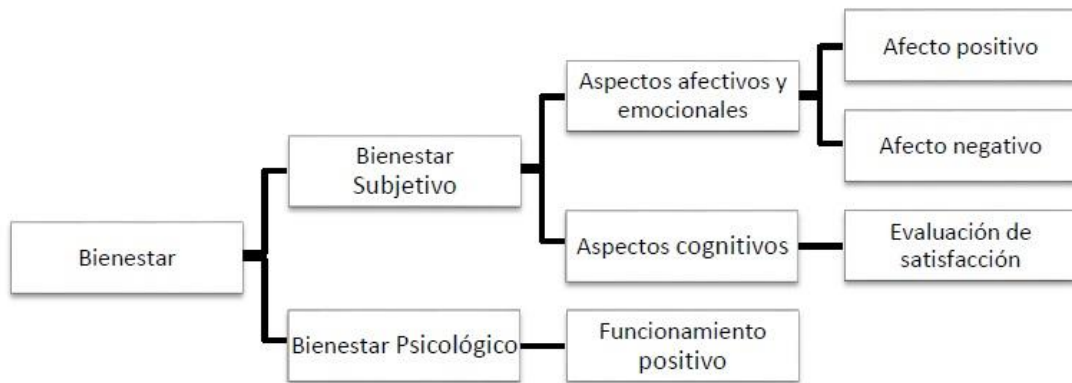


Figura 1. Conceptualización del Bienestar

De esta manera se puede definir el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Díaz et al., 2006).

Existen diferentes modelos psicológicos de bienestar, entre ellos Vázquez & Hervás (2008) distinguen cinco modelos; el Modelo de Jahoda, la Teoría de la Autodeterminación, el Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff, el Modelo de Bienestar de Keyes y el Modelo de las Tres Vías.

En el modelo de Jahoda se hace foco en la salud mental del individuo y toma en consideración la salud física como los aspectos sociales. Afirma que tener una buena salud física es importante aunque no necesariamente asaz para gozar de una buena salud mental (Vázquez & Hervás, 2008).

Para caracterizar la salud mental positiva la autora propone ciertos criterios los cuales tienen sub-dimensiones. Entre éstos se encuentran: 1 Actitudes hacia sí mismo,

2 crecimiento, desarrollo y autoactualización, 3 Integración, 4 autonomía, 5 percepción de la realidad y 6 control ambiental.

La Teoría de la Autodeterminación es una aproximación a la motivación humana y la personalidad, para tal fin esgrime métodos empíricos tradicionales y una metateoría organísmica que se interesa por la manera en que evolucionaron en los humanos los recursos internos para el desarrollo de la personalidad y del comportamiento de auto-regulación (Ryan & Deci, 2000).

Dicha teoría investiga las características relacionadas al crecimiento de la población y sus necesidades psicológicas innatas. Se han podido identificar tres de tales necesidades, de competencia, de relación y de autonomía las cuales facilitarían un ejercicio óptimo para el crecimiento, la integración y el desarrollo social constructivo y el bienestar personal (Ryan & Deci, 2000).

Las personas que presentan mayores niveles de bienestar son las que tienen satisfechas sus necesidades básicas. Es decir, quienes tienen una equilibrada satisfacción de las mismas y no tan solo una muy elevada satisfacción. Por otro lado quienes tienen metas internas afines entre sí y metas que conciben con sus intereses, valores y necesidades también presentan mayores niveles de bienestar (Vázquez & Hervás, 2008).

Es por ello que las experiencias tempranas de privación pueden ocasionar faltas en alguna de estas tres necesidades básicas lo que lleva a la persona a utilizar necesidades sustitutivas como estrategia compensatoria ante tales carencias, las cuales si se mantienen en el tiempo pueden dar lugar a un círculo vicioso. (Vázquez & Hervás, 2008).

Otro de los modelos de bienestar propuestos por Vázquez & Hervás (2008) es el de Corey Keyes. En este modelo se encuentran 3 categorías para conceptualizar la salud

mental positiva. La primera categoría se denomina *bienestar emocional*, que consiste en un alto afecto positivo, bajo afecto negativo y alta satisfacción vital. La segunda categoría es *bienestar subjetivo*, que incluye las 6 dimensiones de Ryff y *bienestar social* por último.

Como puede verse el modelo de Keyes toma el de Carol Ryff pero ampliando la dimensión hedónica y haciendo énfasis sobre lo que denomina bienestar social. Esta categoría de bienestar social pretende la inclusión de criterios que tengan que ver con el funcionamiento social y comunitario. Toma en cuenta la manera en que es percibido el entorno como nutriente y satisfactorio. Una característica de esta categoría tiene que ver con que no solo afecta la percepción individual sino también que sirve como marco de referencia para que otras puedan emitir juicios respecto de la salud de otras personas (Vázquez & Hervás, 2008).

El bienestar social se divide en 5 dimensiones. *Coherencia social* refiere a la manera en que se percibe el mundo de una manera lógica, coherente y predecible. La *Integración social* consiste en sentirse parte de la sociedad como así también ser apoyado y tener elementos para compartir. Luego están las dimensiones *Contribución social* y *Actualización social* que refieren a percepción de tener algo valioso para contribuir y la percepción de que el mundo crece y desarrolla permitiendo que suceda lo mismo a nivel individual. Por último, la *Aceptación social* se caracteriza por tener actitudes hacia la gente, benévolas y positivas como así también percibir que el mundo no es malo o cruel.

Vázquez & Hervás (2008), destacan otro modelo de bienestar llamado el modelo de las tres vías de Martin Seligman. Dicha propuesta no sería un modelo en sí mismo ni tampoco está organizado como una teoría sino que sería una forma de estructurar inicialmente una investigación en este campo. Posee 3 dimensiones; vida placentera

(*pleasant life*), la vida comprometida (*engaged life*) y la vida significativa (*meaningful life*). La primera dimensión incluye experimentar emociones positivas en tres tiempos, pasado, presente y futuro. La segunda hace referencia a las fortalezas personales utilizadas cotidianamente para lograr más experiencias óptimas, y la última incluye al sentido vital y el desarrollar objetivos que van allá de uno mismo.

Por último, el modelo de Carol Ryff intentó definir la salud mental positiva y en su camino se encontró con los aportes de diferentes autores que la llevaron a crear un modelo que incluyera diversas características del funcionamiento humano óptimo (Vázquez & Hervás, 2008). En su modelo define el bienestar psicológico desde el componente eudamónico, conclusión a la que llega luego de percatarse que no existía un constructo que recogiera la idea central de eudaimonia (Rosa Rodríguez & Quiñones Berrios, 2012).

La autora define 6 dimensiones en las cuales puede verse el continuo positivo-negativo del Bienestar Psicológico de una persona, como se observa en la Figura 2.

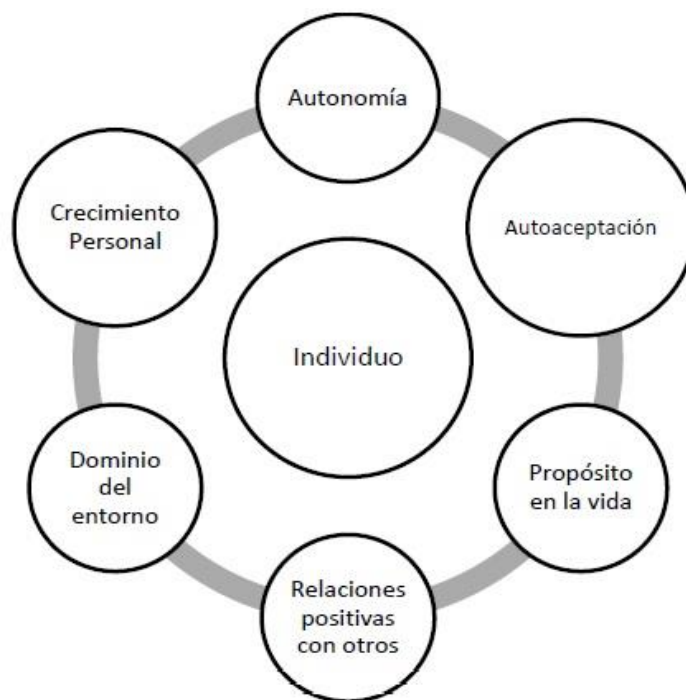


Figura 2. Dimensiones del modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (1998)

La *autoaceptación* tiene que ver con la evaluación positiva que la persona hace de su pasado y presente. La *autonomía* se relaciona con el sentido de autodeterminación es decir que la persona puede hacerle frente a las presiones sociales, de pensar y actuar en función de sus patrones internalizados y valores. El *crecimiento personal* se define como la búsqueda de continua de capacidades para poder así lograr el desarrollo personal y su potencial.

El *propósito con la vida* tiene que ver con las expectativas, metas y dirección que tiene la persona, lo cual implica cierta adaptación frente al cambio. Las *relaciones positivas con otros*, expresa la capacidad para mantener relaciones íntimas con otros ya que esto favorece la aceptación social y el compromiso. Y por último, el *dominio del entorno o control ambiental* sugiere la capacidad para elegir y crear ambientes que sean favorables para poder satisfacer deseos y necesidades propias.

2.3 Psicología del deporte

La psicología del deporte y el ejercicio tiene que ver con un estudio científico de las personas y las conductas de éstas en los contextos deportivos de las actividades físicas con la correspondiente aplicación práctica de éste conocimiento (Weinberg & Gould, 2007).

Weinberg & Gould (2007) describen dos áreas de interés en los profesionales abocados a esta área en particular. La primera tiene que ver con comprender los efectos de factores psicológicos sobre el rendimiento físico y la segunda se pregunta de qué manera la participación en actividades deportivas produce efectos sobre el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de las personas.

Si bien existen profesionales que se abocan a lograr mejores resultados en los llamados deportistas de elite o alto rendimiento, otros se dedican a trabajar con público en general, niños e incluso con personas que padecen incapacidades físicas o mentales o personas mayores.

Por otra parte también se distinguen tres áreas de especialización referidas al rol de los profesionales dentro de la Psicología del Deporte. El área de docencia se encarga de impartir conocimiento en materias relacionadas como psicología del deporte y el ejercicio, psicología del deporte aplicada y psicología social de deporte. En la segunda área, el rol de consultor, los profesionales brindan sus servicios a equipos deportivos o deportistas en particular con el fin de desarrollar habilidades psicológicas para de esta manera mejorar sus prácticas deportivas en lo que respecta a entrenamiento y competición. Por último, el área de investigación, la cual se caracteriza por ser una de las principales tareas de los profesionales. Por lo general se dan en ámbitos universitarios con el fin de lograr mayores conocimientos a través de estas investigaciones abordando en su mayoría trabajos interdisciplinarios.

En lo que respecta a su surgimiento, la psicología de deporte nace hacia fines del siglo XIX y principios del siglo XX en Norte América, específicamente en el año 1890 comenzó a forjarse y expandiéndose por la siguiente década. Uno de sus referentes fue Norman Triplett, en cuya época tanto profesores como psicólogos comenzaban a explorar los aspectos psicológicos del deporte; de qué manera las personas desarrollan sus destrezas deportivas y analizaban qué rol cumple el deporte en la conformación del carácter y la personalidad. No obstante, poco se hizo por la aplicación de éstos conocimientos.

Desde el año 1921 al 1938, se dio lo que Weinberg & Gould (2007) llaman la época Griffith. Haciendo referencia a Coleman Griffith, psicólogo de Universidad de

Illinois, quien es considerado el padre de la psicología del deporte y fue el creador del primer departamento de psicología del deporte. Quien también aportó a la organización de las primeras escuelas de entrenamiento y publicó dos libros clásicos *Psychology of coaching* y *Psychology of athletics*.

Entre el año 1939 al 1965 se destacan los aportes de Franklin Henry quien se abocó al estudio de los aspectos psicológicos del deporte, entre otras. Henry formó a muchos profesionales que luego desarrollarían nuevas líneas de investigación en el área. En esta época hubo otros representantes que ayudaron a desarrollar bases para esta área de conocimiento, sin embargo la aplicación continuaba siendo escueta.

No es sino hasta mediados del año 1960 cuando se crean las primeras asociaciones de profesionales de psicología del deporte. Entre estos profesionales, los psicólogos se dedicaron a estudiar de qué manera los factores psicológicos influían en el rendimiento y habilidades deportivas, como así también como las prácticas deportivas influían en el desarrollo psicológico.

No obstante, el mayor desarrollo de la psicología del deporte tuvo lugar a partir de la década de 1970 hasta la actualidad, tanto en América del Norte como en el resto del mundo. Momento en cual la disciplina comienza a tomar reconocimiento y difusión en el público. Es así que comienza a acaparar la atención de profesionales de la psicología general, comienzan también a surgir las primeras conferencias y revistas científicas de la disciplina y surge como especialización para investigadores y profesionales. Dichas investigaciones, descriptivas e interpretativas en su mayoría, toman mayor frecuencia y rigurosidad.

3. Metodología

3.1 Diseño

Para la consecución de los objetivos del presente trabajo se utilizó un diseño ex post facto retrospectivo, con grupos cuasi-control (Montero & León, 2006). Al denominar el estudio como ex post facto retrospectivo se está haciendo referencia a que, al momento de medir las variables, ya ha ocurrido todo el proceso causal; es decir, ya se han presentado las causas (variables independientes) y sus consecuencias (variables dependientes). En este tipo de diseños sólo se puede intentar reconstruir los hechos. Los grupos cuasi-control se agregaron con el fin de verificar si el bienestar psicológico presenta mayores valores en los deportistas, particularmente en aquellos que practican natación, en comparación con las personas que no practican ningún deporte.

3.2 Estudio

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, los cuales se caracterizan porque buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas u otro fenómeno que se someta a un análisis. Por consiguiente solo pretenden medir o recoger información de forma independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, es decir no indicar cómo se relacionan las variables (Sampieri, Callado & Lucio, 2010).

3.3 Población

Estuvo conformada por nadadores, por personas que realizan otro tipo de deporte diferente a natación y personas no deportistas, a fines de facilitar las comparaciones respecto de los posibles resultados en los niveles de bienestar psicológico. El grupo de

Otros deportistas quedó conformado por los siguientes deportes: atletismo, boxeo, ciclismo, fitness, fútbol, golf, handball, hockey, karate, natación, running, taekwondo, yoga y vóley.

3.4 Muestra

La muestra estuvo compuesta por $n= 189$ participantes de ambos sexos (mujeres= 100 y hombres= 89), con edades comprendidas entre los 18 y los 62 años ($M= 29,95$; $DT= 8,924$). Se conformaron tres grupos. El primero de ellos se compuso por personas que practican natación, representando el 34,4% ($n= 65$). El segundo grupo estuvo formado por deportistas que no practican natación, es decir que realizan un deporte diferente. El mismo estuvo representado el 21,7% ($n=41$). Finalmente, un grupo de personas que no practican deporte conformado por el 43,9% ($n=83$).

Todos los participantes fueron seleccionados mediante un procedimiento no probabilístico accidental o por disponibilidad (Bologna, 2012).

3.5 Instrumentos

Para la recolección de los datos se aplicó la *Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)*. Esta escala ha sido construida y validada en el contexto Argentino (Solano, Brenlla, & Casullo, 2002). El instrumento final quedó constituido por 13 ítems basados en las dimensiones propuestas por Ryff. Éstas últimas son: Autonomía, conformada por los ítems 4, 9 y 12 (e.g. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas); Aceptación de sí mismo/Control de situaciones conformada por los ítems 2, 11 y 13 (e.g. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo); Vínculos psicosociales conformada por los ítems 5, 7 y 8 (e.g. Generalmente le caigo bien a la gente); Proyectos conformada por los ítems 1, 3, 6 y 10 (e.g. Creo que sé lo que

quiero hacer con mi vida). Cada frase se responde mediante una escala Likert con tres opciones de respuestas: De acuerdo (se le asigna 3 puntos); Ni de acuerdo ni en desacuerdo (se le asigna 2 puntos); En desacuerdo (se le asigna 1 punto). Al efectuar el análisis factorial la solución dio cuenta de 4 factores que explicaban el 53% de la varianza en los ítems. Por su parte, los coeficientes de confiabilidad obtenidos fueron bajos en todas las dimensiones (α Proyectos=.59; α Autonomía=.61; α Vínculos=.49; α Control/Aceptación= .46). Sin embargo se propuso que éstos bajos índices se debían más a la poca cantidad de ítems por factor, que a una falta de homogeneidad en las dimensiones estudiadas. Finalmente la escala demostró una adecuada validez convergente, al encontrarse una correlación de .60 ($p<.01$) entre el puntaje total de la escala BIEPS-A y la escala SOC (Sentido de Coherencia).

Solano (2002), describe las dimensiones que conforman el BIEPS-A:

Control de situaciones: Quienes obtienen puntajes más altos tienen una sensación de control y de autocompetencia. Como así también pueden crear o manipular contextos para adecuarlos a sus intereses y necesidades. Las puntuaciones bajas indican dificultades para manejar asuntos de la vida cotidiana. Por otra parte no se dan cuenta de las oportunidades y creen que son incapaces de modificar el ambiente.

Aceptación de sí mismo: Las puntuaciones altas indican la posibilidad de aceptar distintos aspectos de sí mismo, tanto los buenos como los malos y se siente bien respecto del pasado. Quienes obtienen puntajes bajos en contraposición se sienten desilusionados respecto de su vida pasada. Les gustaría ser diferente a como son y se sienten insatisfechos consigo mismos.

Vínculos psicosociales: La personas con puntuaciones altas son cálidas, confían en los demás, pueden establecer buenos vínculos y tienen capacidad empática y afectiva.

Personas con puntuaciones bajas tienen pocas relaciones, son aislados, se sienten

frustrados en los vínculos que establecen y no pueden hacer compromisos con los demás.

Autonomía: cuando se obtienen puntuaciones altas pueden tomar decisiones de manera independiente, son asertivos y confían en sus propios juicios. Quienes obtienen puntuaciones bajas son emocionalmente inestables. Dependen de los demás para tomar decisiones y les preocupa lo que piensen los otros.

Proyectos: Quienes puntúan alto tienen metas y proyectos en la vida. Consideran que la vida tiene significado y tienen valores que hacen que la vida tenga sentido. En contraposición, para quienes obtienen puntuaciones bajas, la vida carece de sentido y de significado. Tienen pocas metas y proyectos y no pueden establecer que la vida tenga algún propósito.

3.6 Procedimiento y análisis de datos

Respecto a la recolección de los datos se procedió del siguiente modo: se tomó un cuestionario realizado con la plataforma Google Forms que fue enviado, a los voluntarios que quisieron participar, vía mail. También se enviaron los cuestionarios por redes sociales.

Finalmente, para el análisis de los datos se utilizaron estadísticos descriptivos como inferenciales (Bologna, 2012). Los análisis descriptivos se aplicaron fundamentalmente para verificar la frecuencia en las que se presentan los valores bajos, medios y altos del Bienestar Psicológico, basados en los puntajes percentiles propuestos por Solano, Brenlla & Casullo (2002). Por su parte, el análisis inferencial consistió principalmente en la aplicación de la prueba ANOVA y Prueba t, las cuales posibilitarán verificar si los grupos contrastados presentaban diferencias en las dimensiones evaluadas del Bienestar. También se utilizaron correlaciones bivariadas

para algunas de las variables. Para los análisis mencionados se utilizó el software estadístico IBM SPSS 20.

3.7 Consideraciones éticas

Todos los practicantes eran mayores de edad y en el cuestionario se presentó una breve explicación sobre qué trató la investigación y el correspondiente consentimiento informado, en cual se destaca el carácter voluntario de su participación, que la misma no representa ningún riesgo para su persona, que puede retirarse si así lo quiere y que se resguardará su identidad. Ver anexo.

4. Análisis de resultados

A continuación se describe la distribución porcentual para cada uno de los niveles en la variable Bienestar Psicológico. Dicha variable se divide en nivel bajo, moderado y alto.

Para el nivel bajo de Bienestar Psicológico se observa que los Nadadores representan un 15,4%, mientras que un 24,4% y 41% para Otros deportistas y No deportistas, respectivamente.

En el segundo nivel, Bienestar Psicológico moderado, puede verse que la mayor proporción está compuesta por Otros deportistas con un 56,1%. Luego le siguen los Nadadores con el 41,5% y los No deportistas con el 34,9%.

En lo que respecta al nivel alto quedó representando por el 43,1% de los Nadadores, 24,1 % para No deportistas y finalmente, 19,5% para Otros deportistas. Ver Tabla 1.

Tabla 1
Nivel de Bienestar Psicológico

| | Nivel | | | Total |
|-------------------|-------|----------|-------|--------|
| | Bajo | Moderado | Alto | |
| Nadadores | 15,4% | 41,5% | 43,1% | 100,0% |
| Otros deportistas | 24,4% | 56,1% | 19,5% | 100,0% |
| No deportistas | 41,0% | 34,9% | 24,1% | 100,0% |

En la Figura 3 puede observarse también como quedó representado cada uno de los niveles de Bienestar Psicológico en los tres grupos.

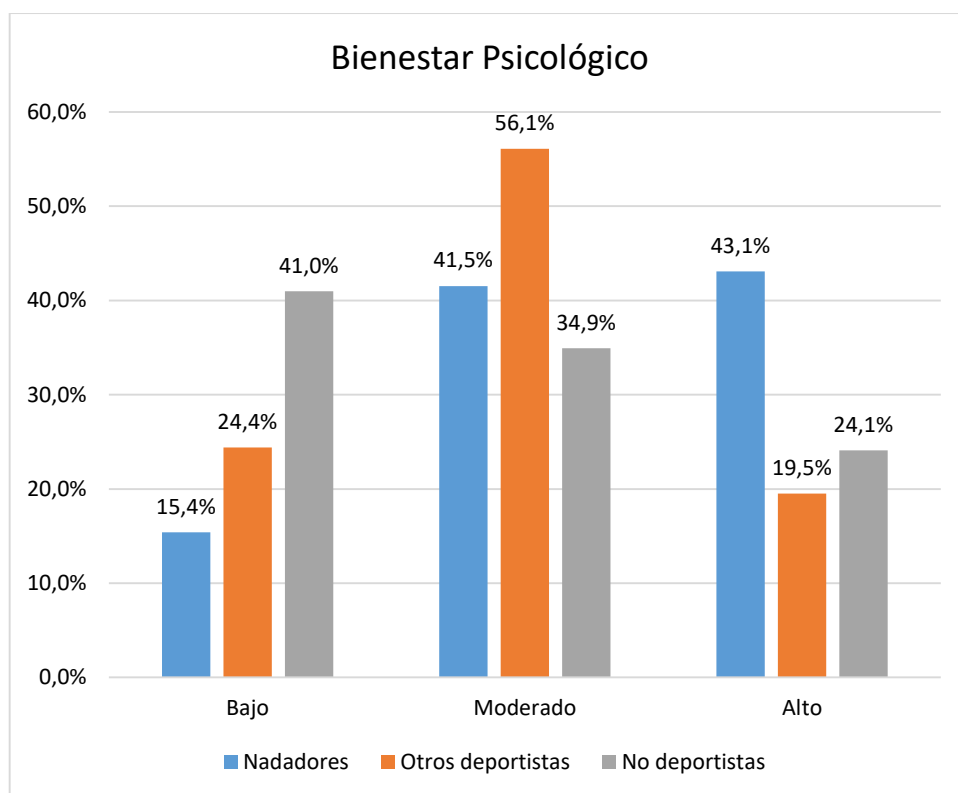


Figura 3. Niveles de Bienestar Psicológico.

Para las comparaciones respecto a cómo se manifiesta el Bienestar Psicológico general y las 4 dimensiones del BIEPS-A en cada uno de los grupos, se utilizó la prueba ANOVA.

Como puede verse en la Tabla 2, si existen diferencias significativas en Bienestar Psicológico general entre los 3 grupos.

Tabla 2
Bienestar Psicológico en los 3 grupos (ANOVA)

| | Suma de cuadrados | gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------------|-------------------|-----|------------------|-------|-------------|
| Inter-grupos | 124,559 | 2 | 62,279 | 6,731 | ,002 |
| Intra-grupos | 1720,880 | 186 | 9,252 | | |
| Total | 1845,439 | 188 | | | |

Nota. $p < .05$.

En la Tabla 3 se puede observar de manera detallada lo dicho anteriormente. En primer lugar, se encuentra la distinción entre Nadadores respecto de Otros deportistas y No deportistas. En ambos casos se observaron diferencias estadísticamente significativas, lo cual evidencia que los primeros presentan un mayor nivel de Bienestar Psicológico que los otros dos grupos.

En la relación de Otros deportistas con Nadadores y No deportistas se evidencia que presentan menor Bienestar Psicológico que los nadadores, como se planteó anteriormente. No obstante, en quienes practican otros deportes no se observaron diferencias estadísticamente significativas en comparación con los No deportistas.

Tabla 3

Comparaciones múltiples en los 3 grupos sobre Bienestar Psicológico

| | | Diferencia de medias (I-J) | Error típico | Sig. |
|--------------------------|-------------------|----------------------------|--------------|------|
| Nadadores | Otros deportistas | 1,488* | ,607 | ,040 |
| | No deportistas | 1,792* | ,504 | ,001 |
| Otros deportistas | Nadadores | -1,488* | ,607 | ,040 |
| | No deportistas | ,304 | ,581 | ,860 |
| No deportistas | Nadadores | -1,792* | ,504 | ,001 |
| | Otros deportistas | -,304 | ,581 | ,860 |

Nota. * $p < .05$. La negrita se utilizó para resaltar diferencias estadísticamente significativas entre los grupos.

A continuación se describe cómo se manifestaron las cuatro dimensiones que componen el BIEPS-A en los tres grupos.

En lo que respecta a la dimensión Aceptación/Control se observó que no existen diferencias significativas entre los grupos, como puede verse en la Tabla 4.

Tabla 4
Dimensión Aceptación/Control (ANOVA)

| | Suma de cuadrados | gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------------|-------------------|-----|------------------|------|-------------|
| Inter-grupos | 1,151 | 2 | ,576 | ,628 | ,535 |
| Intra-grupos | 170,542 | 186 | ,917 | | |
| Total | 171,693 | 188 | | | |

Nota. $p < .05$.

En las dimensiones Autonomía y Vínculos si se observaron diferencias significativas respecto de Nadadores y No deportistas, no así entre Nadadores y Otros Deportistas.

En la dimensión Autonomía, como puede verse en la Tabla 5, los Nadadores presentan mayor nivel en la misma que los No deportistas, no observándose esta diferencia en comparación con Nadadores y Otros deportistas.

Tabla 5
Comparaciones múltiples en los 3 grupos sobre Autonomía

| | | Diferencia de medias (I-J) | Error típico | Sig. |
|--------------------------|-------------------|----------------------------|--------------|------|
| Nadadores | Otros deportistas | ,623 | ,298 | ,094 |
| | No deportistas | ,826* | ,247 | ,003 |
| Otros deportistas | Nadadores | -,623 | ,298 | ,094 |
| | No deportistas | ,203 | ,285 | ,756 |
| No deportistas | Nadadores | -,826* | ,247 | ,003 |
| | Otros deportistas | -,203 | ,285 | ,756 |

Nota. * $p < .05$. La negrita se utilizó para resaltar diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la dimensión Autonomía.

Al igual que en la dimensión Autonomía, en la dimensión Vínculos se observó que los nadadores presentan niveles más altos que los No deportistas. Sin embargo entre Nadadores y Otros deportistas no existen tales diferencias. Ver Tabla 6.

Tabla 6
Comparaciones múltiples en los 3 grupos sobre Vínculos

| | | Diferencia de medias (I-J) | Error típico | Sig. |
|--------------------------|-------------------|----------------------------|--------------|------|
| Nadadores | Otros deportistas | ,315 | ,211 | ,295 |
| | No deportistas | ,437* | ,175 | ,035 |
| Otros deportistas | Nadadores | -,315 | ,211 | ,295 |
| | No deportistas | ,122 | ,201 | ,817 |
| No deportistas | Nadadores | -,437* | ,175 | ,035 |
| | Otros deportistas | -,122 | ,201 | ,817 |

Nota. * $p < .05$. La negrita se utilizó para resaltar diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la dimensión Vínculos.

En relación a la última dimensión del BIEPS-A, Proyectos, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos. Tal como se detalla en la Tabla 7.

Tabla 7
Dimensión Proyectos (ANOVA)

| | Suma de cuadrados | gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------------|-------------------|-----|------------------|-------|-------------|
| Inter-grupos | 6,955 | 2 | 3,478 | 2,606 | ,077 |
| Intra-grupos | 248,188 | 186 | 1,334 | | |
| Total | 255,143 | 188 | | | |

Nota. * $p < .05$.

Si bien anteriormente se dijo que no existen diferencias significativas respecto de Otros deportistas y No deportistas, se observó que los primeros puntuaban más alto que los segundos, en comparación de la media de sus puntajes en el BIEPS-A, por lo cual se trató de observar que ocurre cuando se divide la muestra en 2 grupos. Por un lado Deportistas, es decir, Nadadores y personas que realizan otro deporte, y No deportistas.

A continuación se describirán las diferencias entre estos dos grupos. Para ello se utilizó una prueba t, la cual arrojó como resultado que si existen diferencias significativas entre ambos grupos, como se ve en la Tabla 8.

Tabla 8
Prueba t entre los dos grupos

| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) |
|------------------------------|-------------------------------------|-------|------|-------|---------|------------------|
| Bienestar Psicológico | Se han asumido varianzas iguales | 2,693 | ,102 | 2,693 | 187 | ,008 |
| | No se han asumido varianzas iguales | | | 2,641 | 161,108 | ,009 |

Nota. $p < .05$.

En función de las medias obtenidas en ambos grupos $M = 35,71$ para Deportistas y $M = 34,22$ para No deportistas puede concluirse que los Deportistas presentan mayor nivel de Bienestar Psicológico que los No deportistas.

A partir de aquí se describen las diferencias en el nivel de Bienestar Psicológico de la muestra en función de las variables sociodemográficas: sexo, edad, estado civil, máximo nivel de estudios alcanzados y trabajo.

En la Tabla 9 puede observarse que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres realizando una prueba t. En función de las medias obtenidas en el puntaje total de BIEPS-A (hombres $M = 35,07$ y mujeres $M = 34,18$), se evidencia que dicha diferencia señala que los hombres presentan mayor nivel de Bienestar Psicológico que la mujeres. Sin embargo no se encontraron diferencias significativas respecto las 4 dimensiones del BIEPS-A individualmente.

Tabla 9
Prueba t en función del sexo

| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) |
|------------------------------|-------------------------------------|-------|------|-------|---------|------------------|
| Bienestar Psicológico | Se han asumido varianzas iguales | 5,092 | ,025 | 1,958 | 187 | ,052 |
| | No se han asumido varianzas iguales | | | 1,982 | 185,388 | ,049 |

Nota. $p < .05$.

También se analizaron las variables sexo y quienes practican y no practican deporte. El estadístico Chi-cuadrado arrojó un porcentaje bajo de error, lo cual indica que debería rechazarse la hipótesis nula como se puede ver en la Tabla 10. De estos resultados se concluye que los hombres realizan más deporte que las mujeres.

Tabla 10
Prueba Chi-cuadrado para sexo y deporte

| | Valor | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
|-------------------------|---------------------|----|-----------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson | 14,762 ^a | 1 | ,000 |
| N de casos válidos | 189 | | |

Nota. a. 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 39,08.

Por otra parte se realizaron comparaciones en función del sexo comparando mujeres que hacen y no hacen deportes, y entre hombres que hacen y no hacen deporte. En el caso de mujeres no se encontraron diferencias significativas respecto del Bienestar Psicológico como se detalla en la Tabla 11.

Tabla 11*Prueba t entre mujeres deportistas y no deportistas*

| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) |
|-----------------------|-------------------------------------|------|------|-------|---------------------|---------------------|
| Bienestar Psicológico | Se han asumido varianzas iguales | ,346 | ,558 | 1,087 | 98 | ,280 |
| | No se han asumido varianzas iguales | | | 1,088 | 91,080 ^a | ,279 |

Nota. p<.05.

En relación a la comparación entre hombres deportistas y no deportistas por el contrario al caso anterior, si se encontraron diferencias significativas como lo muestra la Tabla 12. En función de las medias para cada uno, hombres deportistas (M= 35,49) y hombres no deportistas (M= 34,04), se evidencia que los primeros presentan mayor nivel de Bienestar Psicológico que los segundos.

Tabla 12*Prueba t entre hombres deportistas y no deportistas*

| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) |
|-----------------------|-------------------------------------|------|------|-------|--------|---------------------|
| Bienestar Psicológico | Se han asumido varianzas iguales | ,892 | ,348 | 2,323 | 87 | ,022 |
| | No se han asumido varianzas iguales | | | 2,045 | 36,570 | ,048 |

Nota. p<.05.

Para la variable edad se realizaron correlaciones bivariadas junto con Bienestar Psicológico general y las cuatro dimensiones del BIEPS-A individualmente. No se observaron diferencias en el Bienestar Psicológico en general y en 3 de las 4

dimensiones, tal como se observa en la Tabla 13. Si se encontró una correlación entre edad y la dimensión autonomía, es decir que a mayor edad mayor Autonomía. No obstante esta correlación en baja.

Tabla 13
Correlaciones en función de la Edad

| | Bienestar Psicológico | Proyectos | Aceptación / Control | Autonomía | Vínculos |
|-------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|------------------|----------|
| Correlación de Pearson | ,127 | -,002 | ,111 | ,198** | -,009 |
| Sig. (bilateral) | ,082 | ,980 | ,127 | ,006 | ,897 |

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$. La negrita se utilizó para resaltar la variable que presentó una correlación estadísticamente significativa.

Para corroborar si existen diferencias en el Bienestar Psicológico en función del estado civil se utilizó la prueba ANOVA. A partir de los resultados arrojados por la misma se ve que no existen diferencias significativas en estas variables, como puede verse en la Tabla 14.

Tabla 14
Estado civil y Bienestar Psicológico (ANOVA)

| | Suma de cuadrados | gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------------|-------------------|-----|------------------|------|-------------|
| Inter-grupos | 32,632 | 5 | 6,526 | ,659 | ,655 |
| Intra-grupos | 1812,808 | 183 | 9,906 | | |
| Total | 1845,439 | 188 | | | |

Nota. $p < .05$

Para la variable, Máximo nivel de estudios alcanzados, se realizó una prueba ANOVA, la cual arrojó que existen diferencias entre los grupos, como se observa en la Tabla 15. Sin embargo en la pruebas post hoc no se identificaron diferencias en los grupos contrastados.

Tabla 15*Máximo nivel de estudios alcanzados y Bienestar Psicológico (ANOVA)*

| | Suma de cuadrados | gl | Media cuadrática | F | Sig. |
|--------------|----------------------|-----|---------------------|-------|-------------|
| Inter-grupos | 132,766 | 6 | 22,128 | 2,351 | ,033 |
| Intra-grupos | 1712,673 | 182 | 9,410 | | |
| Total | 1845,439 | 188 | | | |

Nota. p<.05.

La última variable sociodemográfica tiene que ver con que los participantes trabajan o no. En dicha variable no se encontraron diferencias en quienes trabajan y quienes no en lo que respecta a Bienestar Psicológico general. Si se pudo corroborar que en la dimensión Autonomía, existen diferencias significativas entre los grupos, como se ve en la Tabla 16.

Tabla 16*Prueba t en función de Trabajo*

| | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) |
|---|-------|------|--------|--------|---------------------|
| Se han asumido varianzas iguales | 2,070 | ,152 | -2,402 | 186 | ,017 |
| Autonomía No se han asumido varianzas iguales | | | -2,265 | 73,947 | ,026 |

Nota. p<.05.

Corroborando la medias en esta dimensión en cada uno de los grupos (Trabajan M= 7,13y No trabajan M= 6,52), por lo cual se concluye que quienes si trabajan presentan mayor puntaje en esta dimensión.

Por último, se describirá los resultados obtenidos referidos a si existen o no diferencias en el Bienestar Psicológico según la Frecuencia semanal de la práctica

deportiva, años desde que se comenzó a practicar un deporte, si realiza de manera recreativa, competitiva o ambas, y si están o no federados.

Para el caso de la frecuencia semanal y años desde que se comenzó la práctica deportiva se realizaron correlaciones bivariadas. En el caso de la primera variable no se encontraron correlaciones ni en Bienestar Psicológico general ni en las diferentes dimensiones del BIEPS-A.

Para el caso de los años de práctica deportiva, solo se encontraron correlaciones en la dimensión Proyectos. Los resultados obtenidos evidencian que cuanto más tiempo se lleva practicando un deporte mayor es la dimensión Proyectos. Se detalla en la Tabla 17.

Tabla 17
Correlaciones en función de años de práctica

| | | Bienestar Psicológico | Proyectos | Aceptación / Control | Autonomía | Vínculos |
|---|------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|-----------|----------|
| ¿Cuánto tiempo hace que comenzó a practicarlo? | Correlación de Pearson | ,122 | ,209* | -,070 | ,171 | -,087 |
| | Sig. (bilateral) | ,216 | ,032 | ,480 | ,082 | ,379 |
| | N | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$. La negrita se utilizó para resaltar la variable que presentó una correlación estadísticamente significativa.

Para la corroboración de diferencias en Bienestar Psicológico entre quienes practican deporte de manera recreativa, competitiva o de ambas, se realizó una prueba ANOVA. En la misma se encontró que no existen diferencias en lo que respecta a Bienestar Psicológico general y en 3 de las 4 dimensiones del BIEPS-A. Si se observaron diferencias significativas en la dimensión Proyectos entre quienes realizan deporte de manera Competitiva respecto de quienes lo realizan de ambas maneras. Estos últimos presentan mayor puntaje en esta dimensión. Véase Tabla 18.

Tabla 18*Comparaciones múltiples según característica de la práctica sobre Proyectos*

| (I) Realiza este deporte de manera | | Diferencia de medias (I-J) | Error típico | Sig. |
|------------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------|------|
| Recreativa | Competitiva | ,815 | ,404 | ,113 |
| | Recreativa y competitiva | -,251 | ,229 | ,519 |
| Competitiva | Recreativa | -,815 | ,404 | ,113 |
| | Recreativa y competitiva | -1,066* | ,423 | ,035 |
| Recreativa y competitiva | Recreativa | ,251 | ,229 | ,519 |
| | Competitiva | 1,066* | ,423 | ,035 |

Nota. * $p < .05$. La negrita se utilizó para resaltar diferencias estadísticamente significativas entre los grupos según característica de la práctica.

Por último se realizó una prueba t para evaluar diferencias entre quienes están federados y quienes no. De los resultados obtenidos se corroboró que no existen diferencias significativas a nivel de Bienestar Psicológico general, como así tampoco en las cuatro dimensiones del BIEPS-A.

5. Discusiones

El objetivo del presente trabajo fue describir el nivel de Bienestar Psicológico en una muestra compuesta por tres grupos de la ciudad de Córdoba. Estos grupos estuvieron representados por nadadores, personas que practican un deporte diferente a natación y personas que no realizan ningún tipo de deporte.

También se pretendió describir las posibles diferencias que existen entre estos grupos que componen la muestra en diversos aspectos. Particularmente diferencias respecto al Bienestar Psicológico general y las 4 dimensiones que componen la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), éstas son Aceptación/Control, Vínculos psicosociales, Autonomía y Proyectos.

Por otra parte se intentó describir diferencias respecto de quienes practican y no practican deporte, como así también diferencias respecto a variables sociodemográficas.

Por último esta investigación trató de indagar diferencias respecto a características de la práctica deportiva como son, frecuencia semanal, años de práctica, modalidad y si se está o no federado.

A modo general en lo que se refiere a nivel de Bienestar Psicológico general en los diferentes grupos se encontró que en sus tres niveles, es decir, bajo, moderado y alto fueron representados mayormente por No deportistas, Otros deportistas y Nadadores, respectivamente.

Los Nadadores presentaron diferencias elevadas respecto de Otros deportistas y No deportistas, resultando que los primeros tienen mayor nivel de Bienestar Psicológico. Empero, no hubo diferencias respecto de Otros deportistas y No deportistas, lo cual está en línea con los resultados obtenidos por Montaner Sesmero et al. (2005), los

cuales concluyen que en quienes practicaban natación regularmente si existe una correlación positiva con el Bienestar Psicológico.

Esto podría tener su explicación tomando en consideración algunas de las variables sociodemográficas tales como, máximo nivel de estudios alcanzados y trabajo. En estas variables los nadadores se encuentran un 15% aproximadamente por encima de los Otros deportistas y un 20% en relación a los No deportistas. En el caso de quienes trabajan, más del 86% de las personas que realizan natación afirmaron tener trabajo y con respecto al máximo nivel de estudios alcanzados quienes practican natación en más del 70% están cursando o han concluido estudios universitarios y un 6% poseen estudios de posgrado o doctorado.

No obstante, en las dimensiones que componen el BIEPS-A, solo se encontraron diferencias en 2 de ellas, Vínculos psicosociales y Autonomía, en las cuales se observaron que estas diferencias resultaban de la comparación de Nadadores respecto de No deportistas, no observándose comparando Nadadores y Otros deportistas.

Esto podría deberse a que las personas que practican deporte generalmente lo hacen junto a otras personas con quienes establecen vínculos de amistad, compañerismo, propiciando la puesta en práctica de habilidades sociales desarrollando capacidad empática y afectiva, como así también que se generen buenos vínculos y confianza en los demás, características propias de esta dimensión.

Por otra parte las personas que practican deportes a diferencia de quienes no hacen deportes se encuentran por encima porcentualmente en hasta casi un 10% en variables como tener trabajo actualmente y ser soltero. Dos variables que se podrían relacionar a la autonomía particularmente, en relación a tener independencia económica y poder tomar decisiones individualmente.

Al no encontrarse investigaciones donde se buscara diferencias que pudiera haber en el Bienestar Psicológico al comparar diferentes deportes, se dividió la muestra entre quienes hacen deportes y quienes no hacen deporte.

En relación a lo anterior, se pudo observar que quienes hacen deporte presentan mayor Bienestar Psicológico que aquellos que no hacen deporte. Estos resultados se condicen con la investigación realizada por Montaner Sesmero et al. (2005), en la cual quienes estaban más activos físicamente presentaban mayores niveles en variables relacionadas al Bienestar Psicológico como autoeficacia física, autoestima y satisfacción con la vida.

Los mismos resultados arrojó la investigación propuesta por Hassmén et al. (2000), en la cual quienes estaban más activos físicamente presentaban menores niveles en variables relacionadas al afecto negativo como depresión, ira acumulada, desconfianza clínica y estrés percibido a diferencia de quienes se ejercitaban con menos frecuencia. Y en relación a los afectos positivos, quienes estaban más activos presentaban mayores niveles en variables relacionadas a éstos, como mayor sentimiento de integración social y la percepción de que su salud y forma física iban a estar mejor que quienes se ejercitaban con menos frecuencia.

Una posible explicación de estos resultados podría ser que al practicar deportes se incrementa la forma física lo que generaría un estado de bienestar que a su vez impactaría sobre el estado de ánimo. También podría explicarse por el efecto positivo que produce hacer deportes sobre la salud mental, debido que al hacer ejercicio se liberan endorfinas ayudando a disminuir la ansiedad, depresión y estrés (Arruza et al., 2008).

En relación a una de las variables sociodemográficas, sexo, se observó que los hombres practican más deportes que las mujeres, resultados iguales obtuvieron

Molina-García et al (2007) en universitarios. Esto se podría explicar debido a que los hombres tienen una percepción más positiva de su competencia deportiva (Balaguer, 1998) lo cual podría impactar positivamente en el Bienestar Psicológico de éstos.

Por otra parte, se observó también que los hombres presentan mayor nivel de Bienestar Psicológico que las mujeres. Sin embargo comparando las 4 dimensiones individualmente no se encontraron diferencias. Molina-García et al. (2007), concluyeron que los hombres presentan mayor autoestima que las mujeres pero no así en otras variables como satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva.

Lo dicho anteriormente encontraría explicación debido a que los hombres tienen una percepción más positiva de su apariencia física (Balaguer, 1998) pudiendo producir efectos positivos sobre el Bienestar Psicológico de los hombres.

En relación a lo anterior, otro dato a considerar es que más del 70% de los Nadadores son hombres. Otra posible explicación a porqué los nadadores presentan mayor nivel de Bienestar Psicológico con respecto a los demás grupos.

En la distinción en función del sexo entre quienes hacen y no hacen deporte se encontró que los hombres que practican deporte presentan mayor nivel de Bienestar Psicológico que quienes no hacen deporte, pero no se vio esta diferencia en mujeres.

Estos resultados están en la línea de la investigación de Molina-García et al. (2007), en la cual se encontró esta distinción en una de las variables relacionadas al Bienestar Psicológico como es satisfacción con la vida, no así en autoestima y vitalidad subjetiva. Sin embargo, Montaner Sesmero et al. (2005) concluyeron que las mujeres más activas físicamente se diferencian significativamente de las mujeres sedentarias en variables relacionadas al Bienestar Psicológico nombradas anteriormente.

Lo mencionado anteriormente podría deberse a que los hombres deportistas de la muestra han alcanzado en más del 70% estudios universitarios, mientras que los no deportistas se encuentran 20% por debajo, encontrándose mayor concentración entre estudios terciarios y universitarios en los mismos.

En las demás variables sociodemográficas, no se encontraron diferencias con respecto a estado civil y máximo nivel de estudios alcanzados en relación al Bienestar Psicológico. Sí hubo diferencias respecto de la dimensión Autonomía en función de la edad y trabajo. En el primer caso, hubo correlaciones positivas lo cual indica que a mayor edad la persona presenta mayores niveles de autonomía. Para el segundo caso, quienes trabajan presentan mayor autonomía que quienes no lo hacen. Lo que sugerirían estos datos podría interpretarse, que a mayor edad se esperaría que haya cierta seguridad y estabilidad laboral en quienes trabajan, por lo cual tomar decisiones de manera independiente y confiar en sus propios juicios, característico de esta dimensión, sería posible.

Finalmente, para algunas variables relacionadas a la práctica deportiva como frecuencia semanal y años de práctica se encontró que para la primera no hubo diferencias entre los grupos.

Para los años de práctica, por su parte, solo hubo correlaciones positivas en la dimensión proyectos, lo cual indica que cuanto más tiempo se lleva practicando un deporte mayor es la capacidad de las personas en las particularidades propias de esta dimensión. Quizás se deba a que al tener una rutina y mantenerla genera en las personas la necesidad de organizarse en el tiempo lo cual puede favorecer el planteamiento de metas y proyectos que sean extensivos a otros aspectos de la vida.

Para las modalidades en las que se practica un deporte, es decir recreativa, competitiva o ambas, resultó que quienes practican deportes de manera competitiva

presentan diferencias en la dimensión Proyectos con los participantes que lo hacen de ambas maneras y no en quienes lo hacen de manera recreativa. Estas diferencias indican que quienes optan por la modalidad recreativa y competitiva presentan mayor nivel en esta dimensión que aquellos que exclusivamente lo hacen manera competitiva.

Por lo dicho anteriormente, podría compararse con la investigación de Zazo & Moreno-Murcia (2015) cuyos resultados arrojaron que la pasión armoniosa predice el Bienestar Psicológico a diferencia de la pasión obsesiva. Esta comparación se concibe si toma en cuenta que la pasión armoniosa se relaciona a que las personas internalicen la actividad en su identidad y que se pueda hacer libremente sin ningún tipo de presión, produciéndose mayor motivación y experiencias positivas. La pasión obsesiva se relaciona a los afectos negativos y a provocar malestar psicológico.

Es por ello que podría entenderse que la toma de contacto con un deporte de una manera equilibrada podría ser la clave. Es decir, no solo estar sujeto a ansiedades, preocupaciones frente a situaciones estresantes o la desconcentración propias de la competición (Liberal et al., 2014), sino también oscilar con momentos de ocio y de relajación propios de la modalidad recreativa.

Para quienes están y no federados no se hallaron diferencias respecto del Bienestar Psicológico como así tampoco en las dimensiones de BIEPS-A.

La presente investigación presenta ciertas limitaciones. Dentro de ellas, se puede afirmar que del total de deportes sobre los cuales se quiso indagar no se contó con participantes que practicaran algunos de ellos, en algunos casos solo se contó con participantes mujeres y en otros solo se contaba con un representante únicamente.

Por otra parte, no se obtuvieron antecedentes referidos al Bienestar Psicológico exclusivamente, sino investigaciones que medían constructos relacionados a éste.

Otra de las limitaciones de esta investigación se relaciona a que puede haber ocurrido que los nadadores presenten mayores niveles de Bienestar Psicológico debido a que en casi su totalidad están nucleados en instituciones.

Una parte de los nadadores forman parte de un grupo de entrenamiento y otra de una fundación educativa y deportiva. Para el caso del grupo de entrenamiento son personas que en su mayoría llevan varios años entrenando juntos y en la cual se pone acento en la camaradería como valor principal entre compañeros, el trabajo en equipo y la salud. No solo se cuenta con entrenamientos acuáticos, sino también charlas informativas, como son encuentros con nutricionistas especializados en deportes o cursos de primeros auxilios y RCP (Reanimación cardiopulmonar).

Al afirmar que los hombres hacen más deporte que las mujeres podría encontrarse otra limitación referida a ciertos aspectos del muestreo no controlados, como puede ser que se consultó por deportes que son más practicados por hombres que por mujeres. También pudo ser que los horarios en los que entrenan los participaron encuestados sean en donde hay más varones que mujeres.

En consideración con las limitaciones mencionadas sería conveniente contar con grupos más heterogéneos en cuanto a los deportes, como así también que éstos estén representados por ambos sexos y que el número de participantes sea mayor a uno por deporte.

También se destaca que se podría haber enriquecido los resultados abordando las variables relacionadas al Bienestar Psicológico y tomando aportes de otras investigaciones en las cuales se utilice la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) validada para el contexto argentino particularmente.

Podría sortearse la limitación referida a los deportistas nucleados en instituciones conformando una muestra con diversos grupos de entrenamiento en una gama

considerable de deportes dentro de la ciudad y cotejar no solo como influye el deporte en el Bienestar Psicológico, sino también el hecho de formar parte de una institución y de qué manera la personalidad o modo de trabajar de los entrenadores o entrenadoras podrían influir sobre el constructo estudiado.

Por último, en relación a las posibles líneas de investigación a futuro, se podría pensar en la posibilidad de validar instrumentos relacionados a la actividad física tales como la Escala de Ansiedad Competitiva (SAS), la Escala de Autoeficacia Física (PSE), la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES), entre otras, para la población argentina.

Bibliografía

Libros

Bologna, E. (2012). *Estadística para Psicología y Educación*. Córdoba, Argentina: Brujas.

Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (1996). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill, 3.

Solano, A. C. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En M. M. Casullo y cols. *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica* (pp. 31-54). Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Solano, A. C., Brenlla, M. E. & Casullo, M. M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Adultos. En M. M. Casullo & cols. *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica* (pp. 93-100). Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Valdés Casal, H. M. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Zaragoza: Inde.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4^{ta} ed.). Madrid: Editorial Panamericana.

Revistas científicas

Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. & Cecchini, J. A. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183.

Balaguer, I. (1998). Self-concept, physical activity and health among adolescents. 24th *International Congress of Applied Psychology*. San Francisco, USA.

- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- García Viniegras, C. R. & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.
- Hassmén, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Hervás G. (2009). Psicología positiva: Una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 23-41.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin D. & Ryff C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Liberal, R., Escudero, J. T., Cantallops, J. & Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 451-456.
- Molina-García J., Castillo I. & Pablos C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18(1), 79-91.
- Montaner Sesmero A. M., Llana Belloch, S., Moreno Sigüenza, Y., Benedicto Montolio, E. & Domínguez Tomás, D. (2005). Influencia de la natación sobre

- el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 80(2), 71-74.
- Montero, I. & León, O. (2006). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75.
- Romero Carrasco, A. E., Brustad, R. J. & García Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52.
- Rosa Rodríguez, Y. & Quiñones Berrios, A. Q. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-16.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Vázquez, C. & Hervás, G. (2008). Salud mental positiva: del síntoma al bienestar. En C. Vázquez & G. Hervás. (Eds.), *Psicología positiva aplicada* (pp. 17-39). Bilbao, España: Desclee de Brower.
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.

Zazo, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Hacia el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 33-39.

Anexos

Cuestionario

La presente encuesta forma parte de un trabajo final de graduación que se lleva a cabo en conjunto con la Secretaria de Investigación de la Universidad Siglo 21, en el Área Psicología - Sociología. Dicho trabajo pretende investigar el Bienestar Psicológico en personas que hacen deporte y no hacen deporte que vivan en Córdoba Capital.

Su colaboración resulta de importancia para la investigación por lo cual le pedimos que conteste de manera reflexiva y honesta. Las respuestas brindadas serán analizadas estadísticamente y de forma conjunta por lo cual garantizamos la confidencialidad y el anonimato de las mismas.

Consentimiento informado

- Acepto participar voluntariamente del trabajo de investigación.
- Apruebo la utilización de dicha información con fines de investigación y posterior publicación de los resultados teniendo en cuenta que la información a difundir será anónima por lo que mi identidad se mantendrá siempre oculta y resguardada.
- Estoy informado sobre que:
 - 1) En cualquier momento puedo desistir de participar y retirarme de la investigación.
 - 2) Mi participación no implica riesgo o molestia algunos para mi persona.
 - 3) Se resguardará mi identidad como participante y se tomará el recaudo necesario para garantizar la confidencialidad de mis datos personales y de mis respuestas.

4) Se me ha brindado información detallada sobre los procedimientos y propósitos de esta investigación. Esa información podrá ser ampliada una vez concluida mi participación.

Datos sociodemográficos

Edad:

Sexo:

- Femenino
- Masculino

Estado civil:

- Soltero
- En pareja
- Casado
- Separado
- Divorciado
- Viudo

Máximo nivel de estudios alcanzados

- Primario incompleto
- Primario completo
- Secundario incompleto
- Secundario completo
- Terciario
- Universitario
- Posgrado/Doctorado

¿Trabaja actualmente?

Si / No

¿Practica algún deporte actualmente?

Si / No

Datos sobre práctica deportiva

¿Qué deporte practica? (Si practica más de uno elija el de mayor importancia para usted o al que le dedica mayor tiempo).

| | | | | | |
|-----------|---------|-----------|----------|----------|---------|
| Atletismo | Básquet | Boxeo | Canotaje | Ciclismo | Esgrima |
| Faustball | Fitness | Fútbol | Handball | Hockey | Karate |
| Natación | Rugby | Taekwondo | Tenis | Vóley | Otro |

¿Cuántos días a la semana lo practica?

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7

¿Cuánto tiempo hace que comenzó a practicarlo? (Pueden ser días, meses o años.

Ejemplo: 1 DÍA / 2 MESES / 3 AÑOS)

.....

Realiza este deporte de manera

Recreativa / Competitiva / Recreativa y competitiva

¿Está federado?

Si / No

Escala de Bienestar Psicológico

Consigna: “Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque las respuestas de cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: ESTOY DE ACUERDO - NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO - EN DESACUERDO. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz en uno de los tres espacios.”

| | Estoy de acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Estoy en desacuerdo |
|--|------------------|--------------------------------|---------------------|
| Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. | | | |
| Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo. | | | |
| Me importa pensar que haré en el futuro. | | | |
| Puedo decir lo que piense sin mayores problemas. | | | |
| Generalmente le caigo bien a la gente. | | | |
| Siento que podré lograr las metas que me proponga. | | | |
| Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. | | | |
| Creo que en general me llevo bien con la gente. | | | |
| En general hago lo que quiero, soy poco influenciado. | | | |
| Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. | | | |
| Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. | | | |
| Puedo tomar decisiones sin dudar mucho. | | | |
| Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias. | | | |

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR Y DIFUNDIR TESIS DE POSGRADO O GRADO A LA UNIVERSIDAD SIGLO 21

Por la presente, autorizo a la Universidad Siglo 21 a difundir en su página web o bien a través de su campus virtual mi trabajo de Tesis según los datos que detallo a continuación, a los fines que la misma pueda ser leída por los visitantes de dicha página web y/o el cuerpo docente y/o alumnos de la Institución:

| | |
|--|---|
| Autor-tesista <i>(apellido/s y nombre/s completos)</i> | Soria, Yamil Daniel |
| DNI <i>(del autor-tesista)</i> | 36535410 |
| Título y subtítulo <i>(completos de la Tesis)</i> | “Bienestar Psicológico y Deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas” |
| Correo electrónico <i>(del autor-tesista)</i> | yamilsoria@gmail.com |
| Unidad Académica <i>(donde se presentó la obra)</i> | Universidad Siglo 21. Campus. Córdoba. |
| Datos de edición: <i>Lugar, editor, fecha e ISBN (para el caso de tesis ya publicadas), depósito en el Registro Nacional de la Propiedad Intelectual y autorización de Editorial (en el caso que corresponda).</i> | |

Otorgo expreso consentimiento para que la copia electrónica de mi Tesis sea publicada en la página web y/o el campus virtual de la Universidad Siglo 21 según el siguiente detalle:

| | |
|---|----|
| Texto completo de la Tesis <i>(Marcar SI/NO)¹</i> | SI |
| Publicación Parcial <i>(Informar que capítulos se publicarán)</i> | |

Otorgo expreso consentimiento para que la versión electrónica de este libro sea publicada en la página web y/o el campus virtual de la Universidad Siglo 21.

Lugar y fecha: _____

Firma autor-tesista

Aclaración autor-tesista

Esta secretaria/Departamento de Grado/Posgrado de la Unidad Académica:

_____certifica

que la tesis adjunta es la aprobada y registrada en esta dependencia.

Firma Autoridad

Aclaración Autoridad

Sello de la Secretaria/Departamento de Posgrado

¹ Advertencia: Se informa al autor/tesista que es conveniente publicar en la Biblioteca Digital las obras intelectuales editadas e inscriptas en el INPI para asegurar la plena protección de sus derechos intelectuales (Ley 11.723) y propiedad industrial (Ley 22.362 y Dec. 6673/63). Se recomienda la NO publicación de aquellas tesis que desarrollan un invento patentable, modelo de utilidad y diseño industrial que no ha sido registrado en el INPI, a los fines de preservar la novedad de la creación.