



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA  
Facultad de Psicología

# UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA



## Trabajo Fin de Grado en Psicología Convocatoria (Julio/Septiembre)(Año)

(Título del Trabajo fin de Grado)

Autor/a: Nombre y apellidos del alumno/a

Tutor/a: Nombre y apellidos del Tutor/a

## **Resumen**

El objetivo de este estudio era conocer la relación que existe entre la realización de ejercicio físico y los niveles de optimismo, autoestima y bienestar psicológico. Se han analizados las puntuaciones en un cuestionario formado por ítems de tres cuestionarios (Life Orientation Test para la medida del optimismo, Escala de autoestima de Rosenberg y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff). Se esperaba que se cumpliera la hipótesis de que el ejercicio físico realizado en una frecuencia alta induce a mayores puntuaciones en los constructos psicológicos mencionados con respecto a las personas que son sedentarias o que realizan ejercicio físico con una baja frecuencia. Sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las pruebas estadísticas realizadas. No obstante, se encuentra una correlación entre la frecuencia baja de ejercicio y el optimismo bajo, la autoestima baja y el bienestar psicológico bajo, acorde a la literatura sobre el tema.

**Palabras clave:** autoestima, bienestar, optimismo, ejercicio, rendimiento, actividad física.

**Title:** Optimism, Self-Steem and Psychological well being in athletes and not athletes

## **Abstract**

The aim of this study was to know the relationship that exists between the performing physical exercise and the optimism's, self-steem's and psychological's well being levels. Have been analyzed the scores obtained in a questionnaire formed by three questionnaire's items (Life Orientation Test for the measurement of optimism, the Rosenberg's Self-Steem scale, and the Ryff's Psychological well being scale). It was expected that the hypothesis would be fulfilled that the high frequency's physical exercise induces to construct's psychological mentioned higher scores with regard a sedentary people or who perform low frequency's physical exercise. Nevertheless, no statistically significant differences were found in the statistical test performed. However, it was found a correlation between low frequency's physical exercise and low optimism, low self-steem and low psychological well being according to literature.

**Keywords:** self-steem, psychological well being, optimism, physical exercise, performance.

## ÍNDICE

Introducción.....	4
Método.....	10
Diseño y participantes.....	10
Instrumentos y variables.....	11
Procedimiento.....	12
Análisis de datos.....	12
Resultados.....	12
Conclusiones.....	17
Discusión y limitaciones.....	17
Referencias Bibliográficas.....	19
Anexo I.....	21

## INTRODUCCIÓN

Es un hecho visible que la realización de cualquier actividad física genera una gran cantidad de beneficios físicos en las personas. Pero no son menos importantes aquellos aportes psicológicos que también se promocionan por medio del ejercicio físico.

Podemos decir que el factor que primero actúa en la mejora del bienestar psicológico cuando realizamos ejercicio es el placer asociado a la actividad física, ya que este placer está vinculado con el desarrollo del hábito de realizar dicha actividad (Molina-García, Castillo y Pablos, 2007). Este concepto también lo encontraríamos estrechamente ligado a una mejora de la vitalidad subjetiva, o vivir la vida en su plenitud promocionando potenciales humanos como el crecimiento psicológico y la autorrealización (Ryan et al., 2008). Siguiendo esta línea, esta idea es reafirmada cuando encontramos correlaciones positivas entre la vitalidad subjetiva, el estado afectivo positivo y la calidad del sueño tal y como se muestra en un estudio reciente sobre la relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico (Amador, Montero, Beltrán-Carrillo, González-Cutre y Cervelló, 2017).

Estos son algunos ejemplos de aspectos psicológicos en los que el ejercicio físico influye de manera significativa y positiva; no obstante, este artículo solo tiene cabida para tres de ellos que a su vez suponen amplios campos de estudio por la propia extensión de los mismos constructos; hablamos de optimismo, bienestar psicológico y autoestima, y cómo se interrelacionan con la realización de la actividad física.

Cuando nos referimos a una persona optimista consideramos que tiene una acentuada tendencia a esperar consecuencias favorables en su vida, por el contrario, una persona pesimista es aquella que tiende a esperar consecuencias negativas. En este continuo, optimismo-pesimismo, podemos situar a personas con diferentes estrategias de afrontamiento, diferentes formas de regular la conducta, diferentes niveles de control del estrés, diferentes niveles de confianza, etc. siendo mucho más favorables estos aspectos en personas optimistas tal y como se reafirma en la revisión de Ortín, Martínez, Reche, Garcés de los Fayos y Gonzáles (2018). Estos hechos son muy importantes cuando hablamos de la relación del optimismo con la actividad física puesto que, tal y como se expone en un estudio con el objetivo de medir el optimismo y el rendimiento deportivo, los sujetos optimistas tienen un modelo atribucional orientado de forma destacada hacia la falta de esfuerzo en lugar de a la falta de capacidad cuando se enfrentan a situaciones negativas (Gordon, 2002). Esto quiere decir que los sujetos optimistas tienden a

esforzarse más cuando se enfrentan a una situación adversa y, en términos referidos a la actividad física, no se sentirán incapaces sino que serán conscientes de que pueden esforzarse más; por lo que el optimismo, podríamos decir que tiene una relación bidireccional con el ejercicio.

El bienestar psicológico, conceptualizado en este artículo acorde a la definición de Ryff (1989) dentro de un modelo multidimensional donde hablamos de dimensiones tales como la autonomía, crecimiento personal, autoaceptación...; se muestra muy relacionado con la actividad física. En líneas anteriores, hemos señalado que las estrategias de afrontamiento en personas optimistas son más positivas que las estrategias de afrontamiento en personas pesimistas. Este aspecto a tener en cuenta, es importante cuando hablamos de bienestar psicológico pues las personas que poseen estrategias de afrontamiento adecuadas, muestran niveles más altos de bienestar psicológico que a su vez, presenta correlaciones inversas en cuanto a los niveles de ansiedad emocional, pérdida de concentración y preocupación (Cantón, Checa & Vellisca, 2015).

Estos efectos sobre el bienestar psicológico tienen la ventaja de que se pueden adentrar en las personas ya en edades tempranas. Este hecho lo vemos en el estudio desarrollado por González, Garcés de los Fayos y García (2012) en el que se ven efectos positivos en el bienestar psicológico de los alumnos de Educación Física siempre y cuando el estilo educativo del profesor promueva estilos de vida y hábitos saludables.

Estos datos nos aportan información que nutre otros aspectos relacionados con una mejor salud mental como es la percepción de salud. El bienestar psicológico se relaciona positivamente con la percepción de salud en deportistas tal y como se afirma en un estudio realizado en futbolistas con lesiones deportivas donde se pretendía conocer la influencia que tenía el bienestar psicológico y otros constructos en factores como la percepción de salud. Otro punto a destacar en dicho estudio es que la práctica deportiva está íntimamente vinculada a una mejora de los niveles de bienestar psicológico que se hace presente en la formación de un propósito de vida; ya que los deportistas, optan por realizar deporte a pesar de poder sufrir situaciones adversas como lesiones, y aun así no se ve afectada la autonomía y se persiste en dicha práctica (Rivas et al., 2012).

Según la literatura, podemos encontrar dos tradiciones en las que se sumerge el bienestar. Por un lado, tenemos el bienestar subjetivo o hedónico, cuyos componentes son el estado afectivo (predominio de emociones positivas frente a emociones negativas siendo la felicidad el

equilibrio entre estas) y el cognitivo, que incluye aspectos como la satisfacción vital y la valoración que hace el sujeto de su vida según sus expectativas (Diener, 1984). Por otro lado, como hemos explicado anteriormente, encontramos el bienestar eudaimónico donde predomina el desarrollo personal (Ryff, 1989). Aunque este artículo se centra en la segunda perspectiva o tradición, es interesante el dato que encontramos en el estudio de Marreiro, Caballeira y González (2012) donde se muestran asociaciones altas entre todos los indicadores de bienestar subjetivo, sobre todo felicidad y emociones positivas, y el nivel de optimismo. Es decir, las personas con mayor puntuación en optimismo tienen mayor puntuación en los indicadores de bienestar subjetivo. Además, simplemente teniendo puntuaciones de nivel medio en optimismo, es suficiente para que los sujetos obtengan mayores puntuaciones en cuanto a la satisfacción vital, felicidad, emociones positivas, satisfacción con los estudios, salud y menos emociones negativas. Si se incrementan estas puntuaciones de optimismo más de la media, se encuentran consecuencias positivas en ámbitos de la vida de las personas como son la pareja y el ocio.

Aunque, haciendo hincapié, este estudio tampoco se centra en esta perspectiva del bienestar psicológico es interesante aclarar esta relación entre dicho bienestar y el optimismo, otro constructo psicológico que se aborda, puesto que es importante ver la forma en la que confluyen ambos. De igual manera, sabemos que el ejercicio físico se relaciona positivamente con el optimismo, tal y como se ha expuesto, siendo esto un claro indicador que nos incita a pensar que la potenciación del optimismo por medio de la realización de la actividad física sería un forma de incrementar el grado de bienestar psicológico. Esto quiere decir que podemos plantear la hipótesis de que los sujetos que realizan cualquier actividad física serán más optimistas y por ende, más propensos a manifestar felicidad, satisfacción vital, mejor percepción de salud, y más emociones positivas; lo que les impulsará a desarrollarse mejor como personas y a aprovechar su potencial; siguiendo el curso de la perspectiva eudiamónica acerca del bienestar psicológico.

Si seguimos profundizando en la unión entre el deporte y la potencialización de virtudes psicológicas en los seres humanos, encontramos una abundante cantidad de literatura que centra su atención en estos aspectos desde finales del siglo XX hasta la actualidad. Encontramos que la práctica deportiva es una pieza de propulsión para las personas y una forma de modulación del sentido con el que estas dirigen sus actos y decisiones.

Referente a esta cuestión, son especialmente relevantes los datos obtenidos en el estudio de Liberal, Escudero, Cantallops y Ponseti (2014). En dicho estudio, se pretendía conocer en qué

medida era posible mantener el bienestar psicológico de un deportista lesionado para poder hacer frente a esa lesión. Pues, además de encontrarse altas puntuaciones en todos los indicadores de bienestar psicológico en esos deportistas (a pesar de haber sufrido una lesión), se pudo apreciar que las dimensiones del bienestar psicológico que más puntuación tenían eran la autonomía (el deportista seguía manteniendo su propia voz y voto en su toma de decisiones), las relaciones positivas y el dominio del entorno. Este último aspecto es importante puesto que, según Ryff (1989), es la capacidad que tiene una persona para ajustar el contexto a sus propias necesidades. De esta manera, podemos decir que el deporte es una buena manera para que las personas nutran su potencial humano y tomen el mando de sus vidas.

Si seguimos este último argumento en el que se hace presente el concepto de autonomía, es inevitable comentar los efectos que tiene cualquier práctica deportiva en el proceso de rehabilitación de las personas con discapacidades físicas, sobre todo de origen neurológico. Medina, Chamarro & Prado (2013) realizaron un estudio en el que pretendían comprobar si la actividad física influía en el estado de bienestar psicológico de personas discapacitadas que llevaban un estilo de vida sedentario. Primeramente, es importante aclarar (antes de comentar los resultados del estudio nombrado) que las personas discapacitadas se ven limitadas de tal manera que continuamente deben estar realizando modificaciones en diferentes ámbitos de su vida, entre los que se encuentra la realización de ejercicio físico debido a las propias limitaciones fisiológicas o afectaciones médicas de sus propias enfermedades. Este hecho es partícipe de una realidad que constituye un problema, categorizado por la propia Organización Mundial de la Salud, de salud pública que se manifiesta en el estilo de vida sedentario que adoptan un tanto por ciento muy elevado de personas discapacitadas. Sin embargo, en Medina et al. (2013), nos encontramos con datos esperanzadores puesto que se demostró la eficacia en el bienestar psicológico en personas discapacitadas que realizaban ejercicio físico en comparación con personas discapacitadas que llevaban un estilo de vida sedentario. Los sujetos que realizaban ejercicio físico manifestaban niveles menores de ansiedad y depresión que pueden estar vinculados a una mejora en el proceso de rehabilitación y en las interacciones sociales intrínsecas a la práctica deportiva. Estos datos son atribuibles por los autores, como hemos planteado anteriormente, a un mayor sentimiento de autonomía y de competencia que se potencia por mediación de una mejor condición física. Es importante también, destacar que todas las mejoras funcionales que experimentan los sujetos discapacitados que realizan actividad física están ligadas a un mayor nivel de satisfacción vital; así como, todos los efectos positivos mencionados son mayores en los sujetos que realizan una actividad física a nivel

competitivo siendo, sin embargo, superiores independientemente del carácter de la actividad física realizada con respecto a personas sedentarias.

Una vez abordado el tema del bienestar psicológico en relación a la AF, nos adentramos en el último constructo objeto de estudio de este artículo: la autoestima.

Cuando hablamos de autoestima nos referimos a las valoraciones que realiza una persona sobre sí misma y que pueden oscilar en un continuo positivo-negativo. La autoestima está muy ligada al denominado autoconcepto, siendo la autoestima el aspecto psicológico que recoge valoraciones más orientadas al terreno afectivo y el autoconcepto a las creencias que surgen sobre el propio sujeto en función a la imagen que este tiene de sí mismo y que se retroalimentan con la acción de la autoestima.

Como podemos observar en el transcurso de la lectura de estas páginas, tanto optimismo como bienestar psicológico están estrechamente relacionados con conceptos como la autonomía, satisfacción vital, independencia, toma de decisiones, estrategias de afrontamiento, etc. por lo que cuando hablamos de autoestima no nos quedamos atrás en este aspecto ya que en la literatura existente sobre esta temática quedan patentes los beneficios que tiene la autoestima positiva en los componentes psicológicos nombrados. De igual manera, también existen relaciones entre la autoestima y la realización de AF.

Para explicar los beneficios de la AF en la autoestima, puede ser una buena piedra de toque el estudio realizado recientemente de Moral, Orgaz, López, Amatria & Moneiro (2018).

En dicho estudio, se encontró que la AF correlaciona positivamente con la autoestima positiva al igual que la autoestima negativa también correlaciona con el estilo de vida sedentario en personas mayores. Además de estos datos, es importante tener en cuenta otros datos hallados en el mismo estudio que nos revelan que la AF se asocia de forma positiva con la prevención del riesgo de dependencia, la mejora de la calidad de vida y la autonomía.

Viendo los beneficios de la AF en personas mayores podemos hacer cuenta de la importancia que tiene el desarrollo de una autoestima y un autoconcepto adecuados en el transcurso de vida de una persona. Es importante construir una autoestima positiva desde edades tempranas para que el desarrollo emocional y cognitivo de los niños y niñas sea acorde a una buena salud mental. Domínguez & Castillo (2017) plantearon un programa de danza libre-creativa, utilizando la danza (una forma de realizar ejercicio físico) como una buena herramienta para expresarse corporalmente, y analizaron los beneficios que generaba en la autoestima de niños y niñas de Educación Primaria. En este estudio, encontraron que la danza favorecía dimensiones de la autoestima y el autoconcepto tales como la autoimagen, la estima corporal



y la autopercepción por lo que se consideraría esta forma de ejercicio como una buena forma para incrementar la autoestima. El desarrollo de la autopercepción es importante puesto que se extiende hacia la autopercepción de las propias habilidades físicas y deportivas, lo que podría estar ligado a una persistencia en el ejercicio físico. Sin embargo, lo más interesante que podemos obtener de este estudio es que está demostrado que un programa basado en la danza potencia la autoestima teniendo grandes beneficios en el desarrollo del autoconcepto general y en el desarrollo personal (que engloba las relaciones con los demás, el conocimiento físico y emocional propio de forma realista, la liberación de tensiones físico-emocionales, y la expresión libre de nuestro ser), que se manifiestan en una buena salud física, emocional y psíquica.

Dentro de los diez factores que mantienen las enfermedades crónicas categorizadas por la OMS como un problema de salud pública se encuentran la mala alimentación y la falta de ejercicio físico. Estos factores son especialmente importantes en preadolescentes y adolescentes por qué mantienen problemas como una valoración negativa de la propia imagen corporal, del sentimiento de competencia, y una mala satisfacción con el propio cuerpo y la salud; que son de especial relevancia en este período crítico del desarrollo humano (la adolescencia). Estos datos nos interesan por que nos indican que estos aspectos son fundamentales en la formación de una autoestima y un autoconcepto adecuados, y nos hacen tomar conciencia de que, como hemos aclarado anteriormente, es trascendental fomentar hábitos de vida saludables siendo las clases de Educación Física un buen salvoconducto para trabajarlos desde edades tempranas tal como se indica en Palomares, Cuesta, Estévez & Torres (2017)

#### *Hipótesis y objetivos*

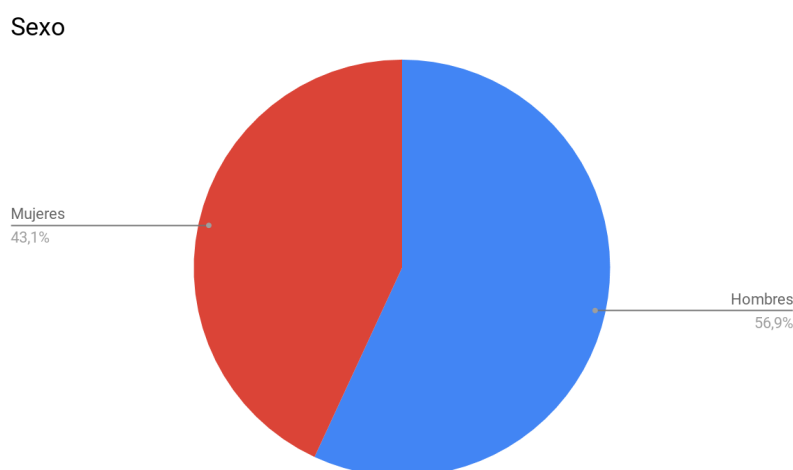
Una vez expuestas algunas evidencias científicas que certifican la relación entre los constructos psicológicos mencionados, entre ellos mismos y la realización de actividad física; podemos plantear las hipótesis que se pretenden abordar en este artículo.

Por un lado, se quiere comprobar que la realización de actividad física correlaciona de forma positiva con los niveles de Optimismo, Bienestar Psicológico y Autoestima, acorde a las conclusiones que arroja la literatura existente. De forma colateral, se pretende conocer si la frecuencia de ejercicio físico realizado semanalmente es una variable a tener en cuenta en los niveles de estos constructos.

## MÉTODO

### *Diseño y participantes*

Nos encontramos ante un estudio descriptivo de tipo transversal en el que se pretende comprobar la asociación de los constructos psicológicos anteriormente nombrados y la actividad física. La muestra de participantes de este estudio es de 332 sujetos, seleccionados de forma no probabilística, siendo 188 varones (56.9%) y 144 mujeres (43.1%); pertenecientes a Andalucía, Cataluña, Castilla y León, País Vasco, Comunidad Valenciana, Comunidad de Madrid, Extremadura, Aragón, Galicia, Asturias, Baleares, Ciudad de México y Estados Unidos. Todos estos participantes oscilan en edades comprendidas entre 14 y 65 años, constituyendo una media de edad de 35,12 años ( $DT=1.4$ ).



*Figura 1. Distribución de los participantes en función al sexo*

La ocupación laboral de los participantes es de un 56.6% de trabajadores/as por cuenta ajena (188), un 21.1% de trabajadores/as por cuenta propia (70), un 15.4% de estudiantes (51), un 1.8% de trabajadores/as de tareas del hogar (6), un 1.8% de funcionarios/as (6), y un 0.3% de desempleados (1); siendo el 3% restante (9) pertenecientes a otros tipos de ocupación laboral. El nivel de estudios de los participantes está constituido por un 38.8% de Estudios Universitarios (128), un 24,49% de Bachillerato/Ciclo Medio o Superior (97), un 21.8% de Estudios de Posgrado (72) y un 10% de Graduado Escolar y Educación Secundaria Obligatoria (23).

### Ocupación laboral

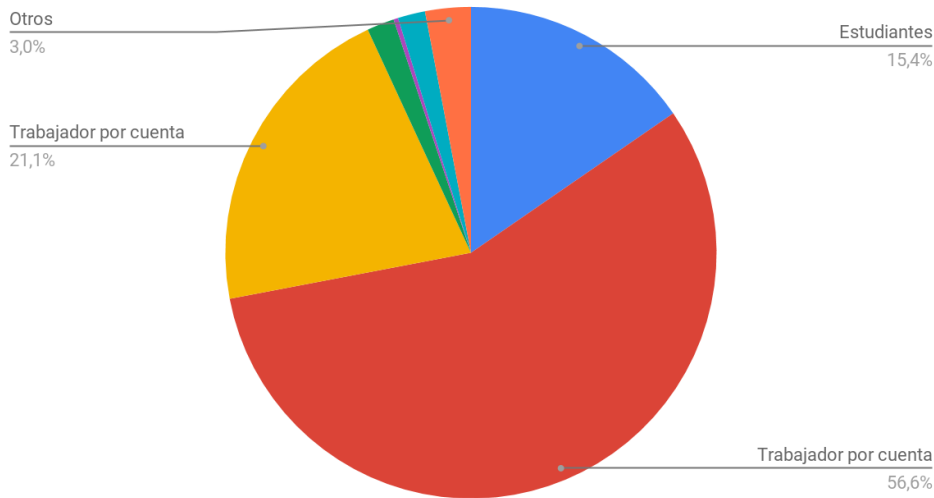


Figura 2. Distribución de los participantes en función a su ocupación laboral

### Nivel de estudios

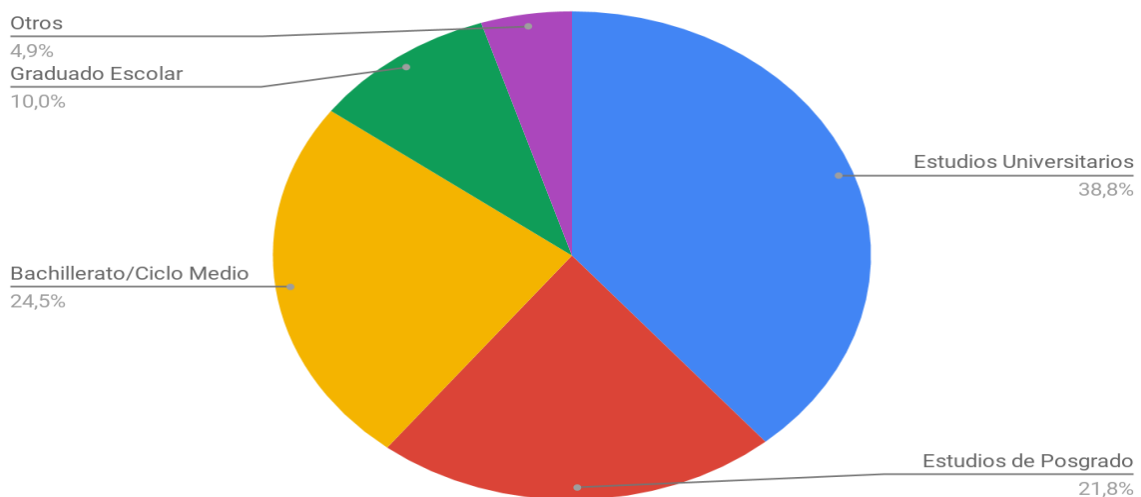


Figura 3. Distribución de los participantes en función a su nivel de estudios

### Instrumentos y variables

El instrumento de medida empleado para la medida de los constructos psicológicos de Optimismo, Bienestar Psicológico y Autoestima es un cuestionario con ítems de tipo Likert procedentes del Life Orientation Test de Optimismo, la escala de Autoestima de Rosenberg (REF) y el cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff. Las respuestas a los ítems oscilan

entre Totalmente en Desacuerdo (0), En Desacuerdo (1), De acuerdo (3) y Totalmente de Acuerdo (4). Para la distribución del cuestionario se ha utilizado el programa Google Encuestas.

### *Procedimiento*

El procedimiento utilizado para la obtención de los datos ha sido un sondeo del cuestionario utilizado, a través del programa Google Encuestas, permaneciendo dicho cuestionario activo durante 2 semanas. Todos los participantes consintieron participar en el estudio.

Una vez obtenidas las respuestas al cuestionario, se dividieron los sujetos en dos grupos: aquellos que realizaban deporte con una frecuencia baja o sedentarios (los que respondían “Nunca” o “Una o dos veces por semana” en el cuestionario) y aquellos que realizaban ejercicio físico con una frecuencia alta (los que respondían “Cuatro veces por semana o más” y “Tres o cuatro veces por semana” en el cuestionario).

### *Análisis de los datos*

Se usaron los programas estadísticos SPSS y Excel para el análisis de datos.

Se ha dividido la muestra de participantes en función de la frecuencia de ejercicio que realizan semanalmente, en dos grupos: Frecuencia Baja de realización de ejercicio físico y Frecuencia Alta de realización de ejercicio físico (95.5%) para poder hacer comparaciones entre grupos a través de la prueba estadística de Chi cuadrado. También se ha ejecutado la prueba de normalidad (Kolmogorov).

## RESULTADOS

Primeramente, se realizó la prueba de normalidad para comprobar si las puntuaciones y datos obtenidos en el cuestionario seguían una distribución normal; siendo la significación en la prueba de Kolmogorov-Smirnov menor a 0,05 por lo que no existe normalidad.

Tabla 1. Resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov

	Frecuencia	( <i>p</i> )
Total de las puntuaciones en el cuestionario	Baja	0.043
	Alta	0.001
Total de las puntuaciones en optimismo	Baja	0.001
	Alta	0.000
Total de las puntuaciones en autoestima	Baja	0.003
	Alta	0.000
Total de las puntuaciones en bienestar	Baja	0.000
	Alta	0.000
Optimismo bajo	Baja	0.000
	Alta	0.000
Autoestima baja	Baja	0.000
	Alta	0.000
Bienestar bajo	Baja	0.000
	Alta	0.000

Posteriormente se procedió a la ejecución de la prueba de Chi-Cuadrado para comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas entre los valores de la Frecuencia de Ejercicio y entre los constructos de Optimismo, Autoestima, y Bienestar Psicológico. Para ello, se introdujeron como variables dependientes las puntuaciones totales obtenidas por los sujetos en el cuestionario, las puntuaciones del cuestionario que hacen referencia al Optimismo, Autoestima y Bienestar psicológico; así como, las puntuaciones relativas a un nivel bajo en dichos constructos.

Tabla 2. Resultados de la prueba de Chi-Cuadrado

	Niveles	Grupos de Frecuencia de Ejercicio (n; %)	$\chi^2$ (p)
Optimismo	Optimismo Alto * Frecuencia	Alta (255; 95,5)	n/s
	Optimismo Bajo * Frecuencia	Baja (73; 4,5)	
Autoestima	Autoestima Alta * Frecuencia	Alta (255; 95,5)	n/s
	Autoestima Baja * Frecuencia	Baja (73; 4,5)	
Bienestar psicológico	Bienestar Psicológico Alto* Frecuencia	Alta (255; 95,5)	n/s.
	Bienestar Psicológico Bajo * Frecuencia	Baja (73; 4,5)	n/s.

Por último, fue interesante comprobar si existían correlaciones entre la frecuencia de ejercicio y los diferentes niveles de los constructos psicológicos o entre los mismos constructos. Para ello se realizó la Correlación de Pearson donde se pudo comprobar que existían correlaciones entre el Optimismo Bajo, Autoestima Baja y Bienestar Psicológico Bajo y la frecuencia de realización de ejercicio físico baja. Este dato es importante puesto que nos puede indicar que aquellos sujetos que tienen una frecuencia baja de ejercicio puntúan menos en los constructos, tal y como hemos planteado en la hipótesis inicial. Sin embargo, tal y como se comentará en las conclusiones, las diferencias entre ambos grupos no son significativas por los diversos sesgos en la muestra de este estudio.

Tabla 3. Resultados de Correlación de Pearson

		r (p)
Optimismo	Bienestar	0.34<0.01
	Autoestima	0.42<0.01
	Frecuencia de Ejercicio	n.s.
Autoestima	Optimismo	0.42<0.01
	Bienestar	0.58<0.01
	Frecuencia de Ejercicio	n.s.
Bienestar	Optimismo	0.34<0.01
	Autoestima	0.58<0.01
	Frecuencia de Ejercicio	n.s.
Frecuencia de Ejercicio	Optimismo	n.s.
	Autoestima	n.s.
	Bienestar	n.s.

Es importante ver de forma gráfica cómo se distribuyen las puntuaciones de los sujetos en los constructos anteriormente mencionados en relación a la frecuencia con la que se realiza ejercicio físico a la semana. Como podemos observar en el gráfico 1, los sujetos que realizan actividad física con una frecuencia alta tienen mayores puntuaciones en los constructos, que aquellos que realizan ejercicio físico con una frecuencia baja.

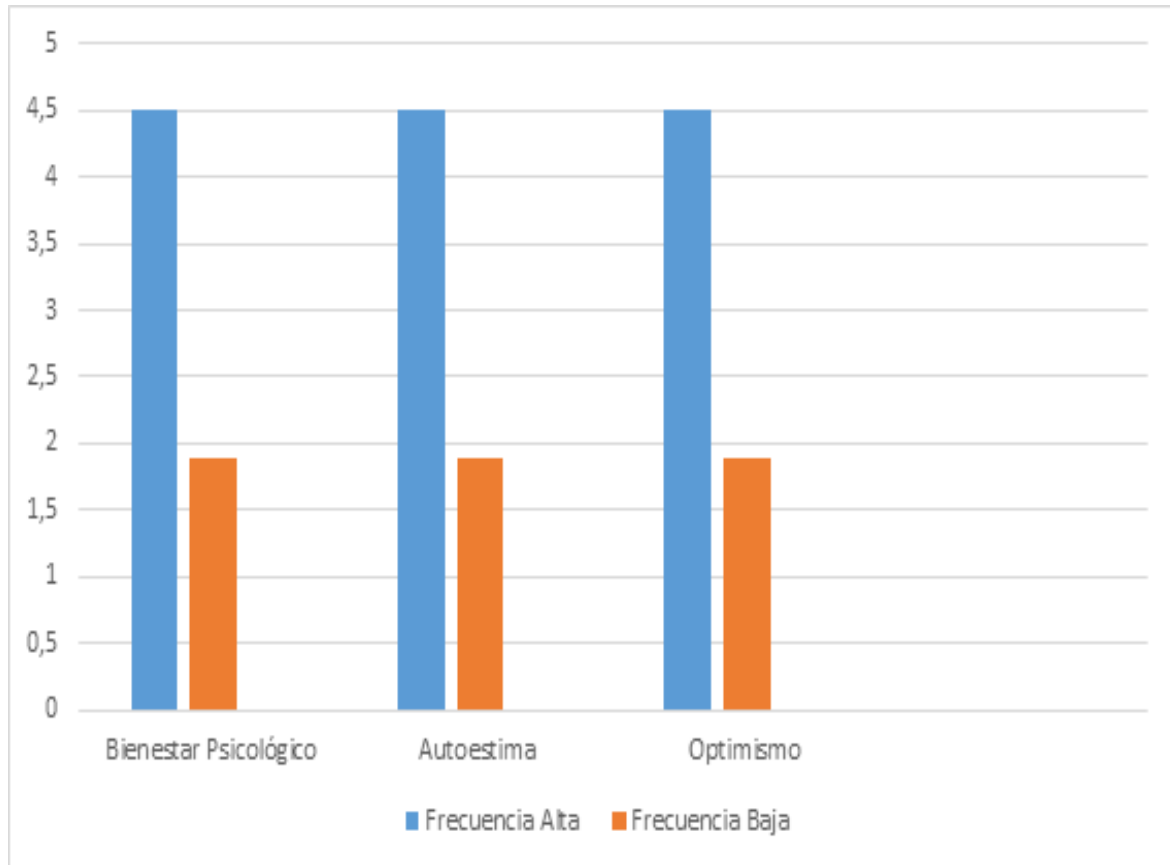


Figura 4. Distribución de los participantes en función a los niveles presentados en los constructos y su frecuencia de ejercicio

#### Distribución de la muestra según la frecuencia de ejercicio

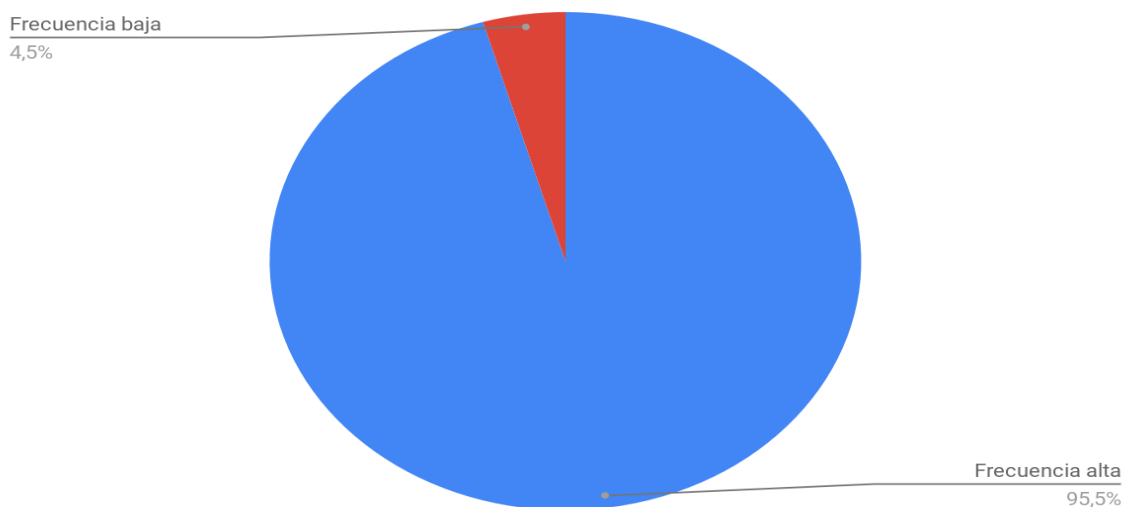


Figura 5. Distribución de los participantes en función de la frecuencia de ejercicio físico



## CONCLUSIONES

Como hemos podido comprobar en los resultados de las pruebas estadísticas realizadas, las hipótesis planteadas al comienzo de este estudio no se cumplen. Según nuestros datos y el análisis de los mismos, la frecuencia con la que los sujetos realizan ejercicio físico de forma semanal no influye en los niveles de los constructos estudiados; así como, aquellos sujetos que realizan ejercicio físico con bastante frecuencia no muestran diferencias estadísticamente significativas en los niveles de Optimismo, Autoestima y Bienestar Psicológico con respecto a los que no realizan actividad física o tienen una frecuencia baja, al contrario de lo que se esperaba y de lo que la literatura sobre el tema nos plantea. Como dato interesante podemos comentar las correlaciones entre Optimismo Bajo, Autoestima Baja y Bienestar Psicológico Bajo y la baja frecuencia de ejercicio físico, aunque es un dato que no responde a nuestra hipótesis pero sí que estaría bastante relacionado. Acorde a la literatura, podemos pensar que es lógico que un sujeto con bajas puntuaciones en Optimismo (un sujeto pesimista) tenga un menor nivel de Autoestima y por lo tanto, tenga un menor Bienestar Psicológico.

## DISCUSIÓN Y LIMITACIONES

Es importante aclarar que existe un sesgo importante en cuanto a la variabilidad y la homogeneidad de la muestra obtenida (332 sujetos). Pese a ser una muestra bastante amplia, es una muestra en la que encontramos un alto porcentaje de sujetos que realizan deporte con bastante frecuencia y tienen altas puntuaciones en los constructos (95,5%), sin embargo, un porcentaje bastante escueto de la muestra incluye aquellos sujetos que no realizan actividad física (4,5%). Esto es un aspecto clave ya que indica que la muestra no tiene mucha variabilidad y a la hora de realizar los análisis estadísticos la comparación entre las condiciones planteadas no nos muestra diferencias entre ambos grupos. Si seguimos hablando de la muestra, podemos observar que hay un alto porcentaje de personas con edades comprendidas entre 14 y 65 años donde el grueso de los participantes se encuentra en edades entre los 24-35 años, es decir que, en estas edades la probabilidad de que los sujetos realicen deporte u otro tipo de actividad física es más alta que edades más longevas o anteriores. Además, la mayoría de los participantes son personas con una alta formación académica (Estudios Universitarios y de Posgrado) por lo que los conocimientos acerca de los beneficios del ejercicio físico en la salud son mayores. Sería de especial relevancia destacar que, a la hora de categorizar a los sujetos en función de la frecuencia con la que realizan ejercicio físico, puede ser que se haya cometido un error conceptual en cuanto a lo que es una frecuencia alta y una frecuencia baja de ejercicio. Es

posible que para algunos sujetos, la realización de ejercicio con una frecuencia de una o dos veces por semana (conceptuada como una frecuencia baja en este estudio) sea una frecuencia media alta, o incluso puede haber sujetos para los que realizar ejercicio tres o cuatro veces por semana no sea una frecuencia alta. Es por esto que el concepto de frecuencia de ejercicio se podría replantear en el futuro, se podría reestructurar y se podrían incluso añadir más niveles en esta variables para que los grupos se distribuyeran de forma más homogénea. Incluso podríamos añadir alguna pregunta en la que el sujeto valore de forma subjetiva como es la frecuencia de ejercicio físico que ejerce.

Tal y como hemos comentado en las líneas anteriores, la inclusión de preguntas de carácter subjetivo en el cuestionario se puede contemplar como una forma de conocer con mayor profundidad las experiencias subjetivas de los sujetos con respecto a la actividad física y a los constructos. Puede ser una manera de obtener información relevante tanto para la formación de los grupos a analizar como para plantear otras vías de análisis de los datos tales como correlaciones, comparación de medias, ANOVA, entre otras.

Por otro lado, para futuras investigaciones, creemos que sería importante que la obtención de los datos para un posterior análisis se llevase a cabo mediante instrumentos de medida de mayor rigor metodológico. Esto es que se apliquen los test constitutivos del cuestionario formado para este estudio por separado para una mayor profundidad en el estudio de los constructos de interés aquí planteados. Referente al instrumento de medida empleado, podemos comentar que los ítems elegidos suelen hacer referencia a afirmaciones positivas y carece de ítems de puntuación inversa; lo que quiere decir que si se emplean ítems con puntuaciones inversas y con otro tipo de enunciados quizás el estudio de los constructos objeto de estudio sea más profundo y más representativo.

También sería de interés analizar la relación entre optimismo, autoestima y bienestar psicológico en deportistas profesionales, ya que podríamos categorizar a este grupo como el ejemplo más representativo de una realización de actividad física de alta frecuencia. Además, se podrían incluir constructos como la ansiedad o el estado afectivo, la frustración, la resiliencia o la toma de decisiones ya que estos aspectos psicológicos son determinantes en la práctica deportiva profesional y están muy presentes en los deportistas de alto rendimiento.

Otra aplicación relevante relacionada con el estudio realizado y aquí expuesto podría ser la medición de los constructos en personas mayores de 60 años. Se podrían encontrar diferencias entre aquellos sujetos que realizan ejercicio físico a una determinada o determinadas frecuencias y aquellos que son sedentarios, que padecen enfermedades, o aquellos

internalizados puesto que está demostrado científicamente que la práctica deportiva en la senectud tiene múltiples beneficios psicológicos tales como la satisfacción vital, calidad de vida, autonomía, vida social, rehabilitación de lesiones y enfermedades, etc.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amador, B., Beltrán-Carrillo V.J., González-Cutre, D. y Cervelló, E. (2017). Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física . *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12, 121-127.

Ortín,F., Martínez, A., Reche,C., Garcés de los Fayos, E. y González, J. (2018). Relación entre optimismo y rendimiento deportivo. Revisión sistemática . *Anales de Psicología*, 34, 153-161.

Cantón, E., Checa,I., & Vellisca, M. . (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Costarricense de Psicología* , 34, 71-78.

González, J., Garcés de los Fayos, E., & García, A.. (2012). Indicadores de bienestar psicológico percibidos en alumnos de Educación Física . *Psicología del Deporte* , 21, 183-187.

Rivas, C., Romero, A., Pérez, M., López de la Llave, A., Portau, M., Molina, I., González,J., & García, A.. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas . *Psicología del Deporte*, 21, 365-371.

Marrero, R., Caballeira, M., & González, J. . (2012). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luís Potosí en México . *Universitas Psychologica* , 13, 1083-1098.

Liberal R., Escudero J., Cantalops J., & Ponseti J.. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición . *Psicología del Deporte*, 23, 451-456.

Medina, J., Chamarro, A. & Prado, E.. (2013).Efecto del deporte en el bienestar psicológico de las personas con gran discapacidad física de origen neurológico . *Rehabilitación* , 47 , 10-15.

Moral, J., Orgaz, D., López, S., Amatria, M., & Maneiro, R. . (2018). Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias . *Anales de Psicología*, 31, 162-166.

Domínguez, C. & Castillo E.. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria . *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17, 73-80.

Palomares, J., Cuesta, J.M, Estévez, M. & Torres, B.. (2017). Desarrollo de la Imagen Corporal, la Autoestima y el Autoconcepto Físico al finalizar la Educación Primaria. *Universités Psychologica*, 16, 1-13.

Molina, Castillo & Pablos . (2007). *Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios* . *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.

Ryff, C . (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 57.

Vázquez, A., Jiménez, R., & Vázquez, R.. (2004). Escala de Autoestima de Rosenberg. Fiabilidad y validez en población cl nica española . *Apuntes de Psicología* , 22, 247-256.

Glaesmer, H. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British Journal of Healthy Psychology*, 17, 432-445.

Pérez Marín, M., Y lamos Rodríguez, F., & Rodríguez Pérez, M.. (2015). Intervención en un programa de ejercicio físico en la empresa . *Medicina y Seguridad del trabajo* , 61, 342-353.

Delgado Floody, P & Caamaño Navarrete, F.. (2015). Obesidad, autoestima y condición física en escolares . *Revista de la Facultad de Medicina*, 65, 43.

Zurdo, C.. (2002). Guía de hábitos saludables para mayores . Barcelona: Inde.

Esteve Simo , V., Junqueiras Jiménez, A., Moreno Guzmán, F., Carneiro Oliveira, J., Fulquet Nicolas, M., Pou Potau, M., Surina Sole, A., Duarte Gallego, V., Tapia González, I., & Ramírez de Arellano, M. (2015). Beneficio del ejercicio físico de baja intensidad en el proceso de hemodiálisis en el paciente anciano . *Nefrología* , 35, 385-394.

Moncada Jiménez, J.. (2004). Ejercicio físico: terapia no tradicional para personas con cáncer. *Rehabilitación* , 38, 86-91.

Rodríguez León, D. & Garzón Molina, N.. (2013). Comparación de las intervenciones en actividad física en Brasil y Colombia, desde la promoción de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina* , 61, 449-458.

## ANEXO I. CUESTIONARIO UTILIZADO PARA LA RECOGIDA DE DATOS

1. En momentos difíciles, suelo esperar lo mejor
2. Siempre soy optimista en cuanto al futuro
3. No me disgusto fácilmente
4. En general suelo esperar que ocurran más cosas buenas que malas
5. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas
6. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente
7. Estoy satisfecho/a de mí mismo/a
8. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a
9. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/a con cómo han ido sucediendo las cosas
10. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
11. Me preocupa como la gente evalúa lo que he hecho en mi vida
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
13. No tengo miedo en expresar mis opiniones incluso cuando son contrarias al resto de la gente
14. Me juzgo por lo que creo que es importante
15. En general, creo que soy responsable de la situación en la que vivo
16. Soy bastante bueno/a manejando muchas de las responsabilidades de mi vida diaria
17. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos necesarios para mejorarla
18. Con el tiempo siento que sigo aprendiendo sobre mí mismo/a
19. Tengo la sensación de que con el tiempo sigo aprendiendo sobre mí mismo/a
20. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajo para realizarlos
21. Soy una persona activa al realizar proyectos que me propuse a mí mismo/a
22. Tengo clara la dirección y el sentido de mi vida

Las respuestas a estos ítems comprenden una escala tipo Likert desde 1 (Totalmente en desacuerdo) hasta 4 (Totalmente de acuerdo)