

## **PRÁCTICA DEPORTIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO: ESTUDIO CON ADOLESCENTES PORTUGUESES**

**Juan Vicente Blázquez Garcés<sup>1</sup>, Nuno Corte-Real<sup>2</sup>, Cláudia Dias<sup>2</sup> y  
António Manuel Fonseca<sup>2</sup>**

**Instituto de Medicina del Deporte de Valencia, España<sup>1</sup> y Facultad de  
Ciencias del Deporte y de la Educación Física. Universidad de Oporto,  
Portugal<sup>2</sup>**

**RESUMEN:** El propósito de este estudio era aportar conocimientos en el contexto específico de Portugal, concretamente en una muestra de adolescentes portugueses (n = 1593), sobre la relación observada entre la Práctica Deportiva (PD) y el Bienestar Subjetivo (BS). Método: Análisis de los aspectos cognitivos mediante la SWLS (Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1985) y de los aspectos emocionales mediante la PANAS (Watson, Clark, y Tellegen, 1988). Conclusiones: Los resultados mostraron diferencias significativas entre los adolescentes que practicaban deporte y el índice de BS, sugiriendo que el índice de BS aumenta conforme aumenta la frecuencia de PD en adolescentes portugueses, siendo este aumento más significativo en el grupo de las chicas, y revelando a su vez una mayor PD en el grupo de los chicos y un descenso de la misma conforme avanzaba la edad sólo en el grupo de las chicas.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar Subjetivo, práctica deportiva, adolescentes.

**RESUMO:** O propósito deste estudo foi aprofundar conhecimentos no contexto específico de Portugal, numa amostra de adolescentes portugueses (n = 1593), sobre a relação existente entre a Prática Desportiva (PD) e o Bem-Estar Subjetivo (BS). Método: Análise dos aspectos cognitivos mediante a SWLS (Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1985) e dos aspectos emocionais mediante a PANAS (Watson, Clark, y Tellegen, 1988). Conclusões: Os resultados mostraram diferenças entre os adolescentes que praticavam desporto e o índice de BS, sugerindo que o índi-

ce de BS aumenta conforme aumenta a frequência de PD em adolescentes portuguesas, sendo este aumento mais significativo no grupo das raparigas, e revelando ao mesmo tempo uma maior PD no grupo de rapazes e uma diminuição da mesma conforme avançava a idade só no grupo das raparigas.

**PALAVRAS CHAVE:** Bem-estar Subjectivo, prática desportiva, adolescentes.

**ABSTRACT:** The purpose of this study was to provide knowledge in the specific field of Portugal, specifically in a sample of adolescents Portuguese (n = 1593), about the observed relationship between Sport Practice (PD) and Subjective Well-being (BS). Method: The cognitive component of BS was evaluated by the SWLS (Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1985), and the affective component was evaluated by the PANAS (Watson, Clark, y Tellegen, 1988). Conclusions: The results showed differences between adolescents who practiced sport and the index of BS, suggesting that the rate of BS increases with the frequency of PD in adolescents Portuguese, this index is more significant in the group of girls, and revealing in turn greater in the PD group of boys and decline in same with the age only in the group of girls.

**KEYWORDS:** Subjective Well-being, sport practice, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

El espíritu por conocer y fomentar las virtudes del hombre finalmente ha llegado de una manera rigurosa y científica al campo de la Psicología bajo la etiqueta de Psicología Positiva y, con el objetivo de conocer los procesos que subyacen a las cualidades positivas del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Este hecho supone un cambio radical en la mentalidad tanto de la ciencia psicológica, como de los propios psicólogos, ya que históricamente la Psicología como ciencia de la salud se ha visto en su mayor parte absorbida por los problemas y el pensamiento patogénico de las personas (Jackson, 2000); mientras Seligman (2002) habla de que por cada cien artícu-

los de tristeza, sólo se publica uno sobre felicidad, Myers (1999) concluye que por cada artículo sobre emociones positivas (alegría, felicidad o satisfacción con la vida) existen 21 artículos sobre emociones negativas (ira, ansiedad y depresión). En cualquier caso, la evidencia científica se ha decantado más hacia una psicología reparadora y más ligada a la enfermedad mental que hacia una psicología que potencie las virtudes y fortalezas del hombre y la búsqueda de su felicidad (Gilham y Seligman, 1999).

Si bien es cierto que el estudio por menorizado de las emociones negativas nos ha ayudado a entender y mejorar ciertos aspectos de la vida humana en diversos contextos, incluido el deportivo, no es menos cierto que las emocio-

nes negativas por sí mismas no explican íntegramente los aspectos cognitivos y conductuales para el completo desarrollo de la persona, siendo necesario el estudio y el conocimiento de las emociones positivas para ello (Fredrickson, 2001; Jackson, 2000). De este modo, es a partir de los psicólogos humanistas y su planteamiento de conciencia y superación centrado en lo único y personal del hombre (Maslow, 1989; Rogers, 1981), que se empezó a vislumbrar este camino, cuyo paso definitivo ha llegado con la Psicología Positiva y su interés por poner de manifiesto las virtudes y el carácter del hombre. Así pues, sólo a partir del incremento del cuerpo teórico de las emociones positivas en los últimos tiempos, hemos averiguado la importancia real y aplicada del trabajo con dichas emociones (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), sabiendo que éste es más eficaz de cara al bienestar del ser humano sin la necesidad de la existencia de una patología, ya que amplía nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales, haciéndolos perdurar más en el tiempo (Fredrickson, 1998).

La Psicología Positiva retoma una cuestión inherente al desarrollo humano (Freitas-Magalhães, 2007), pero que en pocas ocasiones se ha tratado de manera rigurosa y sistematizada. Actualmente desde este ámbito sabemos que cuando estamos de talante positivo, tenemos más posibilidades de prosperar en la amistad, las relaciones amorosas y las coaliciones que mantenemos en nuestro entorno, siendo nuestra actitud mental expansiva, tolerante y creativa

(Fredrickson, 1998, 2001). Cada vez más estudios apoyan estas conclusiones sugiriendo que la mayor prevalencia de las emociones positivas en individuos que desempeñan diferentes acciones provoca consecuencias como son, una mayor creatividad en la resolución de problemas (Isen, Daubman, y Nowicki, 1987), una mejor toma de decisiones (Isen, 2001), una mejora de la salud y los recursos físicos (Fredrickson, 1998; Ostir, Markides, Black, y Goodwin, 2000; Taylor, Kemeny, Reed, Bower, y Gruenewald, 2000), una mayor participación en actividades de grupo (Diener, Sandvik, Pavot, y Fujita, 1992; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), una capacidad para elegir objetivos más elevados, así como un mayor rendimiento y perseverancia (Skinner y Brewer, 2004). Este abanico de habilidades demuestra la importancia evolutiva de las emociones positivas en el ser humano (Fredrickson, 1998; Ostir et al., 2000) complementando así, los recursos imprescindibles para nuestra supervivencia que suministran en momentos concretos las emociones negativas (Fredrickson, 2001).

El presente artículo está encuadrado dentro del marco del Bienestar Subjetivo, el cual pretende dar respuesta, mediante el incremento de su cuerpo teórico, a cuestiones como qué es la felicidad, cómo son las personas felices, cómo se puede ser feliz (Fernandes, 2007; Fredrickson, 1998, 2001; Fredrickson y Losada, 2005; Myers D., 2000; Seligman 2004), o lo que es lo mismo, qué aporta la Psicología Positiva al crecimiento humano y al desarrollo de

nuestras emociones positivas.

El Bienestar Subjetivo (BS) está formado por un componente cognitivo y un componente emocional (Seligman, 2002), ambos componentes están relacionados de manera funcional y estructural en nuestro Sistema Nervioso, ya que existen muchas conexiones nerviosas que conectan las áreas del cerebro emocional (sistema límbico) y racional (corteza cerebral) (Damasio, 1996). De este modo, el conocimiento neurológico respalda al conocimiento psicológico a la hora de relacionar ambos componentes, apoyando el hecho de que el BS depende del grado en que cada individuo es capaz de regular de la mejor manera posible los aspectos emocionales y cognitivos en cada contexto de su vida.

El BS depende por tanto del grado en que las emociones y las cogniciones se relacionan e influyen en nuestras experiencias vividas con los demás y en nuestra forma de ver el mundo. En este sentido, la Satisfacción con la Vida, relacionada con el pasado, y la Felicidad, relacionada con el presente, son concomitantes en la formación del BS, mostrando sin embargo diferencias en las proporciones de cognición y de emoción utilizadas por la persona. Mientras la Satisfacción con la Vida engloba aspectos de carácter más cognitivo, es decir, está relacionada con el recuerdo de una determinada situación en la que nos sentimos bien; la Felicidad engloba aspectos más relacionados con las emociones en el caso de los placeres (ej.: tomar un baño caliente cuando se está sucio nos hace sentirnos bien sin demasiada nece-

sidad de recurrir a las cogniciones), y más implicación del pensamiento en el caso de las gratificaciones (ej.: realizar una acción de voluntariado en nuestra comunidad no implica necesariamente emociones positivas en su realización, aunque sí en su valoración cognitiva posterior) (Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Recientemente la Psicología Positiva ha empezado a introducirse en el ámbito de la Psicología del Deporte, principalmente debido a los estudios fuera del ámbito del deporte que guardan relación con aspectos fundamentales para una buena práctica deportiva desde la perspectiva de la Psicología Positiva (toma de decisiones, creatividad, relaciones interpersonales, perseverancia, cooperación,...) (Diener et al., 1992; Fredrickson, 1998; Isen, 2001; Isen et al., 1987; Ostir et al., 2000; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Taylor et al., 2000). En un estudio realizado por McAuley, Blissner, Marquez, Jerome, Kramer, y Katula (2000) se concluyó que las relaciones interpersonales observadas en el contexto deportivo favorecían el BS, indicando de esta manera la importancia en la construcción de las redes sociales dentro de un grupo deportivo. Otro estudio realizado por Alfermann y Stoll (2000) sugería la importancia de la práctica deportiva para la mejora del auto-concepto, añadiendo información a los estudios de Fox (1999) y Fox, Stathi, McKenna, y Davis (2007) que concluían que la práctica deportiva puede mejorar las auto-percepciones físicas y la autoestima global. Por consiguiente, dichos

estudios mostraban el papel del deporte en la creación del self, imprescindible para el desarrollo de la persona. Por otra parte, Skinner y Brewer (2004) subrayaban el papel de la valoración cognitiva de desafío como antecedente de la emoción positiva y de la percepción beneficiosa de dicha emoción en el rendimiento deportivo, sugiriendo la necesidad de profundizar más en dichos procesos para un control más eficaz que repercute en el rendimiento del deportista. Mientras, en otro estudio de Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons y Keller (1993) se recalca el papel del disfrute y la diversión en la práctica deportiva ya que éste está relacionado con un mayor compromiso deportivo por parte del deportista, así como con una mayor constancia ante las situaciones difíciles, lo que hace necesario un mayor conocimiento también en esta línea.

Por lo tanto, podemos decir que tanto los estudios aquí expuestos como otros que siguen la misma tendencia (Kim J., Singer, Chung, Lee, Moon, y Kim W., 2004; Oldervoll, Kaasa, Hjermsstad, Lund, y Loge, 2004; Tiggemann y Williamson, 2000) están ya confirmando la importancia que tiene esta aproximación de la práctica deportiva para la mejora de los aspectos cognitivos, emocionales y sociales de la persona que practica deporte, ya sea desde el ámbito del rendimiento o de la salud.

En este punto la Psicología del Deporte se muestra como algo más que un medio para remediar dificultades de la persona que desarrolla la acción física, pudiendo ver la propia actividad como la

fuerza del perfeccionamiento personal mediante la expresión de las virtudes y el carácter de cada uno desde la perspectiva de la Psicología Positiva. Perfeccionamiento que implica el desarrollo de las capacidades humanas a varios niveles, mediante un trabajo que aumenta el propio bienestar de la persona, fomentando las competencias necesarias para su florecimiento humano mediante el deporte. Conjuntamente, la adolescencia es un período procesal donde la maduración física, las transformaciones psicológicas y el aprendizaje social se entrelazan para explicar el completo desarrollo de la persona; constando dicho proceso de diferentes estadios en los que se desenvuelven diferentes dominios desde la perspectiva cognitiva y del desarrollo, siendo la diferenciación entre unos y otros más cualitativa que cuantitativa, y donde se destaca el papel activo e intencional que tienen que tener las personas en este proceso (Sprinthall y Collins, 2003). Así pues, desde esta perspectiva, esta etapa es un momento apropiado para el trabajo de este tipo de cualidades capaces de desarrollar el bienestar y el carácter, ya que es un período donde se asientan gran parte de los recursos que la persona utilizará en su vida adulta, y donde las posibles intervenciones con programas deportivos que ayuden a desarrollar a la persona tendrán más posibilidades de obtener buenos resultados que en períodos más tardíos (Hunter y Csikszentmihalyi, 2003; Larson, 2000; Malina, 1996; Miles, 2007; Park, 2004; Sprinthall y Collins, 2003), siendo a su vez el deporte un

medio atractivo para el desarrollo de estas potencialidades en la mayoría de los jóvenes.

En suma, podemos decir que en este nuevo siglo la Psicología Positiva adherida al contexto deportivo, asume mediante la práctica deportiva el desarrollo de esa parte de nosotros que una y otra vez vuelve a lo largo de la historia (Kinder, Hilgermann, y Hergt, 2007; Quesada, 2008), esa parte que advierte que el ser humano precisa de las emociones positivas desde un punto de vista ciertamente evolutivo para manifestar su carácter y su espíritu (Fredrickson, 1998, 2001; Skinner y Brewer, 2004).

De este modo y para concluir, diremos que la literatura científica dirigida al conocimiento del BS en el contexto deportivo no goza de soporte empírico relevante, siendo necesario un incremento de las investigaciones que tratan sobre esta cuestión; así pues, el presente artículo pretende aumentar el conocimiento en este ámbito, mediante la observación de la frecuencia de práctica deportiva en una población de adolescentes portugueses, y su influencia sobre el índice de BS. Nuestro objetivo era: Evaluar la relación entre las diferentes frecuencias de Práctica Deportiva de los chicos y de las chicas, y las variables del BS (Satisfacción con la Vida, Afecto Positivo y Afecto Negativo).

## MÉTODO

### Participantes

La muestra constaba de 1593 jóvenes con edades comprendidas entre los 12 y

los 19 años ( $M=14,85$ ,  $DT.=1,70$ ), siendo un 46% chicos y un 54% chicas. La muestra se dividió en tres etapas según la edad, teniendo la primera etapa (12-13 años) 400 adolescentes (25%), la segunda etapa (14-15 años) 640 adolescentes (40%), y la tercera etapa (16-19 años) 553 adolescentes (35%).

### Procedimiento

Los sujetos fueron contactados tras diversas reuniones con los Consejos Ejecutivos de las escuelas que participaron en nuestro estudio; en dichas reuniones, explicamos los procedimientos y objetivos del estudio. Posteriormente estos se reunieron con los Consejos Pedagógicos, siendo confirmada nuestra actuación para el estudio en cada una de las escuelas de secundario y de tercer ciclo de las regiones de Interior, Litoral-Interior y Madeira que participaban. Los padres y los educadores fueron a su vez informados de la realización de este estudio, y no se opusieron a la participación de los adolescentes que estaban a su cargo.

La aplicación de los cuestionarios se realizó mediante la colaboración de alumnos de Master que participaban en las actividades del Laboratorio de Psicología de Deporte de la Facultad del Deporte de la Universidad de Oporto, cuyas áreas de interés estaban relacionadas con este estudio.

### Instrumentos

*Práctica Deportiva (PD)*. Para valorar la PD decidimos utilizar la frecuencia de práctica como variable, ya que nos inte-

resaba en este primer estudio analizar los niveles de PD de los adolescentes. Estos datos fueron recogidos por auto-informe y agrupados en 3 categorías (1: práctica deportiva inexistente, 2: práctica deportiva existente pero no superior a una vez por semana, 3: práctica deportiva existente superior a una vez por semana) (Corte-Real, 2006; Corte-Real, Balaguer, Dias, Corredeira y Fonseca, 2008).

*Bienestar Subjetivo (BS).* Las variables utilizadas para medir este indicador fueron recogidas por auto-informe: La escala de Afectos Positivos y Negativos, versión traducida y adaptada al portugués de la Positive and Negative Affect Scale (PANAS) de Watson et al. (1988) para medir los componentes emocionales del BS; esta escala mide separadamente los Afectos Positivos (AP) y los Afectos Negativos (AN), variables que normalmente no mantienen relación o dicha relación es muy baja. Las respuestas están condicionadas por una escala tipo Likert que iban desde 1 (muy leve o nada) a 5 (extremadamente). Mientras, para medir la variable cognitiva del BS se utilizó la escala de Satisfacción con la Vida (SCV), versión traducida y adaptada al portugués de la Satisfaction With Life Scale (SWLS) de Diener et al. (1985). Esta escala está compuesta por ítems tipo Likert que van desde 1 (muy en desacuerdo) a 7 (muy de acuerdo).

### **Análisis estadístico**

Una vez aplicamos todos los cuestionarios, en una primera fase introducimos los mismos por lectura óptica mediante

el programa “Teleform”, siendo posteriormente los datos verificados por los componentes del equipo de investigadores de la FADEUP.

El tratamiento estadístico se realizó mediante el programa estadístico SPSS (Statistical Package for Social Science –Windows) versión 14.0. En el análisis de datos, utilizamos un análisis descriptivo de las frecuencias y porcentajes para las variables nominales, así como medias y desviaciones típicas para las variables continuas. Mientras que para los análisis inferenciales utilizamos el Test Chi-cuadrado y el ANOVA.

### **Resultados**

En el presente estudio nuestro objetivo era evaluar la relación entre las diferentes frecuencias de Práctica Deportiva de los chicos y de las chicas, y las variables del BS (SCV, AP, y AN), para ello decidimos en primer lugar, identificar la frecuencia de PD de los adolescentes verificando las diferencias según el sexo, así como identificar la frecuencia de PD verificando las diferencias según los tres grupos de edad por sexos.

La PD fue estimada según la frecuencia de práctica por semana, como un primer acercamiento a la valoración de la intención de práctica, siendo en el total de la muestra sólo un 15% los que reconocieron no realizar ningún tipo de PD, mientras que un 56% reconocieron realizar una PD igual o superior a dos sesiones semanales (ver tabla 1).

Primeramente decidimos observar si existían diferencias significativas entre los niveles de PD y sexo. Por el análisis

Chi-cuadrado, observamos que existían diferencias estadísticamente significativas ( $p < .001$ ) entre los sexos, siendo los

chicos los que practicaban deporte con mayor frecuencia con respecto al grupo de las chicas (ver tabla 1).

**Tabla 1. Práctica Deportiva por sexos.**

Práctica Deportiva (PD)	Total	Chicos (%)	Chicas (%)
1 (PD inexistente)	243	47 (6%)	196 (23%)
2 (PD existente no superior a una vez por semana)	463	179 (25%)	284 (33%)
3 (PD existente superior a una vez por semana)	887	501 (69%)	386 (44%)
		$\chi^2 = 118,860$	$p < .001$

Tras observar que existían diferencias por sexos en la frecuencia de la PD, decidimos hacer el análisis de los grupos de edad y de los niveles de la PD también por sexos. Por el análisis Chi-cuadrado, observamos que, en los tres grupos de edad, la frecuencia de PD únicamente

tenían diferencias estadísticamente significativas en el grupo de las chicas ( $p = .006$ ), siendo las más jóvenes las que tenían frecuencias de PD más altas respecto a las adolescentes más mayores (ver tablas 2 y 3).

**Tabla 2. Práctica Deportiva por grupos de edad en el grupo de los chicos.**

Práctica Deportiva (PD)	Etapa 1 (%) (12-13 años)	Etapa 2 (%) (14-15 años)	Etapa 3 (%) (16-19 años)
1 (PD inexistente)	10 (6%)	18 (6%)	19 (8%)
2 (PD existente no superior a una vez por semana)	39 (22%)	67 (22%)	73 (29%)
3 (PD existente superior a una vez por semana)	128 (72%)	216 (72%)	157 (63%)
		$\chi^2 = 6,101$	$p = .192$

**Tabla 3. Práctica Deportiva por grupos de edad en el grupo de las chicas.**

Práctica Deportiva (PD)	Etapa 1 (%) (12-13 años)	Etapa 2 (%) (14-15 años)	Etapa 3 (%) (16-19 años)
1 (PD inexistente)	36 (16%)	77 (23%)	83 (27%)
2 (PD existente no superior a una vez por semana)	67 (30%)	114 (34%)	103 (34%)
3 (PD existente superior a una vez por semana)	120 (54%)	148 (43%)	118 (39%)
		$\chi^2 = 14,369$	$p = .006$

Así pues, tras los resultados obtenidos y para completar nuestro objetivo, realizamos primeramente un análisis descriptivo de las variables que componían el BS (SCV, AP, y AN) con una división por sexos donde observamos que

las medias de AP y SCV eran mayores en el grupo de los chicos que en el de las chicas, y la media de AN era mayor en el grupo de las chicas, que en el grupo de los chicos (ver tabla 4).

**Tabla 4. Valores descriptivos de las variables del Bienestar Subjetivo.**

Bienestar Subjetivo		Total	Chicos	Chicas
Afecto Positivo	Media (DT)	3.41 (.57)	3.48 (.61)	3.36 (.53)
Afecto Negativo	Media (DT)	2,63 (.62)	2.53 (.66)	2.71 (.57)
Satisfacción con la Vida	Media (DT)	3.38 (.75)	3.47 (.73)	3.31 (.75)

Por el análisis ANOVA, observamos que en el grupo de los chicos existían diferencias estadísticamente significativas en dos de las variables del BS (SCV  $p = .001$ ; AP  $p < .001$ ), observándose un mayor índice de estas variables conforme aumentaba la PD, mientras que en la variable de AN no encontramos diferencias estadísticamente significativas. Por otra parte, en el grupo de las chicas el análisis ANOVA reveló que en todas las variables del BS existían diferencias estadísticamente significativas (SCV  $p < .001$ ; AP  $p < .001$ ; y AN  $p = .006$ ), observándose un mayor índice de la SCV y el AP conforme aumentaba la PD, mientras que la variable de AN descendía conforme aumentaba la PD (ver tablas 5 y 6).

## DISCUSIÓN

Algunos estudios con poblaciones adultas en otros países apuntan a que la relación entre PD y BS existe (Ku, McKenna, y Fox, 2007; McAuley et al., 2000), pero nuestro interés estaba más

dirigido a conocer la etapa adolescente, por dos razones, la primera, que existe menos evidencia científica en este campo, y la segunda, que a priori la instauración de la PD, en el caso de encontrar conclusiones relevantes como en los estudios anteriores, sería más eficaz en una población adolescente que en una población adulta, tanto por el mejor control de los Programas Deportivos en las escuelas, como la mejor adhesión a nuevas actividades intencionales a priori por parte de una población en proceso de crecimiento, como es la adolescente; siendo este conocimiento sustentado por la teoría cognitiva y del desarrollo (Sprinthall y Collins, 2003).

En este estudio con adolescentes portugueses los datos que encontramos sugerían varias conclusiones. La primera fue la que indicaba que la frecuencia en la PD es mayor en los adolescentes de sexo masculino. Y la segunda conclusión que encontramos reflejaba un mantenimiento de la frecuencia de PD en el grupo de los chicos en las diferentes eta-

**Tabla 5. Práctica Deportiva y Bienestar Subjetivo en el grupo de los chicos.**

	Práctica Deportiva (PD)	N	MEDIA (DT)	ANOVA
	1 (PD inexistente)	47	3.17 (.84)	
SCV	2 (PD existente no superior a una vez por semana)	179	3.40 (.74)	
	3 (PD existente superior a una vez por semana)	501	3.53 (.71)	
	TOTAL	727	3.47 (.73)	<b>p = .001</b> F = 6.872
	1 (PD inexistente)	47	3.32 (.63)	
AP	2 (PD existente no superior a una vez por semana)	179	3.34 (.63)	
	3 (PD existente superior a una vez por semana)	501	3.54 (.59)	
	TOTAL	727	3.48 (.61)	<b>p &lt; .001</b> F = 9.192
	1 (PD inexistente)	47	2.51 (.64)	
AN	2 (PD existente no superior a una vez por semana)	179	2.56 (.64)	
	3 (PD existente superior a una vez por semana)	501	2.52 (.67)	
	TOTAL	727	2.53 (.66)	p = .805 F = 0.217

pas de la adolescencia, no siendo así en el grupo de las chicas, donde la PD descendía significativamente con el paso de los años en la adolescencia, como sugieren Castillo y Balaguer (2002), y Matos y equipo (2003). Estas dos primeras conclusiones mostraban una clara diferenciación por sexos en lo referente a la frecuencia de PD, por lo que el análisis principal que buscaba diferencias entre frecuencia de PD y BS decidimos hacerlo por sexos.

Los resultados sugerían que en el grupo de chicas la frecuencia en la PD estaba relacionada con un mayor índice de BS, es decir, las chicas que practica-

ban de manera más regular deporte tenían índices más altos de SCV y AP, del mismo modo que sus índices de AN eran más bajos que las chicas que practicaban con menor frecuencia deporte. Sin embargo, en el grupo de los chicos los resultados no reflejaban resultados significativos en las tres variables, siendo las variables de SCV y AP las que mostraban relaciones significativas con una mayor frecuencia de PD, y no habiendo ningún tipo de relación significativa con respecto a la variable de AN, por lo que se necesitaría explorar en futuros estudios si esta falta de significatividad de esta variable en el grupo de los chicos es

**Tabla 6. Práctica Deportiva y Bienestar Subjetivo en el grupo de las chicas.**

	Práctica Deportiva (PD)	N	MEDIA (DT)	ANOVA
	1 (PD inexistente)	196	3.08 (.77)	
SCV	2 (PD existente no superior a una vez por semana)	284	3.30 (.70)	
	3 (PD existente superior a una vez por semana)	386	3.43 (.75)	
	TOTAL	866	3.31 (.75)	<b>p &lt; .001</b> F = 14.030
	1 (PD inexistente)	196	3.25 (.50)	
AP	2 (PD existente no superior a una vez por semana)	284	3.32 (.51)	
	3 (PD existente superior a una vez por semana)	386	3.45 (.54)	
	TOTAL	866	3.36 (.53)	<b>p &lt; .001</b> F = 11.736
	1 (PD inexistente)	196	2.83 (.54)	
AN	2 (PD existente no superior a una vez por semana)	284	2.69 (.53)	
	3 (PD existente superior a una vez por semana)	386	2.67 (.61)	
	TOTAL	866	2.71 (.57)	<b>p = .006</b> F = 5.182

realmente un rasgo de la población de adolescentes portugueses o se debe a un posible sesgo de la muestra.

En suma, los datos sugieren que la PD puede ser un aspecto clave para el aumento de BS en adolescentes portugueses, sobretodo en el grupo de las chicas ya que todas las variables de este índice así lo parecen indicar, pudiendo repercutir esto de manera positiva y a varios niveles en la situación global del individuo como respalda la evidencia científica que versa sobre el BS (Fredrickson, 1998, 2001; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Tiggemann y Williamson, 2000; Oldervoll et al., 2004;

Kim et al., 2004), así pues, el desarrollo de estas cualidades en la persona debe ser una prioridad a la hora de investigar sobre el desarrollo de programas deportivos como señalan diferentes organismos internacionales (Comisión Europea, 2004; WHO, 2004). Por otra parte, conviene resaltar la importancia que tiene la creación y el mantenimiento de la iniciativa hacia la PD, fundamentalmente en la población femenina por varias razones, en primer lugar, es la población adolescente femenina la que menos practica deporte y la que desciende su práctica conforme pasan los años en la adolescencia, por lo que se puede

considerar una población de riesgo en lo referente a los índices de PD; y en segundo lugar, es también dicha población la que muestra beneficios en las tres variables de BS, mientras que en el grupo de los chicos la variable AN no resulta concluyente, lo que nos indicaba a priori que la población femenina podría estar beneficiándose más, aunque esto no se haya concluido, de la PD en lo referente al aumento del índice de BS. Así pues, desde esta perspectiva, este primer acercamiento a la población adolescente portuguesa en términos de BS y de frecuencia de PD nos sirve como indicador para la creación de Programas Deportivos dirigidos a adolescentes en el contexto específico de Portugal.

Este estudio es por tanto un paso más hacia el aumento de conocimiento de la PD y su relación con el BS en el contexto portugués, aquí hemos valorado únicamente la frecuencia de PD, para tener un indicador de cuál es la iniciativa de los adolescentes portugueses por practicar deporte; por lo que nuestra propuesta es que futuros estudios apunten a variables como volumen e intensidad, ya que son aspectos subyacentes al hecho de practicar o no practicar, y que darán una valoración más completa de la variable PD y el entendimiento del propio BS en este contexto. A su vez, creemos importante la necesidad de estudios longitudinales, así como estudios dirigidos al análisis cualitativo y de intervención que concreten el papel específico de la práctica deportiva en lo referente al BS.

## REFERENCIAS

- Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 47-65.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2002). *Relaciones entre las conductas del estilo de vida en la adolescencia temprana*. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la Adolescencia* (pp. 209-227). Valencia: Ed. Promolibro.
- Comisión Europea (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a mean of restoring the balance*. Paderborn, Alemania: Autor.
- Corte-Real, N. (2006). *Desporto, saúde e estilos de vida... Diferentes olhares, objetivos e subjetivos, sobre os comportamentos dos adolescentes*. Tesis Doctoral, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Corte-Real, N., Balaguer, I., Dias, C., Corredeira, R. y Fonseca, A. M. (2008). Práctica deportiva, consumo de alimentos, de tabaco e de álcool dos adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 26, 17-25.
- Damasio, A. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. y Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Fernandes, H. M. G. (2007). *O Bem-Estar*

- psicológico em adolescentes. Uma abordagem centrada no florescimento humano.* Tesis Doctoral sin publicar. Universidad de Tras-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2, 411-418.
- Fox, K. R., Stathi A., McKenna J., y Davis M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European Journal of Applied Physiology*, 100, 591-602.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-built theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. y Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Freitas-Magalhães, A. (2007). O rosto das emoções. En Universidade Fernando Pessoa (Ed.). *A Psicologia das emoções: O Fascínio do Rosto Humano* (pp. 77-132). Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Gilham, J. E., y Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S163-S173.
- Hunter, J. P. y Csikszentmihalyi, M. (2003). The Positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescents*, 32, 27-35.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., y Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11, 75-85.
- Jackson, S. A. (2000). Joy, Fun and Flow State in Sport. En Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kim, J., Singer, R. N., Chung, S., Lee, A., Moon, D. y Kim, W. (2004). Mood alteration related to aerobic, anaerobic and rhythmic exercises. *Journal of Human Movement Studies*, 47, 105-117.
- Kinder, H., Hilgermann, W. y Hergt, M. (2007). *Atlas Histórico Mundial. De los orígenes a nuestros días.* Madrid: Akal.
- Ku, P. W., McKenna, J. y Fox, K.R. (2007). Dimensions of subjective well-being and effects of physical activity in Chinese older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 382-397.
- Larson, R. W. (2000). Toward a Psychology of Positive Youth Development. *American Psychologist*, 55, 170-183.
- Malina, R. M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, S48-57.
- Maslow, A. (1989). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser.* Barcelona: Kairós.

- Matos, M., equipa do Projecto Aventura Social e Saúde (2003). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses (quatro anos depois) – relatório português do estudo HBSC 2002*. Lisboa: Edições FMH.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F. y Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine, 31*, 608-617.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin, 32*, 314-363.
- Myers, D. (1999). Hope and happiness. En J. E. Gilham (Ed.), *The Science of Optimism and Hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. Radnor, PA: Templeton Foundation.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*, 56-67.
- Oldervoll, L. M., Kaasa, S., Hjermsstad, M. J., Lund, J. A. y Loge, J. H. (2004). Physical exercise results in the improved subjective well-being of a few or is effective rehabilitation for all cancer patients? *European Journal of Cancer, 40*, 951-962.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S.A. y Goodwin, J. S. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society, 48*, 473-478.
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*, 40-54.
- Quesada, J. (2008). *Otra historia de la Filosofía. Por qué pensamos lo que pensamos*. Barcelona: Ariel.
- Rogers, C. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente: prácticas, implicaciones y teoría*. Barcelona: Paidós
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. y Keller, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 1-15.
- Seligman, M. E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E., Parks A., y Steen T. (2004). A balanced psychology and full life. *Phil. Trans Royal. Society. Lond. B.*, 359, 1379-1381.
- Skinner, N. y Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise, 26*, 283-305.
- Sprinthall, N. A. y Collins, W. A. (2003). *Psicologia do adolescente*. Lisboa: Fundação Gulbelkian.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E. y Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist, 55*, 99-109.
- Tiggemann, M. y Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles, 43*, 119-127.
- Watson, D., Clark, L.A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and

negative affect: the PANAS scales.

*Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

WHO (2004). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen, Denmark.

Manuscrito recibido: 21/1/2009

Manuscrito aceptado: 22/5/2009

