

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Ros, A. B., Mengual, L., Jiménez, M. I., López-Chicheri, L., López, J.

Universidad Católica San Antonio de Murcia
abelen@ucam.edu

INTRODUCCIÓN

La Inteligencia Emocional (IE) es un constructo psicológico que hace referencia a la interacción eficaz entre emoción y razón que permite a los individuos un funcionamiento adaptado a su entorno. Desde mediados de los 90, se han realizado numerosas investigaciones que demuestran que una alta IE es un predictor fiable de resultados vitales adaptativos, como son la conducta prosocial y el establecimiento de hábitos de conducta saludables[2]. La relación entre este concepto y la actividad deportiva comienza a ser un área de interés en la comunidad científica, tanto nacional como internacional. En los últimos años los investigadores han tratado de analizar la influencia de la Inteligencia emocional (IE) sobre el rendimiento deportivo.

Por ello, el objetivo de este trabajo ha sido realizar una aproximación teórica a la literatura científica sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo y establecer cuáles son las principales líneas de investigación existentes.

MÉTODO

Para la realización de este trabajo se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica no sistemática en diferentes bases de datos especializadas: PsycINFO-SPORTDISCUS, Web of Science, Medline y Academic Search Premier.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La mayoría de los trabajos revisados, en los que se ha analizado la relación entre la inteligencia emocional y rendimiento deportivo, muestra la existencia de relación entre ambos constructos, aunque la fuerza de la misma varía de unos trabajos a otros debido a diferencias metodológicas existentes entre sí. Asimismo, la mayoría de los estudios existentes han sido realizados en deportistas que practican fundamentalmente en deportes colectivos, tales como el béisbol[3], el fútbol, el hockey y rugby[1]. En la mayoría de estos trabajos se han empleado pruebas de autoinforme para la evaluación de IE, encontrando la mayoría de ellos, una relación moderada entre la identificación de emociones y la regulación emocional y diferentes tipos de estrategias psicológicas que se pueden utilizar durante la competición y durante el entrenamiento. Concretamente, se observan relaciones positivas y significativas entre estrategias de competición, como la auto-instrucción y el establecimiento de objetivos[1]. Además parece que el nivel de IE emocional de

los deportistas, no se relaciona exclusivamente con variables relevantes, anteriores a la competición (ansiedad pre-competitiva), sino también con otras posteriores, como la aplicación eficaz de estrategias más para sobreponerse a la derrota. Por ello, se plantea que uno de los mecanismos a través de los cuales altas puntuaciones en IE influyen en el rendimiento deportivo podría ser actuando sobre las habilidades sociales y emocionales del deportista y por tanto, su ajuste emocional. De este modo, un deportista con una alta IE presentan un mayor rendimiento bajo condiciones de estrés elevado. En segundo lugar, altos niveles de IE podrían moderar el efecto negativo de la ansiedad y de los sentimientos de frustración tras la derrota.

La psicología del deporte debe abordar el estudio de las variables emocionales en los deportistas para explicar cómo influyen aspectos como la gestión emocional del individuo o del equipo en la competición. Líneas futuras de investigaciones deberán ir dirigidas a incrementar nuestra comprensión sobre el papel que desempeña la Inteligencia emocional en el rendimiento deportivo y cómo se relaciona con otros constructos psicológicos teóricamente relevantes en este ámbito, como el autoconcepto, la autoestima, la motivación, la experiencia de Flow, y cómo influye la óptima gestión emocional (tanto a nivel intrapersonal como interpersonal) en la toma de decisiones, en el ajuste psicológico y en el rendimiento de los deportistas.

CONCLUSIONES

Según los estudios revisados, existe relación entre la Inteligencia emocional y diferentes variables implicadas en el rendimiento deportivo. No obstante será necesario realizar revisiones sistemáticas que permitan extraer conclusiones generales. Por último, futuras investigaciones deberán comprobar la fuerza de dicha relación, así como los beneficios de la educación emocional en contextos deportivos.

REFERENCIAS

1. Lane AM, et al.(2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 195- 202.
2. Zeidner, et al. (2009). *What We Know about Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationship, and our Mental Health*. MIT Press, Londres.
3. Zizzi, SJ, et al.(2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *J. Appl. Sport Psychol.*, 15(3), 262-269.

IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE MUJERES CON FIBROMIALGIA MODELADO CON REDES BAYESIANAS

López-Chicheri, I., López-Puga, J., Jiménez, I., Ros, A. B., Mengual, I., Moya-Faz, F.

Universidad Católica San Antonio, Murcia
ilchicheri@ucam.edu

INTRODUCCIÓN

La fibromialgia es un síndrome caracterizado por dolor generalizado, sueño no reparador, fatiga, rigidez articular y alteraciones del estado de ánimo [1], que supone una gran merma en la calidad de vida de los afectados. Determinar qué variables influyen más sobre su calidad de vida podría ayudar a diseñar mejores tratamientos, que actualmente parecen funcionar solo para 1/3 de los pacientes [2]. El objetivo de este trabajo fue realizar un análisis diferencial de la influencia que tienen determinadas variables sobre la calidad de vida física y mental de mujeres con fibromialgia empleando redes bayesianas.

MÉTODO

Las participantes fueron 91 mujeres con fibromialgia con una evolución media de la enfermedad de 9.4 años ($dt=6.4$), edad media 49.6 años ($dt=8.6$) e intensidad del dolor promedio 6.6 ($dt=2$), en una EVA de 0-10.

Se emplearon los siguientes cuestionarios: SF-12v2 [3] para evaluar calidad de vida física y mental; Escala de Autoeficacia en Dolor Crónico [4] para medir la eficacia percibida para el control de los síntomas (CS), para el funcionamiento físico (FF) y para manejar el dolor (MD); Cuestionario de Afrontamiento al Dolor [5] para valorar el empleo de estrategias de distracción, de búsqueda de información o autocontrol mental; LOT-R [6] para estimar optimismo. Además, se registró si realizaban algún tipo de actividad física.

Se emplearon dos modelos de clasificación bayesianos simples (o *Naive Bayes Classifier*) considerando, en cada uno de ellos, a cada una de las dimensiones del test SF-12v2 como variable divergente. El resto de las variables fueron consideradas como variables predictoras. Se realizaron análisis de clúster mediante el procedimiento de *k*-medias para recodificar las variables cuantitativas en categóricas con dos grupos: pacientes con puntuaciones altas y bajas en cada variable. Por su parte, la estimación paramétrica se realizó utilizando el método de máxima verosimilitud corregido por el método de Laplace. Los análisis estadísticos se realizaron con la versión 15.0 de SPSS y la versión 4.16 de Netica.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados muestran que la actividad física tiene más influencia para explicar el componente físico que el mental de la calidad de vida subjetiva, dado que ocupa el cuarto valor en el ranking, mientras que cuando predice el componente mental, la actividad física ocupa el sexto lugar del ranking. Cabe destacar la escasa influencia de la intensidad del dolor sobre ambas dimensiones de la calidad de vida. Una explicación más amplia del modelo puede observarse en las Tablas 1 y 2.

CONCLUSIONES

Realizar actividad física parece tener un papel importante en ambas dimensiones de la calidad de vida, por lo que incluir entrenamiento físico adaptado dentro de los programas de tratamiento podría mejorar la calidad de vida de esta población de pacientes.

Tabla 1: Influencia de las variables sobre el estado de salud física.

Variable predictorora	ER	% ER	VAR Cr
Búsqueda de Inf.	0.03886	3.91	0.01328
Autocontrol Mental	0.03677	3.7	0.01259
Autoeficacia FF	0.03174	3.19	0.01086
Actividad física	0.01824	1.83	0.00624
Autoeficacia CS	0.00267	0.268	0.00092
Autoeficacia MD	0.00150	0.151	0.00051
Optimismo	0.00034	0.034	0.00011
Distracción	0.00021	0.021	0.00007
Intensidad de dolor	0.00004	0.004	0.00001

Tabla 2: Influencia de las variables sobre el estado de salud mental.

Variable predictorora	ER	% ER	VAR Cr
Autoeficacia MD	0.10877	11.8	0.03372
Optimismo	0.06968	7.56	0.02101
Autoeficacia CS	0.04973	5.39	0.01538
Búsqueda de Inf.	0.04866	5.28	0.01465
Distracción	0.03720	4.03	0.01147
Actividad física	0.03379	3.66	0.01041
Autoeficacia FF	0.02186	2.37	0.00668
Autocontrol Mental	0.00566	0.614	0.00174
Intensidad de dolor	0.00061	0.666	0.00019

ER: reducción de entropía, %ER: porcentaje de reducción de la entropía y VAR_Cr: variación en la creencia.

REFERENCIAS

- Wolfe F, et al (2010). The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care Res*, 62, 600-610.
- Turk D.C. (2005). The potential of treatment matching for subgroups of patients with chronic pain. *Clinical J Pain*, 21, 44-55.
- Vilagut G, et al. (2008). Interpretación de los cuestionarios de salud SF-36 y SF-12 en España. *Med Clin*, 130, 726-735.
- Anderson K.O et al. (1995). Development and initial validation of a scale to measure self-efficacy beliefs in patients with chronic pain. *Pain*, 63, 77-84.
- Soriano J y Monsalve V. (2005) Validación del cuestionario de afrontamiento al dolor crónico reducido. *Rev Soc Esp Dolor*, 11, 407-414.
- Ferrando PJ, et al (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14, 673-680.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE: ESTADO ACTUAL

Ros, A. B.¹, Mengual, I.¹, Jiménez, I.¹, López-Chicheri, I.¹, Moya-Faz, F. J.¹, Garcés de los Fayos, E. J.²

1 Universidad Católica San Antonio de Murcia

2 Universidad de Murcia

abelen@ucam.edu

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos[1]. Es un constructo psicológico que hace referencia a la interacción entre emoción y razón[2]. La relación entre este concepto y la actividad física deportiva comienza a ser un área de interés en la comunidad científica, tanto nacional como internacional, ya que la adquisición de estas habilidades podría mejorar el rendimiento deportivo[3].

Por ello, el objetivo de este trabajo es cuantificar la literatura científica publicada sobre inteligencia emocional y deporte desde el año 2000 e identificar los principales centros de investigación.

MÉTODO

Búsqueda bibliográfica en bases de datos especializadas: PsycINFO-SPORTDISCUS, Web of Science, Medline y Academic Search Premier. La búsqueda se ha limitado por fecha de publicación entre 2001 y 2012. En la búsqueda, los descriptores introducidos fueron: "emotional intelligence & sport".

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se llevó a cabo el recuento del número de trabajos publicados sobre inteligencia emocional y deporte desde 2001. La Tabla 1 muestra los centros de investigación que han publicado 2 o más artículos relacionados con la temática del estudio, que constituyen el 39.2% del total de los trabajos. Además, otros 23 centros publicaron 1 único trabajo dentro de este periodo (60.8%). La Tabla 2 muestra el número y porcentaje de artículos publicados en cada uno de los años estudiados.

CONCLUSIONES

Tras analizar la bibliografía revisada, podemos destacar que existe un escaso número de trabajos que aborden esta temática, aunque el interés es creciente. El estudio de la inteligencia emocional aplicada al mundo del deporte podría ayudarnos a dotar a los deportistas de habilidades fundamentales para un mejor rendimiento. Sería conveniente realizar una revisión sistemática que abordara los principales grupos de investigación y autores más productivos, los países y revistas, los instrumentos de evaluación que más se utilizan y las modalidades deportivas en las que más se ha trabajado para poder identificar adecuadamente las necesidades de investigación y comenzar en esta nueva línea de trabajo desde una base sólida.

Tabla 1. Centros de investigación con mayor producción desde 2001.

Universidades	Nº trabajos	% trabajos
Universidad de Wolverhampton	7	18.42
Universidad Michigan State	2	5.2
Univ. de Las Palmas de Gran Canaria	2	5.2
Sports Science Institute of South Africa	2	5.2
University of Caen	2	5.2

Tabla 2: Número y porcentaje de trabajos.

Año	Nº publicaciones	% publicaciones
2001	1	1.66
2002	1	1.66
2003	1	1.66
2004	2	3.33
2005	1	1.66
2006	1	1.66
2007	5	8.3
2008	3	5
2009	10	16.66
2010	9	15
2011	23	38.33
2012	3	5
TOTAL	60	100

REFERENCIAS

- Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Salovey P, Grewal D. (2005) The Science of emotional intelligence. *Curr Directions Psychol Sci*, 14, 281-285.
- Crombie D, Lombard C, Noakes T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *Int J Sports Sci Coach*, 4, 209-224.

VALORACIÓN SUBJETIVA DE LAS MUJERES TRAS UN TRABAJO DE GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Soriano-Segarra, M. L., Corbí, B., González-Millán, C.

Universidad Camilo José Cela
mlledo@ucjc.edu

INTRODUCCIÓN

El principal elemento diferenciador a nivel físico entre hombres y mujeres es la pelvis, sus órganos y las hormonas que producen. Estos elementos determinan su morfología, fisiología y también unas patologías y disfunciones particulares. Como problema de especial relevancia por su impacto psicosocial, destacamos la incontinencia urinaria que con una prevalencia del 24% al 50%[1] se convierte en un importante problema a nivel físico, psico-emocional y relacional para las mujeres.

La técnica elegida para abordar esta problemática de continencia urinaria es la gimnasia abdominal hipopresiva (GAH), técnica postural de incidencia central y carácter holístico que a través de unos ejercicios posturales realizados en apnea espiratoria consigue, por el principio de neurodivergencia, tonificar el suelo pélvico[2], la faja abdominal, normalizar tensiones musculares hipoméricas y epiméricas armonizando, de esta forma, las curvaturas de la columna vertebral[3].

MÉTODO

El objetivo de nuestro estudio es valorar las percepciones de las mujeres participantes con respecto a los ejercicios y a las sensaciones corporales antes y después de realizar el programa de intervención. Las participantes en este estudio fueron un total de 20 mujeres de edades comprendidas entre 21 y 63 años con un peso medio de 60,5 ±9,9 Kg. y una altura media de 162,3 ± 6,6 cm. Los criterios de inclusión fueron: ser mujer y tener entre 21 y 65 años. Y los criterios de exclusión: no practicar deporte más de 2 días por semana, no estar embarazada y no sufrir hipertensión arterial. Las mujeres participantes realizaron GAH en un periodo de ocho semanas. Las sesiones tenían una duración de media hora y una frecuencia de tres veces por semana. En cada sesión se realizaba una serie de 8 posturas y sus respectivas variantes, repitiendo dos veces cada postura y sin periodos de recuperación. Al finalizar las 8 semanas las mujeres cumplimentaron un cuestionario de 20 ítems con preguntas de autopercepción, antes y después de la fase de intervención, recogiendo además las observaciones que a nivel subjetivo quisieran aportar. El cuestionario se adaptó siguiendo la línea de la Escala de Autoconcepto Tennessee (TSCS) creada por Fitts (1975). De dicha escala se tuvo en cuenta la valoración afectiva y su manifestación física y de salud, a lo que se le añadieron ítems relacionados con sensaciones subjetivas de su propio cuerpo. Posteriormente se realizó un análisis descriptivo y frecuencial de los datos obtenidos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al inicio, el 90% de las participantes sentía su cuerpo con connotaciones negativas en una escala de valoración de 5 ítems (rígido, extraño, incomodo, a gusto, armónico). El 35% lo percibió como "extraño". Tras la fase de intervención el 89,48% describió la sensación de su cuerpo como armónica.

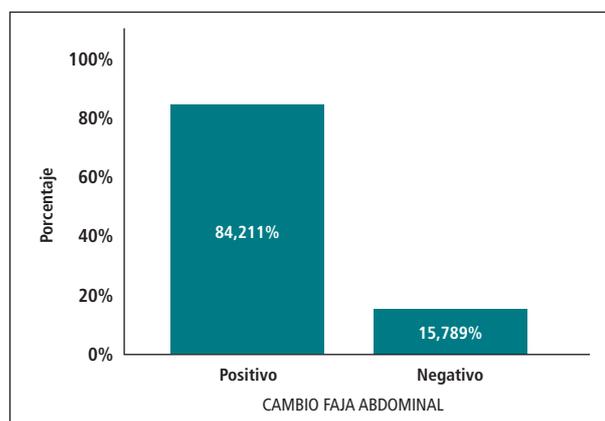


Figura 1. Cambios en faja Abdominal

El 84,2% refirió cambios positivos en la faja abdominal (Figura 1) coincidiendo con el estudio realizado por Rial y Pinsach (2010). A pesar del poco tiempo de ejercitación, el 75% sintió cambios positivos en el suelo pélvico coincidiendo con el estudio de Amóstegui, Ferri, Lillo y Serra (2004).

Respecto a los ítems referidos a la postura, el 100% de las mujeres sintieron cambios importantes, en la misma línea que apuntan otros investigadores (Rodríguez, 2004). Además, aseguraron ser capaces de corregir su postura hacia una alineación postural correcta durante las actividades de la vida diaria, con una repercusión positiva a nivel físico –describiendo disminución de dolores– y psicológico, consecuente a la práctica de ejercicio físico[4].

CONCLUSIONES

Las mujeres han percibido cambios positivos en su cuerpo tras la práctica de GAH. Desde una perspectiva psicológica, en el ámbito emocional, se ha encontrado una mejora en el bienestar general que queda constatada mediante las manifestaciones y comentarios expresados por las mujeres sobre su experiencia. Sin embargo, deben llevarse a cabo más estudios en el ámbito psicológico en relación a la GAH por su repercusión en la salud de las mujeres.

REFERENCIAS

1. O.N.I. (2010). Percepción del paciente con incontinencia urinaria. http://www.observatoriodelaincontinencia.es/pdf/Percepcion_Paciente_IU.pdf
2. Amostegui, JM., Ferri, A., Lillo, C. y Serra, ML.(2004). *Rev. Med. Univ. Nav.*, 48:19-31
3. Caufriez, M., Fernández-Domínguez, J. C., Fanzel, R. y Snoeck, T. (2006). *Fisiot.*, 28:205-16.
4. Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A.I. (2008). *International Journal of Clinic and Health Psychol.*, 8: 185-202.

AUTOEFICACIA FÍSICA, MOTIVACIÓN Y ORIENTACIÓN DE META EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE SECUNDARIA

Jover, O., Gilabert, M., Ruiz, A., Berengüi, R.

Universidad Católica San Antonio
olegariojb@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La autoeficacia física es la creencia personal, o percepción de la propia habilidad que el individuo tiene sobre la capacidad de realizar con éxito una actividad específica[1]. Por otra parte, la motivación es un proceso o estado interno que activa, energiza, impulsa la acción o el comportamiento y determina su intensidad y dirección, abarcando además el grado de activación y la persistencia en dicha acción. Ha sido amplia la investigación de ambas en el campo de la educación física y el deporte, partiendo de los principios planteados por diferentes perspectivas, fundamentalmente los postulados de Bandura, e importantes teorías motivacionales como la Teoría de las Metas de Logro de Nicholls y de la Autodeterminación de Deci y Ryan[2,3].

En este estudio se busca analizar la relación entre autoeficacia física percibida, motivación y orientación de meta de alumnos de secundaria en el área de educación física, y las posibles diferencias de género existentes.

MÉTODO

Muestra. 148 estudiantes de educación secundaria (entre 3º de ESO y 2º de Bachillerato), con edad media de 15,48 años (DT=1,04), y un rango entre 14 y 18. El 46,6% eran hombres y el 53,4% mujeres.

Instrumentos. 1. Escala de Autoeficacia Física (PSE) de Rychman et al, que permite obtener una medida general y otras dos que aportan sus escalas: Habilidad Física Percibida (PPA) y Confianza en la Autopresentación Física (PSPC); 2. Escala de Motivación Deportiva (SMS) de Pelletier et al, con factores de Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Desmotivación; 3. Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) de Roberts y Balagué, con dos factores: orientación hacia la tarea y orientación hacia el ego.

Análisis de datos. Descriptivos básicos (medias y desviaciones típicas), análisis de correlación (coeficiente de Pearson) y prueba T de Student para la comparación de sexos y de practicantes o no de deporte, estableciéndose como valor estadísticamente significativo $p \leq 0,05$.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la Tabla 1 se observan las correlaciones estadísticamente significativas entre las distintas escalas evaluadas (Tabla

1), Destacan las correlaciones de Motivación Intrínseca con Orientación hacia la Tarea ($r=0,496$; $p=0,000$), y por su signo negativo las de Desmotivación con Motivación Intrínseca ($r=-0,508$; $p=0,000$) y Orientación hacia la Tarea ($r=-0,507$; $p=0,000$), resultados estos que son coincidentes con de trabajos anteriores[4]. También destacan por su magnitud la relación de Autoeficacia Física con Habilidad Física Percibida ($r=0,858$; $p=0,000$) y Confianza en la Autopresentación ($r=0,783$; $p=0,000$).

Mediante el análisis entre hombres (H) y mujeres (M), se obtienen diferencias estadísticamente significativas de los promedios tanto en la medida general de Autoeficacia ($p<0,001$; media de H=89,38, M=78,56), como en PPA ($p<0,001$; H=44,22, M=36,41) y PSPC ($p<0,05$; H=45,16, M=42,15), unos resultados que han sido constantes en la investigación en el área, con puntuaciones usualmente más altas de los varones[1,2]. También existen diferencias en Orientación hacia el Ego ($p<0,01$; H=20,07, M=17,24), diferencias también reportadas en múltiples estudios[4-6].

CONCLUSIONES

Los resultados confirman que la autoeficacia y motivación se encuentran positivamente asociadas, aunque la magnitud de esa asociación en este caso es pequeña, destacando también la correlación negativa de la autoeficacia física con la desmotivación. Existiendo diferencias de género, los hombres poseen una creencia personal mayor que las mujeres en sus habilidades físicas percibidas y confianza en su autopresentación en situaciones sociales. También destacan los hombres por su mayor orientación hacia el ego, que implica una constante búsqueda de demostración de habilidad y comparación con los demás.

Si bien el estudio continúa la línea de trabajos anteriores y aporta nuevos datos, deben tenerse en cuenta las limitaciones del mismo, como su carácter correlacional y el número de participantes.

REFERENCIAS

1. De Andrade et al (2005). *CPD* 5, 245-255.
2. Feltz et al (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics, Champaign.
3. Keegan et al (2010). *J Appl Sport Psychol* 22, 87-105.
4. Moreno JA et al (2007). *Apuntes de Psicología* 25, 35-51.
5. Jiménez R et al (2007). *RIPED* 2, 13-24.
6. Moreno JA et al (2010). *An Psicol* 26, 390-399.

Tabla 1: Análisis de correlaciones entre escalas.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. PSE	1							
2. PPA	,858**	1						
3. PSPC	,783**	,352**	1					
4. Mot. Intrínseca	,253**	,273**	,130	1				
5. Mot. Extrínseca	,186*	,206*	,090	-,236**	1			
6. Desmotivación	-,320**	-,340**	-,170*	-,508**	-,236**	1		
7. Orientación Ego	,252**	,222**	,191*	,221**	,347**	-,112	1	
8. Orientación Tarea	,244**	,219**	,179*	,496**	,383**	-,507**	,308**	1

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

RELACIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO Y LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Hernández, N., Martínez, J., Palazón, D., Sánchez, A., Berengüi, R.

Universidad Católica San Antonio
nhernandez947@alu.ucam.edu

INTRODUCCIÓN

El concepto de autoconcepto físico atiende a las percepciones que los sujetos tienen sobre sus habilidades físicas y su apariencia física, y su asociación a la práctica deportiva ha sido objeto de numerosos estudios [1]. Según los antecedentes teóricos el autoconcepto físico se encuentra relacionado con otras variables como autoestima, rendimiento, género o edad [2].

Por otro lado, las habilidades psicológicas son aquellas características fundamentales que a nivel psicológico se relacionan con la óptima ejecución del deportista. Variables como autoconfianza o motivación han sido confirmadas como determinantes en el rendimiento deportivo [3].

Partiendo de la información precedente se plantea el objetivo de conocer el autoconcepto físico de los deportistas y sus habilidades psicológicas, y comparar esas variables para comprobar si existe relación entre ellas, así como las diferencias de género.

MÉTODO

Participantes. La investigación se ha llevado a cabo con 101 deportistas de ambos sexos (23,8% mujeres y 76,2% hombres) y edades comprendidas entre 17 y 36 años ($\bar{X} = 23,7$ años), competidores de 8 deportes diferentes: fútbol, baloncesto, balonmano, waterpolo, atletismo, triatlón, tenis y gimnasia rítmica.

Instrumentos. Para la medida del autoconcepto físico se ha utilizado el Cuestionario de Autoconcepto Físico (PSPF) de Fox y Corbin, compuesto por 5 subescalas: percepciones de la competencia deportiva (CP), condición física (CF), atractivo corporal (AC), fuerza física (FF) y autovaloración física global (AF). Para medir las habilidades psicológicas se ha utilizado el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo (IPED) de Loehr, que evalúa 7 escalas: autoconfianza (ACF), control de afrontamiento negativo (CAN), control atencional (CAT), capacidad visual e imaginativa (CVI), nivel motivacional (NM), control de afrontamiento positivo (CAP) y control actitudinal (ACT).

Análisis estadístico. Análisis de descriptivos básicos, de correlación (coeficiente de Pearson) y prueba T de Student, estableciéndose $p \leq 0,05$ como valor estadísticamente significativo, y utilizando SPSS para el tratamiento de los datos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se obtienen numerosas correlaciones estadísticamente significativas entre las puntuaciones de las escalas (Tabla 1), registrando la mayor magnitud la correlación entre las puntuaciones de Autoconfianza con todas las escalas del PSPF. Estos resultados resultan coherentes, en especial por la estrecha relación que guardan el autoconcepto y la confianza, a nivel general y en el deporte en particular.

De la comparación de medias entre hombres y mujeres, encontramos diferencias estadísticamente significativas en atractivo corporal ($p < 0,05$) y autoconfianza ($p < 0,01$), en ambas con mayores promedios en sexo masculino (Tabla 2). Los resultados son concordantes con estudios previos que afirman percepciones más ajustadas de los varones sobre su atractivo físico [4] y mayor confianza en el ámbito deportivo [5]. Se ob-

serva tendencia a la significación estadística en autovaloración física global ($p = 0,060$).

Tabla 1: Análisis de correlaciones: PSPF e IPED.

	CP	CF	AC	FF	AF
ACF	,496**	,413**	,532**	,407**	,466**
CAN	,135	,239*	,445**	,204*	,326**
CAT	,189	,184	,299**	,147	,257**
CVI	,193	,223*	,274**	,303**	,423**
NM	,158	,355**	,178	,056	,149
CAP	,196*	,176	,184	,290**	,125
ACT	,138	,216*	,260**	,082	,246*

Correlación significativa: ** al nivel 0,01; * al nivel 0,05.

Tabla 2: Medias (\pm DT) por género.

	Hombres	Mujeres
Competencia Deportiva	17,70 \pm 2,47	16,25 \pm 3,08
Condición Física	18,37 \pm 3,17	17,29 \pm 3,04
Atractivo Corporal	23,57 \pm 3,94	21,88 \pm 5,22
Fuerza Física	14,49 \pm 2,81	13,42 \pm 2,85
Autovaloración Física	16,35 \pm 3,27	15,00 \pm 2,71
Autoconfianza	23,70 \pm 3,38	22,08 \pm 3,81
Afrontamiento Negativo	20,77 \pm 3,74	19,04 \pm 4,47
Control Atencional	21,57 \pm 3,84	21,83 \pm 3,38
Capacidad Visual-Imag.	22,21 \pm 4,31	21,29 \pm 4,97
Nivel Motivacional	23,39 \pm 2,86	24,29 \pm 2,83
Afrontamiento Positivo	25,77 \pm 6,79	24,13 \pm 3,36
Control Actitudinal	24,91 \pm 3,06	23,92 \pm 3,46

CONCLUSIONES

Asumiendo las limitaciones del estudio, como tamaño muestral y variedad de disciplinas deportivas analizadas, los resultados obtenidos indican relación entre el autoconcepto físico de los deportistas y sus habilidades psicológicas, así como diferencias de género. La práctica deportiva habitual tiene una importancia esencial en el desarrollo del autoconcepto físico [1,2], y mejoras en el mismo deben repercutir positivamente sobre variables psicológicas clave como son la confianza en uno mismo o la motivación hacia la práctica, siendo necesario el fomento de un deporte que promueva ese desarrollo, en especial en mujeres.

REFERENCIAS

- Contreras R.O. et al (2010). *Rev Psicol Deporte* 19, 23-39.
- Hellin M.G. (2007). *Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional de metas en estudiantes de educación física*. Tesis Doctoral, Universidad de Murcia.
- Brewer B.W. *Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science*, John Wiley & Sons, Oxford, 2009.
- Moreno J.A., Cervelló, E. (2005). *J Hum Movement Stud* 48, 291-311.
- Hays K. et al (2007). *J Appl Sport Psychol* 19, 434-456.

COHESIÓN DE EQUIPO Y ORIENTACIONES DE META: ANÁLISIS DE RELACIONES Y DIFERENCIAS DE GÉNERO

Pérez, C., Puche, A., Roth, B., Vera, M., Berengüí, R.

Universidad Católica San Antonio
ceciliopemuz@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La cohesión es un proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a mantenerse y permanecer unido en la búsqueda de sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de los miembros [1].

Por otra parte, la Teoría de las Metas de Logro sostiene que la meta principal de un individuo en contextos de logro es demostrar habilidad, pudiendo orientarse el deportista hacia la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al resultado, en la que el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad [2].

En este estudio se pretende medir el grado de asociación entre cohesión de equipo y orientación de meta, al mismo tiempo que probar las posibles diferencias entre hombres y mujeres en ambos.

MÉTODO

La muestra estuvo compuesta por 100 deportistas (50 mujeres y 50 hombres), practicantes de fútbol sala, fútbol, voleibol, baloncesto, balonmano y rugby, con edades comprendidas entre los 15 y 35 años y una media de 21,18 años (DT=4,58).

Para la evaluación de la cohesión se utilizó el Group Environment Questionary (GEQ) de Carron, Widmeyer y Bradley, constituido por 18 ítems que permiten obtener dos medidas principales: cohesión tarea y cohesión social. Además se obtienen medidas de cuatro dimensiones fundamentales propuestas por los autores: Integración Grupal hacia la Tarea, Integración Grupal hacia lo Social, Atracción Individual hacia el Grupo en la Tarea y Atracción Individual hacia el Grupo en lo Social.

Para medir las orientaciones de meta se emplea el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) de Roberts y Balagué. Está conformado por 12 ítems, 6 de los cuales indican orientación del deportista hacia la tarea y otros 6 indican una orientación hacia el ego.

Para el análisis de datos se empleó el programa estadístico SPSS, realizando comparaciones de grupos mediante la prueba T de Student y análisis de correlaciones mediante el coeficiente de Pearson.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Mediante el análisis de correlaciones (Tabla 1) se encuentran correlaciones estadísticamente significativas entre orientación del deportista a la tarea y Cohesión Tarea ($r=0,221$; $p=0,027$), Cohesión Social ($r=0,287$; $p=0,004$), Integración Grupal hacia lo Social ($r=0,292$; $p=0,003$) y Atracción Individual hacia el Grupo en lo Social ($r=0,199$; $p=0,047$). Si bien la asociación es de pequeña magnitud, los datos siguen la línea de estudios anteriores [3].

En la comparación de medias por sexos se obtienen diferencias estadísticamente significativas únicamente en orientación hacia el ego ($p<0,05$), ya que, como puede observarse en la Tabla 2, los hombres registran una media superior (20,01) a las mujeres (16,22). Esas diferencias también han sido halladas en diferentes trabajos [4,5].

Al realizar una comparación entre deportes, se obtienen diferencias significativas en orientación hacia el ego, donde los deportistas de balonmano registran un promedio más alto que los competidores de fútbol y fútbol sala.

Tabla 1: Análisis de correlaciones.

	EGO	TAREA
Cohesión Tarea	-,171	,221*
Integración Grupal Tarea	-,157	,165
Atracción Individual Tarea	-,145	,116
Cohesión Social	-,197	,287**
Integración Grupal Social	-,167	,292**
Atracción Individual Social	-,165	,199*

Correlación significativa: ** al nivel 0,01; * al nivel 0,05.

Tabla 2: Medias (\pm DT) en GEQ y POSQ.

	Hombres	Mujeres
Orientación Ego	20,01 \pm 6,00	16,22 \pm 7,41
Orientación Tarea	27,22 \pm 3,11	27,78 \pm 2,32
Cohesión Tarea	32,02 \pm 5,81	33,58 \pm 5,81
Integración Grupal Tarea	17,12 \pm 3,79	17,60 \pm 3,93
Atracción Individual Tarea	13,46 \pm 2,20	13,98 \pm 2,47
Cohesión Social	33,72 \pm 5,35	34,94 \pm 5,21
Integración Grupal Social	14,62 \pm 2,71	15,18 \pm 3,11
Atracción Individual Social	19,10 \pm 3,55	19,76 \pm 3,12

CONCLUSIONES

Los resultados señalan que la orientación del deportista hacia la tarea se encuentra ligada en cierto grado con la cohesión de equipo, esto es, quienes para valorar su competencia utilizan criterios de comparación autorreferenciales tienden a una mayor implicación respecto a su grupo, en la tarea y lo social. Por el contrario, resulta negativa la relación entre cohesión y orientación al ego.

No existiendo diferencias en cohesión de equipo entre hombres y mujeres, los competidores varones muestran una mayor orientación al ego que las mujeres, estando por tanto más orientados a metas de rendimiento, concibiendo el éxito en el deporte como el mostrarse superior a los demás utilizando criterios normativos y de comparación social para juzgar su competencia.

REFERENCIAS

1. Carron AV et al. (2002). *J Sport Exercise Psy* 24, 168-188.
2. Moreno JA et al. (2010). *An Psicol* 26, 390-399.
3. García T et al. (2008). *RIPED* 3, 61-74.
4. Jiménez R et al. (2007). *RIPED* 2, 13-24.
5. López-Walle J et al. (2011) *Rev Psicol Deporte* 20, 521-536.

SATISFACCIÓN VITAL: IMPLICACIONES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

De los Remedios, A., Del Cerro, I., Brun, A., Andreu, M. S., Macario, M. C., Martínez, M. I., De Francisco, C.

Universidad Católica San Antonio de Murcia
ines.dcsi@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Los beneficios de la actividad física han sido ampliamente estudiados, desde la perspectiva biológica y psicológica [1, 2, 3]. La influencia que esta ejerce en el componente psicológico encuadra distintas dimensiones de la persona.

La actividad física influye en el autoconcepto físico, que está directamente relacionado con la satisfacción vital [2]. Además, la satisfacción vital posee connotaciones subjetivas [4], que permiten su evaluación tanto positiva como negativa.

En este estudio se analiza si la práctica deportiva y la intención de seguir practicándola influyen positivamente en la satisfacción vital.

MÉTODO

En la investigación participaron 517 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, que presentan una edad media de 21,45 años, con una desviación típica de 4,192, y el 54,5% eran mujeres y el 45,5% hombres.

Se aplicó una adaptación de la encuesta de Arce y de Francisco [5] sobre la práctica de actividades físico-deportivas, hábitos de actividad, estado de salud actual y el nivel de satisfacción de la vida en general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Respecto a la práctica deportiva de los participantes, el 66,5% de los estudiantes realiza algún tipo de actividad física, el 73,7% piensa practicar algún tipo de deporte en el futuro. El 88,2% del total de los encuestados marcó "satisfecho" o "muy satisfecho" para describir su nivel de satisfacción general en la vida.

Los resultados obtenidos a través de tablas de contingencia y pruebas chi-cuadrado, muestran que existe una relación

entre la práctica de algún tipo de actividad física y el nivel de satisfacción general en la vida ($\chi^2 = 19,227$ con $gl = 4$ y $p = 0.001 < 0.05$).

Obtenemos los mismos resultados en relación a practicar deporte y la valoración de las posibilidades de seguir realizándolo en un futuro ($\chi^2 = 106,861$ con $gl = 4$ y $p = 0.001 < 0.05$).

CONCLUSIONES

Los resultados confirman la existencia de una relación entre la práctica deportiva y una "buena" y "muy buena" satisfacción en la vida (Tabla 1), en la misma línea de otros estudios previos, que reflejan los numerosos beneficios de la práctica deportiva continuada [1]. Sin embargo, no observamos ninguna relación entre la práctica deportiva y una satisfacción vital "mala" o "muy mala".

Planteamos que serían útiles nuevas investigaciones relacionadas con las distintas dimensiones sobre el concepto de satisfacción en la vida y su relación con la práctica deportiva.

REFERENCIAS

- Ramírez-Vélez, R. (2010). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud: Revisión sistemática de la evidencia actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(3), 110-120.
- Goñi, E. e Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Rodríguez-Fernández, A. y Goñi-Grandmontagne, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27(2), 327-332.
- Arce, C. y de Francisco, C. (2008). A realidade da práctica deportiva en Galicia. Santiago de Compostela: Servizo de Publicacións e Intercambio Científico da Universidade de Santiago de Compostela.

Tabla 1: Tabla de contingencia de práctica deportiva y satisfacción vital.

¿Realizas algún tipo de práctica deportiva o actividad física? (en%)	Satisfacción vital				
	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho, ni insatisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho
Sí	3,8%	,6%	4,9%	62,6%	28,1%
No	1,7%	2,9%	12,2%	65,1%	18,0%
Total	3,1%	1,4%	7,4%	63,4%	24,8%