



UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA  
FACULTAD DE PSICOLOGIA  
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

---

## **“Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva”**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN – REQUISITO CURRICULAR  
PLAN DE ESTUDIO 2010 (O.C.S. 553/09)

### **NOMBRE Y APELLIDO DE LOS ALUMNOS**

Durante María Florencia DNI 34.479.886 (Matrícula N° 09159/10)

Sandoval Durando Federico DNI 36.383.961 (Matrícula N° 09274/10)

### **CÁTEDRA O SEMINARIO DE RADICACIÓN:**

Psicología Cognitiva - Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

**SUPERVISOR:** Dr. Urquijo, Sebastián.

**CO-SUPERVISORA:** Lic. del Valle, Macarena

**EL PROYECTO FORMA PARTE DE UNO MAYOR EN DESARROLLO:** Sí.

**FECHA DE PRESENTACIÓN:**

Esta Tesina corresponde al requisito curricular Trabajo de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de los alumnos Durante, María Florencia y Sandoval Durando, Federico de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de los autores.

El que suscribe manifiesta que la presente Tesina ha sido elaborada por los alumnos Durante, María Florencia Mat: 09159/10 y Sandoval Durando, Federico Mat: 09274/10 conforme los objetivos y el Plan de Trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los    días del mes de                    del año 2016.

Firma, aclaración y sello del Supervisor:

Firma, aclaración y sello del Co-Supervisor:

#### Informe de Evaluación del Supervisor y/o Co-Supervisor:

Los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Durante, María Florencia y Sandoval Durando, Federico, han cumplido satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo de esta investigación han demostrado dedicación al estudio y un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas. Además de su interés y preocupación por las relaciones entre el bienestar psicológico y la realización de actividad físico-deportiva en estudiantes universitarios, se destacan por poseer capacidad para aprender y asimilar. Su trabajo reviste importancia, ya que analiza detalladamente las posibles asociaciones entre el bienestar psicológico y las dimensiones que integran este constructo (autoaceptación, relacionamiento positivo, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) y la práctica de actividad físico-deportiva (según frecuencia e intensidad de realización) en estudiantes de la UNMDP y sus resultados serán remitidos a las autoridades de la institución, a fines de que sean analizados, discutidos y que sus conclusiones puedan ser de utilidad para la misma.

Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por los alumnos Durante, María Florencia Mat: 09159/10 y Sandoval Durando, Federico Mat: 09274/10

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora:

Fecha de aprobación:

Calificación:

## ANTEPROYECTO

## ÍNDICE

Portada .....	Pág. 1
Página Preliminar: Exclusividad autoría.....	Pág. 2
Página de Aprobación del Supervisor y/o Co-Supervisor.....	Pág. 3
Informe de Evaluación del Supervisor y/o Co-Supervisor.....	Pág. 4
Página de Aprobación Comisión Asesora.....	Pág. 5
Anteproyecto.....	Pág. 6
Índice.....	Pág. 7
Descripción resumida.....	Pág. 8
I. Marco Teórico:	
1.1. Introducción.....	Pág. 9
1.2. Descripción detallada.....	Pág. 10
1.3. Diversas concepciones sobre el bienestar.....	Pág. 11
1.4. Evaluación del bienestar psicológico.....	Pág. 19
1.5. Actividad físico-deportiva.....	Pág. 21
II. Marco Metodológico:	
2.1. Objetivo general.....	Pág. 24
2.1. Objetivos particulares.....	Pág. 24
2.3. Hipótesis de trabajo.....	Pág. 24
2.4. Procedimiento seguido.....	Pág. 24
2.5. Instrumentos utilizados.....	Pág. 25
III. Presentación de los resultados.....	Pág. 26
IV. Discusión de los Resultados y Conclusiones.....	Pág. 33
V. Referencias Bibliográficas.....	Pág. 37
Anexo Instrumentos.....	Pág. 46
Agradecimientos.....	Pág. 51

**TÍTULO DEL PROYECTO:** Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva.

### **DESCRIPCIÓN RESUMIDA**

El objetivo de la investigación es el de establecer la existencia de diferencias significativas entre los niveles de *Bienestar Psicológico* en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata según realicen o no actividades físico-deportivas. Se parte del supuesto que existirían mayores niveles de Bienestar Psicológico en quienes realizan actividades físico-deportivas. Para ello, este estudio trabajó con 212 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se administró la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006), que permite obtener medidas de las dimensiones que conforman dicho constructo y un cuestionario de actividades físico-deportivas confeccionado para esta investigación. Los resultados indican que no habría una relación entre la realización de actividad físico deportiva y mayores niveles de bienestar psicológico.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar Psicológico - Estudiantes universitarios – Actividades físico-deportivas.

## MARCO TEÓRICO

### INTRODUCCIÓN

Si bien históricamente la Psicología ha estado más centrada en los aspectos patológicos de las personas, en los últimos años, con el desarrollo de la Psicología Positiva, la disciplina ha comenzado a hacer hincapié en los aspectos asociados a la salud. A lo largo de la historia, la felicidad y el bienestar humano han sido tratados de diversas formas. El bienestar ha sido trabajado a partir de los griegos desde dos corrientes la hedónica (que se centra en la felicidad) y la eudemónica (que focaliza en el desarrollo personal). Según Keyes, Ryff y Shmotkin (2002) el bienestar subjetivo se correspondería con la primera corriente mencionada y el bienestar psicológico con la segunda.

Entre los autores que han trabajado el constructo bienestar psicológico se encuentran: Andrews y Withey (1976), para quienes el bienestar psicológico tiene 3 componentes, el afecto positivo, el afecto negativo, y el juicio cognitivo. Mientras tanto, Ryff (1995) propone que el bienestar psicológico se entendería como el resultado de una evaluación valorativa que los sujetos realizan sobre cómo han vivido, y, a su vez, ofrece una articulación de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Adicionalmente, Ryff planteó un modelo multidimensional del bienestar psicológico y determinó la existencia de seis dimensiones dentro del constructo: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del ambiente, propósito en la vida y crecimiento personal (Schumutte y Ryff, 1997).

Se ha comprobado en múltiples investigaciones que la realización de actividad físico-deportiva tiene diversos efectos positivos sobre la salud del individuo: reduce la depresión clínica (Lawlor y Hopker, 2001), mejora la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad (Biddle, Fox y Boutcher, 2000), incrementa la autoestima (McAuley, Mihalko y Bane, 1997) y favorece el afrontamiento del estrés (Holmes, 1993). Gran parte de estos trabajos apuntan principalmente a la salud física, o a potenciar la salud psicológica en poblaciones específicas con trastornos de depresión o ansiedad.

Los estudiantes universitarios como población específica, atraviesan ciertas situaciones vitales y de evaluación generadoras de ansiedad, de estrés, etc. El objetivo de este trabajo fue analizar la asociación entre bienestar psicológico y realización de actividad física deportiva en estudiantes universitarios para conocer las características de la población y evaluar si los resultados que reporta la literatura son replicables en los sujetos de nuestra Universidad. A largo plazo, se espera que este y otros estudios similares puedan colaborar en el desarrollo de proyectos y programas que se orienten a potenciar la salud de los estudiantes universitarios.

### **DESCRIPCIÓN DETALLADA**

Gancedo (2008) explica que cuando la psicología comienza a establecerse como ciencia independiente en el siglo XIX, presenta dos vertientes estructuradas en base al paradigma científico del positivismo: a) uno que hace hincapié en la investigación experimental; b) otro que apunta al estudio de los trastornos mentales tomando como base el modelo médico. Se toma como representante de la primera vertiente a Wilhelm Wundt, con el establecimiento de su laboratorio experimental en Leipzig, Alemania, en 1879, y como representante de la segunda vertiente a Sigmund Freud. Contini de Gonzáles (2001) menciona que en las formulaciones teóricas y prácticas de la psicología y la psiquiatría del siglo XX lo que ha predominado es un enfoque psicopatológico orientado a la explicación del malestar, los comportamientos desajustados y el déficit. La evolución desde Modelo Médico al enfoque salugénico marca un cambio en el concepto de salud psíquica. Desde la psicología positiva se sustituye el concepto de Salud Mental por otros como felicidad, vida plena o bienestar. Gancedo (2008) concluye que el concepto de *salud psíquica* evoluciona en la historia de la psicología desde la ausencia de enfermedad psíquica hacia el funcionamiento psíquico pleno o bienestar psíquico.

El estudio del bienestar es relativamente reciente. El auge de su estudio comienza en la década del 60 como consecuencia de la preocupación de los efectos que la industrialización estaba provocando en las sociedades. Esto se corresponde con un cambio de enfoque de un paradigma psicopatológico, a uno salugénico a partir del cual se empiezan a buscar datos objetivos que permitiesen evaluar el bienestar psicológico.

Romero, García-Mas y Brustad (2009) plantean como uno de los desafíos fundamentales de la psicología en el siglo XXI, ampliar su campo de acción para estudiar los mecanismos que previenen y promueven la salud, con el fin de potenciar los recursos y calidad de vida de la población sana.

Por su parte, la Psicología del Deporte encuentra sus bases en el nacimiento de la psicología científica a partir de las ideas experimentales de Wundt a fines de la década de 1880 y de la Educación Física, cuyos primeros desarrollos provienen del sacerdote anglicano Thomas Arnold a partir de lo trabajado en ámbitos escolares (Cruz Feliu, y Cantón Chirivella, 1992). Su historia es relativamente reciente y no es reconocida como disciplina independiente hasta el año 1965, a partir de la realización del 1º Congreso Mundial de Psicología del Deporte. El concepto de Bienestar ha sido parte de la Psicología del Deporte y de la Actividad Físico deportiva desde su definición (Carrasco, García-Mas y Brustad, 2009). Tomando a Cruz y Riera (1991) puede decirse que: *“El psicólogo del deporte no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de élite para mejorar su rendimiento, sino que también debe preocuparse por el bienestar de los mismos”* (pp.43-55).

Aun así son más las investigaciones relacionadas a la actividad física que al deporte en sí mismo. Una de ellas menciona la relación entre actividad física, bienestar psicológico y bienestar físico entre personas mayores, quiénes obtendrían una mejora en su calidad de vida a partir de una práctica regular (García Martín, 2002).

### **Diversas concepciones acerca del bienestar**

Desde los antiguos griegos al día de hoy, el bienestar ha sido conceptualizado desde diversas perspectivas. Ryan y Deci (2001b) postulan dos grandes tradiciones de estudio en relación al bienestar: la hedónica, que se corresponde fundamentalmente con la felicidad, y la eudaimónica ligada al desarrollo del potencial humano. También Romero, García-Mas y Brustad (2009) hacen referencia a las dos perspectivas antes mencionadas. La perspectiva hedónica incluye la preferencia por los placeres tanto del cuerpo como de la mente. Dentro de esta visión, el bienestar consiste en la felicidad

subjetiva construida sobre la experiencia de placer frente a displacer, incluyendo los juicios sobre los buenos y malos elementos de la vida. El principal constructo de esta perspectiva es el bienestar subjetivo, entendido como una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). La perspectiva eudaimónica toma el concepto de felicidad de Aristóteles, que la caracteriza como los sentimientos que acompañan a un comportamiento en una dirección consistente con el desarrollo del verdadero potencial. De esta perspectiva se desprende el concepto de bienestar psicológico.

Mientras que la perspectiva hedónica puede ser considerada una condición pasiva, la eudaimónica sería un proceso activo derivado de la búsqueda y logro de metas personales (Chatzisarantis y Hagger, 2007)

Tanto el bienestar subjetivo, como el psicológico, y la idea de felicidad han generado intriga en diversos pensadores y filósofos, a lo largo de toda la historia. Su investigación rigurosa y sistemática se remonta aproximadamente a unas 3 décadas atrás y ha sido trabajada en relación a distintas nociones como por ejemplo la filosofía o la religión (Casullo y Castro Solano, 2002; Díaz y Sánchez, 2002; Díaz et al., 2006; Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Sánchez-Cánovas, 1998).

Uno de los primeros autores en caracterizar el bienestar psicológico fue Waterman (1993), quien los denomina sentimientos de *expresividad personal*. Estos estados los relaciona a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de entender la actividad que se lleva a cabo como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene un sentido.

Romero, et al. (2009) refieren que el constructo de bienestar psicológico es un constructo dinámico y multidimensional que implica elementos subjetivos, psicológicos, sociales y comportamentales.

Sena y Meléndez (2006) entienden el bienestar psicológico:

*“Como una construcción personal que descansa en el desarrollo psicológico de cada uno/a y en su capacidad para interactuar de manera armoniosa con las circunstancias de la vida” (pp. 27)*

### **El concepto de Bienestar**

El bienestar subjetivo implica dos elementos: el balance afectivo que se consigue haciendo la resta de la frecuencia de emociones positivas en relación a la frecuencia de emociones negativas; y un segundo elemento que es la satisfacción vital percibida, más estable y con un mayor componente cognitivo (Lucas, Diener, y Suh,1996).

Se han generado nuevas líneas de investigación que plantean el diseño y aplicación de programas de intervención para promover recursos psicológicos (Remor, Amorrós, y Carrobles, 2006), fomentar fortalezas (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005), potenciar el bienestar psicofísico (Harris y Thorensen, 2006), suscitar bienestar y reducir síntomas alimentarios (Kirstein y Plessis, 2006), etc. Uno de los primeros investigadores en tomar esta línea de investigación relacionada al bienestar y la felicidad fue Fordyce (1977), quién creó y describió un programa para aumentar la felicidad.

Se debe tener en cuenta que el bienestar es un constructo multidimensional que tiene que ver con la evaluación global que el sujeto hace de su vida, por lo que también depende de las características del sujeto como de moduladores externos, implica aspectos internos y externos, e incluye dimensiones relacionadas al bienestar social, emocional, físico, funcional, y a la evaluación subjetiva que cada persona hace de los mismos (Romero, García-Mas y Brustad, 2009)

Teniendo en cuenta a Romero et al. (2010), uno de los desafíos más importantes de la Psicología del siglo XXI tiene que ver con ampliar el conocimiento que se tiene respecto a los mecanismos y procesos que promueven la salud. A partir de esto, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, como principales indicadores del funcionamiento óptimo (Romero, García-Mas y Brustad, 2009)

El bienestar psicológico es un concepto multifacético y dinámico, que implica elementos psicológicos, subjetivos y sociales, así como comportamientos saludables (Romero et al., 2009).

Ryan y Deci (2000) mencionan la estrecha relación existente entre motivación intrínseca y bienestar. Los autores sostienen en esta investigación que la motivación está vinculada con el bienestar psicológico, la diversión, la persistencia y el interés. Otros autores como Burton, Lydon, D'alejandro y Koestner (2006) mencionan que existe una relación entre mayores niveles de autodeterminación y el bienestar psicológico en el contexto educativo, por su parte Baard, Deci y Ryan (2004) llegan a esta misma conclusión en el ámbito laboral y Balaguer, Castillo y Duda (2008) en el deportivo.

Por otro lado, numerosas investigaciones señalan la asociación entre emoción y bienestar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Romero et al., 2010). Especialmente en los últimos años, un concepto que se ha relacionado con el de bienestar psicológico ha sido la inteligencia emocional percibida, la cual ha sido definida como el conocimiento que tienen los individuos acerca de sus propios sentimientos (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002), e incluye el grado en el que los individuos advierten, entienden y reparan sus emociones. Múltiples trabajos han demostrado que la inteligencia emocional percibida se ha relacionado positivamente con el bienestar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006; Ghorbani, Davidson, Bing, Watson y Mack, 2002; Ramos, Fernández-Berrocal y Extremera, 2007).

El concepto Bienestar Psicológico, en los últimos años, ha sido ampliamente trabajado en el campo de la psicología. Muchas veces se ha confundido o solapado con otros constructos como la calidad de vida, o la salud mental. Su estudio en las últimas décadas ha tenido tendencia a relacionarse con definiciones que mencionan que el bienestar psicológico es la evaluación que la persona hace de su vida, incluyendo diversas áreas como la familiar, la laboral, la pareja, etc. y una evaluación afectiva relacionada a frecuencia, duración e intensidad de emociones positivas y negativas.

La idea de Bienestar es fundamental en las áreas de salud, dado que sólo hace unos años disminuyó la influencia del modelo médico que hace hincapié en la patología, para poner el acento en una perspectiva salugénica tendiente, no sólo a la prevención de la enfermedad, sino a la promoción de la salud, comprendiendo la misma de un modo holístico.

Así, el bienestar psicológico también podría entenderse como un equilibrio entre expectativas, esperanzas, sueños, realidades conseguidas o posibles, que se expresan en términos de satisfacción y capacidad de afrontar los acontecimientos vitales, con el fin de conseguir adaptación o ajuste (Sena y Meléndez, 2006).

De acuerdo a García-Viniegras y González Benitez(2000), el bienestar psicológico, es el resultado de la interacción entre lo psicológico y lo social, y donde lo social tiene un fuerte efecto sobre la atribución de sentido de la experiencia vital y lo psicológico tiene que ver con la posición que asume la persona frente a la vida. El bienestar también estaría determinado por la coherencia entre aquello que se pretende conseguir, las metas, y los logros realmente alcanzados, lo cual remite a las competencias personales, la capacidad de respuesta, y la adaptación de la persona.

Por su parte, Diener (1994) propone que son tres los componentes que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y negativos, y una valoración global de la vida y el desarrollo. Un mayor nivel de bienestar está asociado a un juicio positivo respecto a la vida, que se sostiene en el tiempo, mientras que un bajo nivel de bienestar está asociado a un desajuste entre las expectativas y los logros personales. El componente cognitivo tiene como principal característica la estabilidad, es decir su sostenimiento a lo largo del tiempo y de la vida del sujeto. A diferencia del componente afectivo que es más lábil, pasajero y cambiante. La mayoría de las investigaciones se han centrado en el elemento más estable.

Para Díaz y Sánchez (2002), el bienestar psicológico puede ser entendido como la evaluación que cada sujeto hace de su vida, implica una dimensión cognitiva (satisfacción con la vida en su totalidad o en cada área específica como la laboral, vincular, etc.), y otra afectiva (frecuencia, duración, e intensidad de emociones positivas y negativas), que generan en la persona sensaciones que pueden ir desde el

éxtasis hasta la agonía. Estos autores entienden que el individuo con un bienestar psicológico adecuado, perciben frecuentes emociones de tinte positivo, satisfacción con su vida, y de manera infrecuente, emociones negativas. En el caso de que la persona perciba insatisfacción con su vida, y mayor cantidad y frecuencia de emociones negativas que positivas, su bienestar se entiende como bajo.

Ryff y Keyes (1995), comprenden el bienestar psicológico como un constructo multidimensional, un constructo complejo e integrado que ha sido empleado de un modo impreciso y confuso en relación a otros como calidad de vida, o salud mental. Los autores diferencian calidad de vida, de bienestar psicológico, definiendo calidad de vida como grado en que la vida es percibida favorablemente y bienestar psicológico como percepción subjetiva, estado o sentimiento. Los autores antes mencionados también consideran que el bienestar se puede medir a través de sus componentes (afectos y cognición).

Cuando existe bienestar psicológico y desarrollo personal, se produce una apertura hacia nuevas vivencias y se percibe la propia persona como competente; pero si la persona no consigue este desarrollo entonces predominan sentimientos de estancamiento. El bienestar subjetivo ha sido entendido como resultado del balance que se hace entre placer y displacer. Está compuesto por elementos como la felicidad o el resultado de afectos positivos y negativos (componente emocional) y la valoración de la trayectoria vital (componente cognitivo).

En cambio, el bienestar psicológico está asociado al desarrollo de los potenciales propios y la consecución metas y objetivos. Ryan y Deci(2001a, 2001b), lo relacionan con el proceso que conlleva construir aquellos valores que hacen que el sujeto se sienta vivo y auténtico, y que pueda crecer y desarrollarse como persona; y no se centran tanto en la percepción de actividades placenteras o displacenteras.

Ryff (1989a, 1989b) hace hincapié en el funcionamiento positivo y crea un modelo de síntesis del desarrollo personal donde trabaja con seis dimensiones para poder medirlo. Plantea así, que el bienestar psicológico está conformado por la aceptación de sí mismo, la formación de relaciones positivas con otras personas, la construcción de autonomía, la posibilidad de dominio del entorno, la percepción de propósito en la

vida y el crecimiento personal. Estas características ideales finales de la persona darían cuenta de un funcionamiento pleno y un completo desarrollo.

Zácares y Serra (1998) describen que el crecimiento personal es una cualidad que atraviesa a las demás, en tanto se requiere seguir desarrollando el potencial personal, ampliándose, expandiéndose como persona.

En relación a la evolución de las medidas de bienestar psicológico a lo largo de la vida, según Villar, Triadó, Resano, y Osuna (2003), algunas de las antes mencionadas características que componen las seis dimensiones de la escala de Ryff muestran claros efectos de cambios con la edad, mientras que otras serían más estables. Las dimensiones que tienden a permanecer más estables a lo largo del tiempo son la autoaceptación y las relaciones positivas con los otros. El dominio del entorno sería más estable en personas de mediana edad y mayores, que en los jóvenes. Del mismo modo se comportaría la dimensión autonomía. El propósito en la vida y el crecimiento personal evidenciarían un decrecimiento a lo largo de los diferentes momentos vitales.

El bienestar psicológico sería entonces una construcción personal sostenida por el desarrollo psicológico de cada persona y su capacidad para interactuar de manera armoniosa con las circunstancias de la vida. Una mirada integral de bienestar debería tener en cuenta los aspectos económicos, psicosociales y personales. También debería tener en cuenta la capacidad de respuesta personal relacionada a los rasgos de personalidad particulares, a las fortalezas, las habilidades interpersonales, y el sentido que se le vaya pudiendo atribuir a la experiencia vital.

Puede pensarse que una persona tiene un nivel alto de bienestar si está satisfecha con su vida y si en general su estado de ánimo es bueno, y sólo a veces experimenta displacer. El componente cognitivo de la satisfacción es el bienestar, y se entiende como el balance que las personas hacen respecto a cómo les está yendo en su vida (Castro Solano, 2009).

Hay diferentes modelos teóricos sobre el bienestar (Castro Solano, 2009), entre ellos pueden mencionarse: Las teorías *universalistas o téticas* (Diener, 1984), hacen referencia a que la satisfacción sólo se puede alcanzar concretando ciertos objetivos

una vez que las necesidades básicas se encuentran cubiertas; los modelos *situacionales* o *bottom up*, proponen que es la acumulación de situaciones felices en la vida, lo que da como resultado la satisfacción de las personas (Diener, Sandvick, y Pavot, 1991). A diferencia de este enfoque, la perspectiva de los modelos *personológicos* o *top down*, entienden que el bienestar tiene que ver con una disposición general de la personalidad al mismo. En este caso, la felicidad estaría subsumida a las variables de carácter de cada persona; por ejemplo, rasgos de personalidad como neuroticismo y extraversión, correlacionarían con el grado de bienestar (Costa y McCrae, 1980).

Las teorías de la adaptación, por su parte, centran su enfoque para comprender la felicidad de una persona en las posibilidades de adaptación de la misma (Myers, 1992). Se sostiene que, ante situaciones que generan un alto nivel de estrés, hay personas que logran volver al estado bienestar que tenían previamente, adaptándose a la situación.

La teoría de la discrepancia postulada por Michalos (2003) propone que la autopercepción del bienestar está múltiplemente determinada y que no es unicausal. Actualmente las concepciones sobre el bienestar están ligadas al reconocimiento de que si bien el mundo ha progresado en aspectos económicos y tecnológicos que pueden mejorar la calidad de vida, estas mejoras no se vieron directamente reflejada en beneficios relacionados al bienestar (Csikszentmihalyi, 1999). De hecho, en algunos casos ocurre todo lo contrario: la importancia que se le da al dinero y la situación económica hace que muchas personas, aun alcanzando esos objetivos, no se encuentren felices. Otros enfoques consideran que la felicidad no tiene que ver con las posibilidades materiales, sino con un estado mental que las personas pueden controlar o estimular mediante herramientas cognitivas (Csikszentmihalyi, 1998)

Respecto a las intervenciones para incrementar el bienestar, a partir del año 2000 se han llevado a cabo diferentes programas para generar un aumento del bienestar, sin embargo, la mayoría no tiene como base una teoría integradora, sino que siguen información empírica de investigaciones simples (Vázquez, Zánzhez, y Hervás, 2008). Uno de los primeros programas para aumentar la felicidad de las personas fue el de Fordyce (1977,1983).

La temática del bienestar, está relacionada a un interés reciente (cuatro décadas) de investigar qué es aquello que hace que las personas se encuentren felices. (Torres, Sánchez, y Valverde, 2008).

Castro Solano (2009) menciona que el constructo de bienestar podría ser un indicador útil, para poder evaluar políticas públicas, y dar cuenta del efecto concreto de las acciones que llevan adelante las instituciones de administración y gestión públicas.

### **Evaluación del Bienestar Psicológico**

La corriente hedonista, comprende el bienestar como un indicador de la calidad de vida, resultado de la conjunción entre el ambiente y el nivel de satisfacción percibido (Campbell, Converse y Rodgers, 1976). Otros autores lo describen como satisfacción con la vida, entendiendo por esto un juicio global que las personas hacen de su vida (Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000; Diener, 1994; Martínez, et al., 2004; Veenhoven, 1994) y otros como felicidad, balance total de los afectos negativos y positivos que van dejando huellas en nuestra biografía (Argyle, 1992; Bradburn, 1969). También se destacan en esta perspectiva las *ideas* que se relacionan a diversos marcos temporales del bienestar subjetivo: satisfacción, juicio, media a largo plazo de una vida; felicidad balance de afectos positivos y negativos, experiencia inmediata. Como ya se mencionó, el modelo propuesto por Lucas, Diener y Suh (1996), implica una estructura del bienestar compuesta por tres factores: satisfacción con la vida, afecto positivo, y afecto negativo.

Así como la tradición del bienestar subjetivo hace hincapié en el análisis de los afectos y la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico apunta su interés al desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concibiendo estos como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Las primeras ideaciones acerca de esto tomaron como fuente de inspiración conceptos como la auto-actualización (Maslow, 1968), el funcionamiento pleno (Rogers, 1961) y la madurez (Allport, 1961). A pesar de esto, ninguna tuvo mucha importancia en el estudio del bienestar, debido a la falta de rigurosidad científica en los procedimientos. Buscando puntos de encuentro entre estas teorizaciones Carol Ryff (1989a, 1989b) generó un modelo multidimensional de bienestar psicológico, compuesto por seis dimensiones previamente mencionadas

(autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal).

Esta investigación se basará en el modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989a, 1989b) y, por lo tanto, también se trabajará con la aplicación de la adaptación al español de Díaz, et al. (2006) de la escala de bienestar psicológico propuesta por Ryff (1989) para evaluar bienestar psicológico. Las escalas o dimensiones que la componen se describen detalladamente a continuación:

- Autoaceptación: uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas aspiran a sentirse bien consigo mismas aun siendo conscientes de sus propios límites. Tener actitudes positivas hacia uno mismo, es una característica esencial del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002).
- Relacionamiento Positivo: o capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 2002). Las personas necesitan sostener relaciones sociales estables y contar con amigos en los cuales poder confiar. La posibilidad de amar es un elemento fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y por ende, de la salud mental (Ryff, 1989b). Múltiples investigaciones en las últimas tres décadas (Berkman, 1995; Davis, Morris, y Krauss, 1998; House, Landis y Umberson, 1988) refieren que el aislamiento social, la pérdida de apoyo social y la soledad, están fuertemente relacionados con el riesgo de padecer enfermedades y disminuyen el tiempo de vida.
- Autonomía: la gente necesita sostenerse en sus propias convicciones (autodeterminación), mantener su autoridad personal y su independencia (Ryff y Keyes, 1995), para poder sostenerla individualidad en diversos contextos sociales. Las personas con autonomía pueden resistir la presión social y auto-regular su comportamiento (Ryff y Singer, 2002)
- Dominio del entorno: La habilidad de la persona para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer necesidades y deseos. La gente con un dominio alto del entorno perciben una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el entorno que los circunda.

- Propósito en la vida: Las personas requieren proponerse objetivos, definir metas, que les permitan suponerle un sentido a la vida.
- Crecimiento personal: El empeño por desarrollar las potencialidades personales, continuar creciendo como persona, llevar al máximo las capacidades personales (Keyes et al, 2002)

### **Actividad físico-deportiva**

El propósito de este trabajo es explorar la asociación entre la práctica de actividad físico-deportiva y el bienestar psicológico. Se aclara que en este estudio se entenderá por actividad físico-deportiva cualquier actividad física planeada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes del estado físico, como resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, entre otros. Y se utilizarán como sinónimos deporte, ejercicio físico, actividad física, etc. (Jiménez-Torres, Martínez, Miró y Sánchez, 2012).

Diversos estudios concluyen que son múltiples los beneficios de la práctica de ejercicio físico (Blasco, 1997; Pastor y Pons, 2003; Solá y Merita, 1994; Taylor, Sallis y Needle, 1985; USDHHS, 1996; Van Amersfoort, 2004; Weinberg y Gould, 1996), entre ellos, algunos brindan apoyo empírico respecto al efecto que tiene la realización de actividad física sobre variables como estados de ánimo, autoestima, funcionamiento cognitivo, ansiedad y depresión (Pastor y Pons, 2003), así como también sobre un aumento en el estado de bienestar de la persona (Taylor et al., 1985).

Las investigaciones referentes a la realización de ejercicio físico y bienestar psicológico dan cuenta de distintas conclusiones, de acuerdo a la variable que se examina. En relación a la autoestima, no hay acuerdo respecto al efecto que tiene la práctica de actividad física sobre este indicador, sin embargo, se han llevado a cabo algunos estudios que dan cuenta de que la autoestima aumenta a través de la práctica de actividad física regular (Blasco, 1997; Fox, 2000).

Otros estudios investigan la asociación entre satisfacción vital y ejercicio físico. Estas también brindan resultados contradictorios, dado que algunas concluyen en relaciones positivas (Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo, 1997) o inexistentes entre estos

indicadores (Gauvin, 1989). Además una gran cantidad de investigaciones brindan resultados a favor de la existencia de una asociación positiva y significativa entre la vitalidad y el ejercicio físico realizado de forma regular (Myers, Faulkner, Ireland y Parrett, 1999; O'Sullivan, 2003; Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004; Stiggelbout, Popkema, Hopman-Rock, de Greef y Van Mechelen, 2004). Como argumento para justificar estas contradicciones en los resultados, se fundamentan problemas de conceptualización y metodológicos.

La inteligencia emocional percibida es fundamental para la explicación del bienestar en los deportistas, ya que la práctica deportiva implica emociones asociadas a situaciones de aprendizaje o de competición.

Con el objetivo de incrementar la información respecto a la asociación entre ejercicio físico y bienestar psicológico, se propone la realización de este estudio que tiene como objeto evaluar las asociaciones entre la práctica deportiva y los niveles y bienestar psicológico reportado. Teniendo en cuenta las investigaciones previas, se espera que la realización de actividad físico-deportiva se encuentre asociada positivamente con el bienestar psicológico, es decir, que los estudiantes universitarios que se encuentran activos físicamente, tienden a evidenciar mayores niveles de bienestar psicológico que aquellos que no lo están.

Son numerosas las investigaciones que avalan los beneficios del ejercicio físico en diferentes ámbitos de la salud, teniendo efectos sobre la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad (Biddle, Fox y Boutcher, 2000). También se ha evaluado que el deporte genera una reducción en los síntomas de depresión clínica (Lawlor y Hopker, 2001), reduce los niveles de ansiedad (Akandere y Tekin, 2005), colabora en el afrontamiento del estrés (Holmes, 1993), aumenta la autoestima (McAuley, Mihalko y Bane, 1997), etc.

Miguel Tobal, Martín Díaz y Navlet (2001) mencionan que los especialistas de salud establecen un mínimo de actividad física que oscila entre los 10 y 30 minutos diarios. También hay coincidencia en un intervalo de entre 20 y 60 minutos por sesión, o lo suficiente para provocar un gasto energético entre 200 y 300 kilocalorías. En relación a la intensidad, Van Amersfoort (1996) menciona que, en general, hay que determinarla

de acuerdo al estado físico de cada persona, teniendo en cuenta que un ejercicio saludable sería aquél que se encontrara entre el 50% y el 85% del consumo máximo de oxígeno. Respecto al tipo de ejercicio recomendado, el autor concluye que es eficaz tanto el ejercicio aeróbico de baja intensidad extendido en el tiempo, como el anaeróbico, de baja intensidad y escaso tiempo. Sin embargo, algunos autores (Weineck, 2001), por ejemplo, en relación a personas con trastornos de ansiedad, refieren que no son recomendables las actividades que requieran un alto grado de concentración (tenis, etc.) porque podrían generar más tensión que relajación.

En la literatura científica se puede encontrar un acuerdo bastante generalizado en lo que refiere a los efectos antidepresivos del ejercicio físico (Hassmen, Koivula y Uutela, 2000; Singh, Clements y Fiatarone, 1997), aunque existe menor grado de acuerdo en relación a sus efectos beneficiosos en otros estados emocionales. También hay grandes discrepancias en las investigaciones en lo referente al tiempo mínimo de actividad física necesaria para conseguir mejorar el estado emocional. Por ejemplo, hay investigaciones que indican que caminatas de 10 minutos pueden tener resultados energizantes (Thayer, Peters, Takahashi y Birkhead-Flight, 1993) mientras otros no hallan diferencias en el estado de ánimo con prácticas de ejercicio de diversa duración (Hobson y Rejeski, 1993).

De esta manera, podría pensarse e instrumentalizarse el ejercicio físico regular, no sólo con una finalidad terapéutica, para ayudar en ciertos trastornos psicológicos como la ansiedad o la depresión, o como prescripción al tratar diversas patologías del orden médico como problemas cardiovasculares, apnea obstructiva del sueño, diabetes, enfermedades reumáticas, etc., sino también como un elemento fundamental en la promoción del bienestar en la población universitaria. Además, como mencionan Mutrie y Faulkner (2004), la actividad físico-deportiva también genera efectos positivos desde el punto de vista social, dado que una comunidad en la que el deporte esté incluido como norma social, puede llegar a ser más sano y llegar a disponer de recursos para sostener un mayor nivel de bienestar.

## **METODOLOGÍA**

### ***Objetivo general***

Evaluar las asociaciones que pudieran existir entre los niveles de bienestar psicológico y la realización de actividades físico-deportivas en estudiantes universitarios.

### ***Objetivos particulares***

- 1) Describir y caracterizar los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata según realicen o no actividad físico-deportiva
- 2) Determinar la existencia o no de diferencias significativas en los niveles de Bienestar Psicológico de quienes practican actividad físico-deportivo y quiénes no.
- 3) Evaluar la existencia de una asociación entre la frecuencia e intensidad del ejercicio físico y los niveles de bienestar psicológico.

### ***Hipótesis de trabajo***

-Los estudiantes que realizan actividades físico deportivas reportarán mayores niveles de bienestar psicológico en relación a quienes no realizan ninguna actividad.

-A su vez, existiría una asociación entre la frecuencia e intensidad del ejercicio físico y los niveles de bienestar psicológico, de forma tal que es esperable encontrar que aquellos estudiantes que reporten mayor intensidad y frecuencia en la práctica deportiva, tenderán a evidenciar mayores niveles de bienestar psicológico.

### **Procedimiento**

Se contactó a los estudiantes universitarios en las inmediaciones del Complejo Universitario Manuel Belgrano. Se les informó de las características del estudio y se solicitó su participación desinteresada y voluntaria mediante su asentimiento en un consentimiento informado. Se aseguró a los sujetos la confidencialidad de los datos. Los participantes no recibieron ninguna compensación económica ni académica por su participación en el estudio.

La muestra final, de conveniencia, no probabilística, estuvo conformada por 212 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata de las distintas unidades académicas. De los 212, 145 eran mujeres (68,4%) y 67 eran hombres (31,6%). Las edades estaban comprendidas entre los 17 y los 37 años, con una media de 21,02 y un desvío estándar de 3,89.

### **Instrumentos:**

#### **-Escala de Bienestar Psicológico**

Desarrollada por C. Ryff (1995b) y adaptada al español por Díaz, et al. (2004), compuesta por 29 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). La escala consta de seis dimensiones: Autoaceptación, Relaciones Positivas con otras Personas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida y Crecimiento Personal y cuenta con las propiedades psicométricas que la hacen un instrumento de medición útil en la investigación del bienestar psicológico. Las escalas muestran una buena consistencia interna (con valores  $\alpha$  comprendidos entre 0,78 y 0,81) y un ajuste aceptable (CFI= 0,88) (Van Dierendonck, 2004)

#### **-Cuestionario**

La práctica de deporte se evaluará mediante un cuestionario en formato semi-estructurado. El mismo se encuentra anexo al presente trabajo. Se mencionará que no hay respuestas correctas o incorrectas, y se resaltaré la importancia de la sinceridad de las respuestas para el estudio.

## RESULTADOS

Para iniciar la presentación de los resultados, y con el objeto de caracterizar la muestra bajo estudio, se realizaron los análisis estadístico-descriptivos de los valores de bienestar psicológico de los sujetos de la muestra. En principio, dichos valores fueron realizados diferenciando el sexo de los participantes. Luego, se realizó una prueba *t* de diferencia de medias para dos muestras independientes (pues las variables cumplían los criterios de normalidad y homoedasticidad) para evaluar si existían diferencias estadísticamente significativas en función del sexo para el bienestar psicológico y se encontró que los sujetos no diferían en las variables bajo estudio a excepción de la dimensión autonomía. Los valores estadístico descriptivos por sexo y los resultados de la prueba *t* se expresan en la Tabla 1.

**Tabla 1 - Valores estadístico descriptivos de bienestar psicológico en función de sexo y prueba *t* de comparación de medias**

	Femenino		Masculino		T
	M	DE	M	DE	
Autoaceptación	4,46	0,95	4,70	0,87	-1,76
Relacionamiento Positivo	4,88	0,89	4,72	0,93	1,21
Autonomía	4,04	0,79	4,26	0,61	-1,20*
Dominio del entorno	4,46	0,80	4,45	0,79	0,09
Crecimiento Personal	5,04	0,85	4,81	0,79	1,86
Propósito en la vida	4,66	0,83	4,62	0,80	0,31

\*  $p < 0,05$

A continuación, se establecieron dos grupos en función de la edad para evaluar si existían diferencias significativas en los valores de bienestar psicológico y se encontró que los grupos no diferían entre sí.

Se evaluaron luego las frecuencias de las respuestas del cuestionario de actividad físico-deportiva en función del sexo, es decir, qué porcentaje de mujeres y qué porcentaje de hombres realiza actividad físico-deportiva, qué tipo de actividad realiza y

de qué forma lo hace. Los porcentajes de las frecuencias de respuesta para cada una de las preguntas del cuestionario se presentan en la Tabla 2.

**Tabla 2 - Porcentajes válidos de respuestas al cuestionario de actividad físico-deportiva en función del sexo**

		Porcentaje Válido	
		Femenino	Masculino
<b>1. ¿Prácticas ejercicio físico?</b>	A. <b>No practico</b>	44,8%	22,4%
	B. Realizo una práctica <i>esporádica</i> (menos de 90 minutos semanales)	25,5%	28,4%
	C. Realizo una <b>práctica regular</b> (90 minutos semanalmente o más)	29,7%	49,3%
<b>2. El ejercicio que realizás es:</b>	A. <b>De intensidad BAJA:</b> Por ejemplo, caminar, salir a andar en bici, dar paseos, o cualquier actividad que no exceda el 60% de la frecuencia cardíaca máxima	41,3%	21,2%
	B. <b>De intensidad MODERADA o ALTA</b> Por ejemplo, correr, hacer un deporte, nadar o cualquier actividad que acelera el pulso entre el 70-90% de la frecuencia cardíaca máxima	46,3%	50,0%
	C. <b>De fuerza en GIMNASIO</b> Por ejemplo, levantamiento de pesas, ejercicio con aparatos, etc.	12,5%	28,8%
<b>3. Habitualmente, el ejercicio lo practicás:</b>	A. <b>Solo</b>	58,8%	42,3%
	B. <b>Acompañado</b>	22,5%	21,2%
	C. <b>En grupo</b>	18,8%	36,5%

Como se puede observar en la Tabla 2 los hombres realizan más práctica físico-deportiva que las mujeres. Dentro del porcentaje de las mujeres que practican, el valor mayor se encuentra en la realización de una práctica regular, al igual que los hombres. A la hora de analizar la intensidad del ejercicio que realizan las mujeres, parecerían preferir ejercicios de intensidad moderada o baja frente a aquellos que presentan la

utilización de fuerza en un gimnasio, en contraste los hombres parecerían preferir ejercicios de intensidad moderada a alta y de fuerza que aquellos cuya actividad no exceda el 60% de la frecuencia cardíaca máxima. Llama la atención que el porcentaje de mujeres que realizan actividad solas sea más elevado que quienes la realizan acompañadas o en grupo, mientras que el porcentaje de los hombres se distribuye más equitativamente entre las tres categorías.

Ahora bien, con el propósito de evaluar la existencia de diferencias en los valores de bienestar psicológico entre el grupo que no practica actividad físico-deportiva y aquellos que sí practican (independientemente de que la práctica fuera regular o esporádica), se realizó una prueba t de diferencia de medias unificando en un solo grupo a aquellos que realizaban práctica regular y esporádica y comparándolos con quienes no practicaban actividad. Se trabajó con toda la muestra sin diferencias entre sexos. Los valores estadístico-descriptivos para ambos grupos se expresan en la Tabla 3; sin embargo, mediante la prueba *t* se encontró que los sujetos no diferían en función de que realizaran o no actividad físico-deportiva, lo cual, en principio, refutaría nuestra primera hipótesis.

**Tabla 3 - Valores estadístico descriptivos de bienestar psicológico en función de la realización o no de práctica físico-deportiva**

	Quienes no practican actividad		Quienes practican actividad esporádica o regularmente	
	M	DE	M	DE
Autoaceptación	4,50	0,91	4,54	0,94
Relacionamiento Positivo	4,73	0,97	4,89	0,86
Autonomía	4,10	0,81	4,11	0,71
Dominio del entorno	4,45	0,83	4,46	0,78
Crecimiento Personal	4,93	0,84	4,99	0,83
Propósito en la vida	4,58	0,88	4,69	0,78

Se puede observar en la Tabla 3 que, si bien la prueba de diferencia de medias indica que las diferencias no resultan estadísticamente significativas, los valores medios de bienestar psicológico de los sujetos que practicaban actividad son levemente mayores que los de quienes no practicaban.

Luego, se aplicó una ANOVA de un factor para evaluar si existían diferencias entre los sujetos que no practican, los que practican esporádicamente y los que practican regularmente. Los resultados también evidenciaron inexistencia de diferencias estadísticamente significativas.

Se procedió a evaluar si las diferencias entre los grupos previamente mencionados se modificaban al distinguir entre hombres y mujeres. Se encontró que existe una diferencia en relacionamiento positivo ( $t=2,22$ ,  $p<0,05$ ) en los hombres en función de si practican o no actividad físico-deportiva, siendo, entonces, que aquellos sujetos de sexo masculino que practican actividad evidencian una tendencia a un mayor relacionamiento positivo (M: 4,85 DE: 0,89) que aquellos hombres que no practican (M: 4,26, DE: 0,95).

A continuación se aplicó una ANOVA de un factor para evaluar si existían diferencias en los valores de bienestar psicológico en función del tipo de ejercicio que los sujetos practicaban. La ANOVA se aplica sólo sobre aquellos sujetos que sí practicaban actividad física, por lo que la muestra se reduce a 132 sujetos. La primer ANOVA se realizó sin diferenciar a los sujetos en función del sexo. Se encontró que sólo la dimensión autoaceptación mostraba diferencias en función del tipo de ejercicio realizado. La ANOVA y los valores estadístico descriptivos para esta dimensión se expresan en la Tabla 4. El análisis post hoc (Tukey) mostró que el grupo que difiere de los otros dos es el grupo que practica ejercicios de baja intensidad.

**Tabla 4 - ANOVA de un factor y valores estadístico descriptivos para la dimensión autoaceptación en función del tipo de actividad físico-deportiva realizada**

	Intensidad baja		Moderada		o De fuerza en gimnasio		F
	M	DE	M	DE	M	DE	
<b>Autoaceptación</b>	4,22	1,08	4,67	0,81	<b>4,82</b>	0,86	<b>4,53*</b>

\* p<0,05

Luego, se aplicó la misma ANOVA pero comparando a los sujetos en función del sexo. Se encontró que la diferencia previamente encontrada en autoaceptación se disuelve, siendo mayor en las mujeres, pero no alcanzando la significación estadística (sig.: 0,07). Además, se encontró que, en los hombres, se observa una diferencia estadísticamente significativa para dominio del entorno en función del tipo de práctica que realizan. Los resultados de la ANOVA para la dimensión de bienestar psicológico que sí evidenció diferencias en función del grupo y los valores estadístico-descriptivos para esta dimensión se muestran en la Tabla 5.

**Tabla 5 . ANOVA de un factor y valores estadístico descriptivos para la dimensión dominio del entorno en hombres en función del tipo de actividad que realizan**

	Intensidad baja		Moderada		o De fuerza en gimnasio		F
	M	DE	M	DE	M	DE	
<b>Dominio del entorno</b>	4,32	0,93	4,38	0,72	<b>4,97</b>	0,66	<b>3,45*</b>

Por último, para evaluar si existían diferencias en los grupos en función de si practicaban actividad solo, acompañados o en grupo se aplicó una ANOVA de un factor comparando hombres y mujeres. Los valores estadístico-descriptivos y de la ANOVA se expresan en las tablas 6 y 7 para mujeres y hombres respectivamente.

**Tabla 6 - Valores estadístico descriptivos de bienestar psicológico en función de la realización de actividad solo/acompañado/en grupo y ANOVA de un factor de comparación de los grupos para MUJERES**

	Solo		Acompañado		En grupo		F
	M	DE	M	DE	M	DE	
Autoaceptación	4,13	1,04	4,90	0,70	4,75	0,65	5,77*
Relacionamiento positivo	4,83	0,84	5,16	0,71	4,90	0,98	1,01
Autonomía	3,86	0,80	4,37	0,57	4,07	0,66	3,13*
Dominio del entorno	4,27	0,86	4,58	0,63	4,61	0,64	1,65
Crecimiento personal	5,02	0,96	5,01	0,74	5,41	0,55	1,31
Satisfacción Vital	4,56	0,83	4,95	0,65	4,86	0,73	1,97

\*p>0,05

**Tabla 7 - Valores estadístico descriptivos de bienestar psicológico en función de la realización de actividad solo/acompañado/en grupo y ANOVA de un factor de comparación de los grupos para HOMBRES**

	Solo		Acompañado		En grupo		F
	M	DE	M	DE	M	DE	
Autoaceptación	5,02	0,80	4,34	0,74	4,65	0,96	2,48
Relacionamiento Positivo	5,01	0,73	4,36	0,91	4,95	0,98	2,28
Autonomía	4,22	0,62	4,12	0,68	4,37	0,58	0,60
Dominio del entorno	4,79	0,75	4,15	0,80	4,46	0,74	2,71
Crecimiento Personal	5,00	0,85	4,52	0,64	4,86	0,76	1,37
Satisfacción Vital	4,98	0,79	4,09	0,79	4,67	0,57	5,58*

\*p>0,05

Los valores estadístico descriptivos parecen señalar que, entre las mujeres, quienes realizan actividad solas presentan valores de bienestar psicológico menores que quienes las realizan con otras personas; inversamente, los hombres que realizan actividades solos parecen evidenciar, en general, valores de bienestar psicológico mayores. En tal sentido, se aunó en un solo grupo a quienes realizaban actividad físico-deportiva con otras personas, independientemente de si fuera acompañados o en grupo, y se comparó sus valores de bienestar psicológico con los valores de quienes realizaban actividad solos mediante una prueba t de diferencia de medias. Los resultados se presentan en las tablas 8, para mujeres y 9, para hombres.

**Tabla 8 - Valores estadístico descriptivos y prueba t para MUJERES en función de la realización de actividad solo o acompañado/en grupo**

	Solo		Acompañado o en Grupo		T
	M	DE	M	DE	
Autoaceptación	4,13	1,04	4,83	0,67	-3,39**
Relacionamiento positivo	4,83	0,84	5,04	0,84	-1,11
Autonomía	3,86	0,80	4,23	0,62	-2,21*
Dominio del entorno	4,27	0,86	4,59	0,62	-1,8
Crecimiento personal	5,02	0,96	5,19	0,68	-0,98
Satisfacción Vital	4,56	0,83	4,91	0,68	-1,97

\* $P < 0,05$

\*\* $p < 0.01$

**Tabla 9 - Valores estadístico descriptivos y prueba t para HOMBRES en función de la realización de actividad solo o acompañado/en grupo**

	Solo		Acompañado o en Grupo		T
	M	DE	M	DE	
Autoaceptación	5,02	0,80	4,54	0,88	2,02*
Relacionamiento Positivo	5,01	0,73	4,74	0,98	1,11
Autonomía	4,22	0,62	4,28	0,62	-0,37
Dominio del entorno	4,79	0,75	4,35	0,76	2,08*
Crecimiento personal	5,00	0,85	4,74	0,72	1,17
Satisfacción Vital	4,98	0,79	4,46	0,70	2,49*

\* $P < 0,05$

Como se puede observar en las tablas previas, se encuentran diferencia en las mujeres para las dimensiones de autoaceptación y autonomía siendo que aquellas mujeres que realizan práctica deportiva solas, presentan menores niveles de autoaceptación y autonomía que aquellas que lo realizan acompañadas o en grupo. En el caso de los hombres, quienes realizan ejercicios solos, presentan mayores niveles de autoaceptación, dominio del entorno y satisfacción vital.

## Conclusiones

Los resultados encontrados en esta investigación parecerían indicar que, o bien las relaciones entre el bienestar psicológico y la realización de actividad físico-deportiva no son tan significativas como la literatura suele reportar (Biddle, Fox y Boutcher, 2000; Nuñez, León, Martín-Albo, y González, 2011), o bien las mismas no son tan destacables en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Estos resultados, en principio, parecerían indicar que nuestra hipótesis inicial, en la cual se afirmaba que se encontraría un mayor nivel de bienestar en aquellos estudiantes universitarios que realizaban actividad físico deportiva, no tiene la robustez necesaria para ser aceptada pues, si bien los valores medios de bienestar psicológico son mayores en quienes realizan actividad que en quienes no realizan ninguna actividad, las diferencias no resultaron significativas en términos estadísticos. A su vez, tampoco se encontraron diferencias significativas en los niveles de Bienestar psicológico en relación a la frecuencia e intensidad del ejercicio físico, lo cual resulta en cierto sentido contrario a algunos aportes encontrados en la bibliografía como los de Lawlor y Hopker (2001) que refieren que la práctica de actividad física regular reduce la depresión clínica; o lo investigado por Castillo, Molina-García y Pablos (2007) quienes encuentran diferencias significativas de acuerdo a la frecuencia de realización de actividad física en los niveles de satisfacción con la vida.

Esto podría deberse, entre otras variables, al tamaño de la muestra, las particularidades de la población trabajada, etc. También otras investigaciones (Burbano, Fornasini y Acosta, 2003; Global Youth Tobacco Survey Collaboratin Group, 2003) sugieren que los efectos positivos de la actividad física no sería producto del ejercicio, sino de que la actividad viene de la mano de hábitos de vida más saludables (alimentación, no ingesta de alcohol, etc.) y que estos hábitos también se encuentran relacionados a ciertas variables sociodemográficas como edad, y sexo.

Asimismo, en relación a lo expresado en la literatura respecto de las diferencias de sexo en el bienestar psicológico, nuestros resultados difieren de lo reportado por Castillo, Molina-García y Pablos (2007) quienes analizan la asociación entre bienestar

psicológico y práctica deportiva en función del género en universitarios, llegando a la conclusión de que los hombres que practican actividad muestran mayor autoestima que las mujeres. A la vez, en comparación, los hombres que realizan actividad física muestran mayor satisfacción con la vida que aquellos que no lo practican, no encontrándose esta diferencia entre las mujeres. En nuestra investigación, únicamente se encontraron diferencias en la dimensión de autonomía, teniendo los hombres mayor nivel en esta dimensión. Esto puede responder a variables culturales y sociales ya que este indicador alude a la autodeterminación, el sostenimiento de las propias convicciones y el mantenimiento de la independencia (Ryff y Keyes, 1995b)

Ahora bien, algunos resultados señalarían coincidencias con la literatura. Por ejemplo, que los hombres practican más actividad física que las mujeres (Balaguer, 2002). Además se encontró que aquellos estudiantes universitarios de sexo masculino que realizan actividad físico deportiva evidencian una tendencia a un mayor relacionamiento positivo que aquellos que no practican. Esto, en principio, podría deberse a que culturalmente los deportes elegidos por los hombres suelen requerir trabajo en equipo y confianza, como es el caso de deportes como el fútbol, rugby y básquet. También, teniendo en cuenta el tipo de ejercicio realizado (intensidad baja, moderada o de fuerza) se encontró que el grupo que difiere de los demás, es el grupo que practica actividad física de baja intensidad, mostrando menores niveles en la dimensión de auto aceptación.

Otro de los hallazgos destacables refiere a que parecería que en las mujeres, los niveles de bienestar psicológico (auto aceptación y autonomía) aumentan si la actividad físico deportiva se realiza acompañada o en grupo y no en soledad. Siguiendo a Zubieta, Muratori y Mele (2012) puede decirse que esto se debe a que las mujeres encuentran la fuente de su bienestar en la orientación a valores expresivos, comunales y sociales. Sin embargo, en los hombres la tendencia es inversa, presentarían mayores niveles de bienestar psicológico (dimensiones de auto aceptación, dominio del entorno y satisfacción vital) aquellos hombres que realizan actividad físico-deportiva solos en

comparación con quienes la realizan acompañados o en grupo. A modo de explicación, coincidimos con Zubieta et al. (2012), quienes refieren que los hombres enfatizarían la auto-aceptación y la autonomía. En síntesis podría pensarse que el bienestar aumentaría cuando la persona se comporta de un modo socio-cultural y estereotipadamente acorde a su género; para la mujer, un papel más comunicativo y sociable, y para el hombre, uno resolutivo, autónomo y pragmático (García-Andaleta, 2013).

En relación a otros estudios similares a este, podemos mencionar el de Castillo, Molina y Pablos (2007), quienes plantearon una hipótesis similar a la aquí presentada, realizando un estudio semejante en la Universidad de Valencia, donde tampoco hallaron una correlación entre realización de práctica físico-deportiva y mayores niveles de bienestar psicológico. Esto llevaría a pensar que, quizás, las variables incluídas en esta investigación y otras relaciones con esta temática aún deben ser objeto de nuevas investigaciones, ya que la literatura no reporta resultados concluyentes al respecto. El bienestar psicológico es una variable sumamente compleja y multideterminada, y en ella confluye la influencia de diversos factores. Quizás la literatura esté sobredimensionando la importancia de la salud física sobre el bienestar psicológico, siendo que el mismo se encuentra afectado por otros factores de importancia destacable como el nivel-socioeconómico, la edad, el género, el nivel de estudios, la familia, etc. Por ejemplo, Vivaldi y Barra (2012) mencionan en un estudio realizado en personas mayores que el bienestar psicológico se asocia más al apoyo social recibido que a la salud física. Mientras, Diener y Diener (1995) aportan que la importancia de los factores individuales e interpersonales del bienestar personal dependería del carácter individualista o colectivista de la cultura. Barra (2010) en un estudio realizado en estudiantes universitarios en Chile llega a la conclusión de que el bienestar psicológico se asociaría más a la masculinidad que a la femineidad. Por último para ilustrar la cantidad de aristas que impactan el constructo denominado bienestar psicológico puede citarse la investigación de Sena y Moral (2007) la cual menciona los elementos familiares y sociales como las categorías más satisfactorias en el análisis cualitativo del bienestar en la vejez.

A modo de conclusión, las investigaciones respecto de la salud y el bienestar deben seguir creciendo y diversificándose. Nuestro estudio reporta evidencias interesantes sobre el bienestar psicológico, pero los resultados no resultan concluyentes. Esperamos que sea un aporte a la Psicología en general y la Universidad Nacional de Mar del Plata y, también, que signifique la base de nuevas investigaciones venideras que exploren y profundicen los fenómenos vinculados y asociados a la salud de los estudiantes universitarios.

## Referencias Bibliográficas

- Akandere, M. y Tekin, A. (2005). *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad*. Recuperado el .16 de Octubre de 2015, de <http://www.sobreentrenamiento.com/Publice/Articulo.asp?ida=478/American>
- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (Comps.), *La calidad de vida* (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston, Inc.
- Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social indicators of wellbeing: American's perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). *Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes*. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Baard, P. P., Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2004). *Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings*. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J. L., y Crespo, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PCMSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(1), 41-58.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 28(1), 119-125.
- Barrón, R. G., Castilla, I. M., Casullo, M. M., & Verdú, J. B. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in healthpromotion. *Psychosomatic medicine*, 57(3), 245-254.

- Biddle, S.J.H., Fox, K. R. y Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Londres: Routledge
- Blasco, M.P. (1997). Beneficios psicológicos de la práctica deportiva en estudiantes universitarios valencianos. *Tesis doctoral. Universidad de Valencia*.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Burbano, J. C., Fornasini, M., & Acosta, M. (2003). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso en colegialas de 12 a 19 años en una región semiurbana del Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública* 13(5), 277-284.
- Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 750-762
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Carrasco, A. E. R., García-Mas, A., y Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (66), 43-72.
- Casullo, M. M. y Castro-Solano, A. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico. *Revista de Psicología*, 17(2), 37-68.
- Chatzisarantis, N. L. y Hagger, M. S. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport: Reflecting on the past and sketching the future. En M. S. Hagger, & N. L. Chatzisarantis (Eds.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 281-296). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Contini de Gonzalés, E.N. (2001). Hacia un cambio de paradigma: de la psicopatología al bienestar psicológico. *Acta psiquiátrica y psicológica de América Latina*, 47(4), 306-315.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.
- Cruz Feliu, J., y Cantón Chirivella, E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la Psicología del Deporte en España. *Revista de psicología del deporte*, 1(1), 53-61.

- Cruz, J. y Riera, J. (1991). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas (pp.43-55)*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?. *American psychologist*, 54(10), 821-827.
- Davis, M. H., Morris, M. M., y Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: associations with well-being and attachment. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 468-481.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Díaz, G. y Sánchez, M. (2002). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectiva. *Revista Cubana de medicina General Integral*, 17(6), 572-579.
- Diener, E. (1994). Assessing subjectivewell-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factorspredicting the subjectivewell-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, 69(5), 851.
- Diener, E., Sandvik, E., y Pavot, W. (1991). Happinessis the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 21, 119-139.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575
- Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.), *La calidad de vida* (pp. 101-120). México: F.C.E.
- Extremera, N., y Fernandez-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women. *Psychological Reports*, 91(1), 47-59.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. y Pizarro D, (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1),16-27.

- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. *Physical activity and psychological well-being*, 13, 81-118.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- García, J. M., Fernández, I. C., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, (18), 79-91.
- García-Andaleta, J. (2013). Bienestar Psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58.
- García Martín, M.A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.
- García-Viniegras C. y González Benítez I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
- Gauvin, L. (1989). The relationship between regular physical activity and subjective well-being. *Journal of Sport Behavior*, 12(2), 107-115
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K. y Mack, D. A. (2002). Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order precessing in Iran and the United States. *International Journal of Psychology*, 37(5), 297-309.
- Global Youth Tobacco Survey Collaborating Group. (2003). Differences in world wide tobacco use by gender: findings from the Global Youth Tobacco Survey. *The Journal of schoolhealth*, 73(6), 207.
- Harris, A. y Thoresen, C. (2006) Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733
- Hassmen, P., Koivula, N., y Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.
- Hobson, M. L., y Rejeski, W. J. (1993). Does the dose of acute exercise mediate psychophysiological responses to mental stress?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 77-77.

- Holmes, D.S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. En P. Seraganian (Ed.), *Exercise Psychology. The influence on physical exercise on psychological process* (pp. 39-63). New York: John Wiley
- House, J. S., Landis, K. R., y Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Jiménez-Torres, M. G., Martínez, M. P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de psicología*, 28(1), 28-36.
- Keyes, C., Ryff, C., Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kirsten, D., y Plessis, W. D. (2006). A secondary prevention programme to promote psychological well-being and reduce sub-clinical eating disorder symptoms. Comunicación presentada en el *3rd European Conference on Positive Psychology*.
- Lawlor, D.A. y Hopker, S. W. (2001) The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322(7289), 763-767
- Lucas, R. E., Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616-628.
- Martínez, M. J. C., Martínez, M. R., García, J. C., Cortés, M. I. O., Ferrer, A. R., & Herrero, B. T. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16(3), 448-455.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- McAuley, E., Mihalko, S.L. y Bane, S.M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-age adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioural Medicine*, 20(1), 67-83.
- Michalos, A. C. (2003). Job Satisfaction, Marital Satisfaction and the Quality of Life: A Review and a Preview. In *Essayson the Quality of Life* (pp. 123-144). Netherlands: Springer..
- Miguel Tobal, F., Martín Díaz, M. D., & Navlet Salvatierra, M. R. (2001). El efecto del ejercicio físico sobre la ansiedad y la depresión. *Selección: Revista española de medicina de la educación física y el deporte*, 10(1), 43-51.
- Mutrie, N. y Faulkner, G. (2004). Physical activity: positive psychology in motion. En P.A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 146-164). Hoboken, NJ, US: John Wiley&Sons, Inc.

- Myers, D. G. (1992). The secrets of happiness. *PsychologyToday*, 25(4), 38-45.
- Myers, S. E., Faulkner, D. B., Ireland, F. A., & Parrett, D. F. (1999). Comparison of three weaning age son cow-calf performance and steer carcass traits. *Journal of animal science*, 77(2), 323-329.
- Núñez, J. L., León, J., Martín-Albo, J., & González, V. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242.
- O'Sullivan, T.L. (2003). A biopsychosocial approach to exercise. Dissertation Abstracts International Section A: *Humanities& Social Sciences*, 63(10-A), 3489.
- Pastor, Y. y Pons, D. (2003). Actividad física y salud. En A. Hernández (Coord.), *Psicología del deporte (Vol. 1) – Fundamentos 2* (pp. 168-189). Buenos Aires: Edeportes.
- Ramos, N. S., Fernandez-Berrocal, P., y Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*, 21(4), 758-772.
- Reinboth, M., Duda, J.L. y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of Young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Remor, E. Amorrós, M. y Carrobbles, J. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22(1), 37-44.
- Rogers, C. R. (1961). *Onbecoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001a). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., yDeci, E. L. (2001b). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudemonic wellbeing. *Annualreview of psychology*, 52(2), 141-166.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78

- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and lifesatisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995a). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 69(4), 99-104.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995b). The estructure of psychological well-Being revised. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. y Singer, B. (2002). From social structuretobiology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73) Londres: Oxford UniversityPress.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., y Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and health*, 17(5), 611-627.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *EBP: Escala de bienestar psicológico*. Madrid: TEA Ediciones.
- Schmutte, P.S. y Ryff, C.D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sena, C. M., & Meléndez, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Revista Iberoamericana de Gerontología y Geriatria, Geriatrika*, 22, 97-105.
- Sena, C. M., & Moral, J. C. M. (2007). Análisis cualitativo del bienestar en la vejez. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 42(5), 276-284.
- Singh, N. A., Clements, K. M., &Fiatarone, M. A. (1997). A randomized controlled trial of progressive resistance training in depressed elders. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 52(1), M27-M35.
- Solá, I. B., y Merita, M. L. G. (1994). Exercici físic i benestar psicològic. *Anuari de psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia*, 1(1), 3-26.
- Stiggelbout, M., Popkema, D. Y., Hopman-Rock, M., De Greef, M., & Van Mechelen, W. (2004). Once a weekis not enough: effects of a widely implemented group based exercise programme for older adults; a randomised controlled trial. *Journal of epidemiology and community health*, 58(2), 83-88.

- Taylor, C.B., Sallis, J.F. y Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100(2), 195-202.
- Thayer, R. E., Peters, D. P., Takahashi, P. J., y Birkhead-Flight, A. M. (1993). Mood and behavior (smoking and sugar snacking) following moderate exercise: A partial test of self-regulation theory. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 97-104.
- Torres, G. H., Sánchez, A., y Valverde, C. V. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En *Psicología positiva aplicada* (pp. 41-74). Desclée de Brouwer.
- US Department Of Health And Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
- Van Amersfoort, Y. (1996). Prescripción de ejercicio físico y salud mental. En J.R. Serra Grima (Ed.), *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (pp. 303-339). Barcelona: Paidotribo.
- Van Amersfoort, Y. (2004). Prescripción de ejercicio físico y salud metal. En R. Serra y C. Bagur (coord.), *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (pp. 303-339). Barcelona: Paidotribo.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extensión with spiritual well-being. *Personality and individual differences*, 36(3), 629-643.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116.
- Villar, F., Triadó, C., Resano, C.S. y Osuna, M.J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista multidisciplinar de gerontología*, 13(3), 152-162.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotrobo.
- Zacarés J., y Serra, E. (1998) *La madurez personal: perspectivas desde la Psicología*. Madrid: Psicología Pirám

Zubieta, E., Muratori, M y Mele, S. (2012). Bienestar, clima emocional, percepción de problemas sociales y confianza. *Anuario de Investigación de la facultad de psicología de la Universidad de Buenos Aires*, 19(1), 97-106.

## ANEXO

### Cuestionario de actividad físico deportiva

Este cuestionario forma parte de una investigación del Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología, llevada a cabo por tesistas del grupo de investigación y supervisada por profesionales en el área. Su objetivo es explorar las relaciones entre los niveles de bienestar de las personas y la práctica regular de ejercicio. Su participación en este estudio es voluntaria; los datos recabados son de naturaleza *estrictamente confidencial* y serán utilizados única y exclusivamente con fines de investigación.

Declaro que he sido informado, he comprendido toda la información suministrada, se me han contestado todas las preguntas que he realizado y, por lo tanto, estoy en condiciones de dar mi consentimiento a tal participación. Con mi firma ratifico mi aceptación de las condiciones anteriormente presentadas, expresando mi voluntad y compromiso de consentir mi participación en la investigación, conociendo que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

.....

Firma

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_

Facultad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Año ingreso: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_ DNI \_\_\_\_\_

### CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

A continuación, le ofrecemos algunas preguntas sobre su práctica habitual de ejercicio físico. Por favor, tratá de ser lo más honesto posible y contestar en función de cómo sos habitualmente, y no por cómo te gustaría ser.

<b>1. ¿Prácticas ejercicio físico? Elegí la opción que más se adapte a tu condición <i>actual</i></b>		
A. <i>No practico</i> (Si se debe a alguna condición médica, por favor, especificalo) _____ _____	B. Realizo una práctica <i>esporádica</i> (menos de 90 minutos semanales)	C. Realizo una práctica <i>regular</i> (90 minutos semanalmente o más)
Sólo continuar respondiente en caso de haber contestado Bó C al ítem previo.		
<b>2. El ejercicio que realizás es:</b> (en caso de que realices más de un tipo de actividad, indicanos cuál es más frecuente -1- y cuál menos -2 ó 3-)		

<p><u>A. De intensidad BAJA:</u>          Por ejemplo, caminar, salir a andar en bici, dar paseos, o cualquier actividad que no exceda el 60% de la frecuencia cardíaca máxima</p> <input type="checkbox"/>	<p><u>B. De intensidad MODERADA o ALTA</u>          Por ejemplo, correr, hacer un deporte, nadar o cualquier actividad que acelera el pulso entre el 70-90% de la frecuencia cardíaca máxima</p> <input type="checkbox"/>	<p><u>C. De fuerza en GIMNASIO</u>          Por ejemplo, levantamiento de pesas, ejercicio con aparatos, etc.</p> <input type="checkbox"/>
<p><b>3. Habitualmente, el ejercicio lo practicás:</b></p>		
<p>A. Solo</p>	<p>B. Acompañado</p>	<p>C. En grupo</p>



compartir mis preocupaciones							
3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente							
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida							
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga							
6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad							
7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo							
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar							
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí							
10.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto							
11.Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo							
12.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas							
13. Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones							
14.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo							
15.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro							
16.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración							
17.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad							
18.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general							
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen							
20.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida							
21.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo							
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza							
23. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos polémicos							
24. Me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo							
25.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí							
26.Con los años no he mejorado mucho como persona							
27.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como							

persona						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
29. Si me sintiera infeliz con mi vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla						

## AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro agradecimiento:

A la Universidad Nacional de Mar del Plata que nos brindó un lugar para nuestra formación de grado.

Al grupo de Psicología Cognitiva y Educacional de la Facultad de Psicología perteneciente a la UNMDP ya que esta investigación se realizó en el marco del proyecto mayor *“Predictores psicológicos del desempeño académico y la salud mental de estudiantes universitarios. Personalidad, psicopatologías, estrategias de aprendizaje, funcionamiento cognitivo, bienestar psicológico y regulación emocional”* y en especial a su Director Dr. Sebastián Urquijo, quien nos dio la oportunidad de ser parte del mismo.

A la Lic. Macarena del Valle quien nos brindó no sólo su tiempo, dedicación y paciencia, sino también su experiencia, acompañándonos durante todas las etapas de este proceso.

A los estudiantes de la UNMDP que se brindaron a participar de este trabajo de investigación.

Y en especial, a nuestra familia que nos ha acompañado a lo largo de toda nuestra formación universitaria.

Durante María Florencia

Sandoval Durando Federico.