

Análisis del bienestar subjetivo del jugador de pádel

Manuel Villena-Serrano¹, Rosario Castro-López², María Luisa Zagalaz-Sánchez³
y Javier Cachón-Zagalaz⁴

Resumen:

Por la importancia del pádel en España, el propósito de este estudio fue profundizar sobre el análisis del estado de bienestar subjetivo del jugador de este deporte. Para ello se analizaron tres factores relacionados con la felicidad: la felicidad propiamente dicha, la satisfacción con la vida y el estado de ánimo. En el estudio han participado 118 sujetos con una edad media de 31.86 años ($DT = \pm 8.959$). Los instrumentos utilizados para evaluar estos constructos fueron la Escala factorial para medir la Felicidad, Satisfaction With Life Scale (SWLS) y el Profile of Mood States (POMS). El análisis ha puesto de manifiesto la correlación entre los tres factores. Los resultados señalan que a medida que se incrementa el tiempo de práctica, los jugadores de pádel obtienen puntuaciones más favorables para las diferentes dimensiones del estado de ánimo (POMS), por lo que se considera que existe una relación positiva entre la práctica del pádel y el bienestar subjetivo de la persona.

Palabras clave: pádel; felicidad; satisfacción con la vida; estado de ánimo

El pádel es un deporte que continúa en aumento, siendo uno de los más practicados de España. En la actualidad se sitúa como el 4º deporte con más licencias federativas (Villena-Serrano, Castro-López, Lara-Sánchez y Cachón-Zagalaz, 2016) llegando en 2017 a 68.477 deportistas según la Federación Nacional de Pádel (FEP, 2017). A pesar de ello es un deporte relativamente joven. Llegó a España de la mano de Alfonso de Hohenlohe en 1974 (Castaño, 2009), amigo de Enrique Corcuera creador de este deporte en México en 1962 (Castro, Cachón, Valdivia, Castellar y Pradas, 2015).

Con el fin de estudiar la pasión-fervor que existe en España hacia este deporte, este trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre dos líneas de investigación que se encuentran en auge en las últimas décadas: la psicología positiva (Reina, Oliva y Parra, 2010) y el pádel (Cachón, 2014).

La mayor parte de los estudios sobre el pádel se refieren a la investigación del rendimiento deportivo (Ramón y Guzmán, 2014; Sánchez-Alcaraz, 2014), especialmente al análisis de juego, la técnica y la táctica. Asimismo, destaca la carencia de estudios de otras temáticas relacionadas (Villena-Serrano et al., 2016). En este sentido, la asociación entre deporte y parámetros psicológicos positivos tales como felicidad, satisfacción con la vida y estado de ánimo, están poco analizadas y en algunos casos resultan contradictorias (Jiménez-Moral, Zagalaz, Molero, Pulido-Martos y Ruiz, 2013).

El punto de partida para este análisis es el conocimiento del concepto felicidad, asumiendo la dificultad para definirla (Alarcón, 2006) que ha conducido a autores como Diener (1984, 1999, 2000), Diener, Oishi y Lucas (2003),

Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005) a utilizar como sinónimo de felicidad el término Subjective Well-Being (SWB o Bienestar subjetivo). La felicidad o bienestar subjetivo se entienden como un constructo que incorpora los estados experimentados, es decir, como las personas evalúan sus vidas tanto en un momento concreto, como en periodos largos, estas evaluaciones incluyen las reacciones emocionales de la gente ante los acontecimientos, sus estados de ánimo y los juicios que forman sobre su satisfacción con la vida (Deiner et al., 2003).

Los tres componentes primarios del bienestar subjetivo son la satisfacción con la vida y los afectos, positivos y negativos (Deiner 1984, 1994, 2000; Lucas, Diener y Suh, 1996). La satisfacción con la vida se refiere a un proceso cognitivo y crítico, es decir, es el resultado de la diferencia entre la calidad de vida percibida actual con la que realmente se esperaba (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; Shin y Johnspn, 1978). Los afectos positivos y negativos, se refieren a evaluaciones personales de los estados de ánimo y de emociones como el “afecto”, que reflejan experiencias básicas de los acontecimientos en el transcurso de vida. Estos afectos implican la presencia de emociones placenteras o no, muy relacionadas con los estados de ánimo, optimismo-pesimismo y autoestima (Emmons y Diener, 1985; Padrós, Soria-Mas y Navarro, 2012). Se ha demostrado que los afectos positivos no son lo contrario de los negativos, sino que se distinguen como dos dimensiones separadas (Bradburn, 1969; Cacioppo y Berntson, 1999).

Finalmente, otros de los parámetros que no aparecen directamente como componentes primarios del SWB pero

1 Doctorando del Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación de Profesorado. Universidad de Jaén

2 Centro de Magisterio Sagrado Corazón. Universidad de Córdoba.

3 Universidad de Jaén

4 Universidad de Jaén

ocupan una especial atención en la relación a este estudio, son los estados de ánimo. Emmons y Diener (1985), Deiner et al. (1985), Deiner et al. (2003) utilizan el término estados de ánimo como elemento que afecta o tiene relación con el SWB; además el instrumento de Profile of Mood States (POMS) es utilizado en psicología para la medición de los sentimientos, estados de ánimo y afectos, estos últimos como componentes del SWB (Ávila y Giménez, 1991).

No se han encontrado estudios que analicen la asociación del pádel con parámetros de la psicología positiva, lo que impide que se obtengan datos directos. Sin embargo, sí existen estudios que relacionan la actividad física con la felicidad, así como las variables que incluyen a la psicología positiva. La mayoría de los estudios que analizan esta asociación coinciden en establecer una relación directa entre actividad física y felicidad o bienestar (Ahmed, Ho, Zazed, Van-Niekerk y Jong-Young, 2016; Mohammadi, Batvandi y Saberi, 2015; Peters y Ziemainz, 2014). Lo mismo ocurre con la asociación entre actividad física y satisfacción con la vida (Fernández, Almagro y Sáenz-López, 2014; Méndez-Giménez, Cecchini y Fernández-Río, 2016; Reigal, Videra y Gil, 2014; Torregrosa, Belando y Moreno-Murcia, 2013) y entre actividad física y estado de ánimo (Eubank y DeVita, 2015; Johansson, Hassmén y Jouper, 2011; Peters y Ziemainz, 2014).

Felicidad, satisfacción con la vida y estados de ánimo, son tres elementos relacionados con la psicología positiva y, en concreto, con el bienestar subjetivo de cada sujeto. Por ello, el objetivo principal del presente estudio es describir y relacionar los parámetros de felicidad, satisfacción con la vida y estado de ánimo para conocer concretamente y de forma global el bienestar subjetivo del jugador de pádel, cuyo desconocimiento, demanda un estudio en profundidad sobre estas cuestiones (Villena-Serrano et al., 2016).

En el análisis realizado, se aprecia como las construcciones teóricas sobre felicidad, estados de ánimo y satisfacción con la vida, así como los instrumentos que las miden, puedan encontrarse afectados por factores personales de educación, culturales y de creencia de los países de origen (Alarcón, 2006; Ryan y Deci, 2001).

Método

Diseño

Se realizó un estudio no experimental, ex post-facto de carácter descriptivo y corte transversal con una medición única en un grupo (95% intervalos de confiabilidad).

Participantes

Participaron un total de 118 jugadores de pádel españoles (83.1% % hombres y 16.9% mujeres), con una edad media de 31.86 años ($DT = 8.959$), que se clasificaron en: 1. profesional ($n = 31$), 2. aficionado-competitivo ($n = 30$), 3. aficionado-recreativo ($n = 57$). El criterio de clasificación fue: 1. profesional, jugadores federados que participan en

el circuito Andaluz; 2. aficionado-competitivo, jugadores no federados que participan en torneos locales; 3. aficionado-recreativo, jugadores no federados que no participan en torneos locales y su práctica es esporádica.

En la Tabla 1, se ofrecen los datos detallados de la muestra analizada.

Tabla 1.
Datos sociodemográficos

	N	%
Sexo		
Hombre	98	83.1
Mujer	20	16.9
Provincia		
Córdoba	42	35.6
Jaén	36	30.5
Sevilla	27	22.9
Cádiz	5	4.2
Málaga	4	3.4
Granada	4	3.4
Tiempo de práctica		
Menos de un año	19	16.1
Entre uno y tres años	38	32.2
Entre tres y cinco años	35	29.7
Más de cinco años	26	22.0
Propósito		
Profesional	31	26.3
Aficionado competitivo	30	25.4
Aficionado recreativo	57	48.3
Horas de juego semanal		
de cero a dos horas	49	41.5
de tres a cuatro horas	55	46.6
cinco o más de cinco horas	14	11.9

Instrumentos

Para el estudio de la felicidad, se utiliza la Escala factorial para medir la felicidad (EFMF), elaborada por Alarcón (2006) y escrita en castellano. Esta escala de 27 ítems (como "Estoy satisfecho con mi vida") de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta y está constituida por cuatro dimensiones de la felicidad: 1. Sentido positivo de la vida (EFMF_1). 2. Satisfacción con la vida (EFMF_2). 3. Rea-

lización personal (EFMF_3). 4. Alegría de vivir (EFMF_4) (Alarcón, 2006).

En cuanto a los niveles de satisfacción con la vida se utilizó la SWLS (Diener et al., 1985) compuesta por 5 ítems (e.g. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada) de tipo Likert con siete alternativas, de 1 (nada de acuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo), que evalúan la satisfacción global con la vida.

Por último, para el constructo estado de ánimo, se administró a los sujetos el cuestionario POMS (McNair, Lorr y Droppleman, 1971) en versión española (Barrios, 2015) con 65 ítems que representan siete dimensiones: Cólera u Hostilidad (12 ítems), Fatiga (7 ítems), Vigor (8 ítems), Amistad (7 ítems), Tensión (9 ítems), Confusión (7 ítems) y Depresión (15 ítems). El formato de respuesta es una escala tipo Likert de cinco respuestas donde se asignaron valores entre 0 (nada) y 4 (muchísimo). En las instrucciones se indica que los sujetos deben responder en términos de cómo se habían sentido durante la última semana, incluyendo el día de hoy (McNair et al., 1971). Los tipos de ítems son “Amistoso”, “Tenso”, “Desanimado”.

El cuestionario elaborado “ad hoc”, se administró con el objetivo de caracterizar y recopilar información de los sujetos y variables referidas al pádel en concreto, como tiempo de práctica, tipo de jugador (federado o no), horas de juego. La consistencia interna se obtiene mediante el alfa de Cronbach, que fue aceptable tanto para la EFMF y satisfacción (SWLS), como el estado de ánimo (POMS) ($\alpha = 0.77, 0.88, 0.78$, respectivamente).

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos y ANOVA para las diferencias entre el propósito o grado de profesionalidad en felicidad, satisfacción y estado de ánimo

	Grado de profesionalidad			<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
	Aficionado Recreativo	Aficionado Competitivo	Profesional				
EFMF							
EFMF_1	50.45	50.35	49.43	50.14	4.912	.421	.657
EFMF_2	23.77	23.16	22.87	23.38	3.242	.861	.425
EFMF_3	22.65	21.39	21.33	21.98	3.424	2.128	.124
EFMF_4	17.33	17.32	17.07	17.26	2.019	.187	.829
EFMF_TOTAL	114.11	112.32	110.70	112.77	10.936	.988	.375
SWLS							
SWLS	28.42	28.18	27.70	28.12	4.329	.217	.805
POMS							
Tensión	8.25	8.40	8.52	8.36	5.802	.023	.978
Depresión	6.04	7.03	6.55	6.42	7.893	.160	.852
Cólera	7.58	7.77	7.03	7.48	6.820	.098	.907
Vigor	19.32	19.70	21.10	19.88	3.654	2.497	.087

Procedimiento

La recogida de datos se ha realizado en dos vías, la primera en centros de pádel, solicitando autorización previa para que los deportistas participaran en el estudio y la segunda, on-line, donde se enviaron los instrumentos para la recogida de datos a través del correo electrónico. La duración media de la cumplimentación fue de 7 minutos, en los centros de pádel controlada in situ y online de forma autónoma. En este estudio se ha respetado el derecho de confidencialidad de los participantes y las normas éticas para investigación establecidas en la Declaración de Helsinki adoptadas por la 64ª Asamblea General, Fortaleza, Brasil, de 2013.

Análisis estadístico

El análisis estadístico se ha realizado con el Software IBM SPSS 20.0, examinando los descriptivos básicos (medias y frecuencias), comparaciones de medias (ANOVA) y correlaciones de Pearson para determinar la significatividad entre instrumentos, aplicándose estadística paramétrica tras comprobar su distribución normal con la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

Resultados

En la Tabla 2, figuran los estadísticos descriptivos para las dimensiones de la EFMF, satisfacción vital (SWLS) y para las dimensiones de estado de ánimo (POMS), comparando los diferentes grupos según el grado de profesionalidad en el pádel.

	Grado de profesionalidad			M	DT	F	Sig.
	Aficionado Recreativo	Aficionado Competitivo	Profesional				
Fatiga	5.02	4.83	5.23	5.03	3.958	.074	.929
Confusión	4.91	5.43	4.97	5.06	3.908	.184	.832
Amistad	19.32	20.43	21.10	20.07	4.010	2.191	.116

Nota. EFMF_1: Sentido positivo de la vida; EFMF_2: Satisfacción con la vida; EFMF_3: Realización personal; EFMF_4: Alegría de vivir; EFMF_TOTAL: Escala factorial para medir la felicidad; SWLS: Satisfaction With Life Scale; POMS: Profile of Mood States.

Se obtienen las medias elevadas para las propiedades psicométricas de las variables de felicidad EFMF 112.77 en escala sobre 135 y satisfacción SWLS 28.12 en escala sobre 35. En las variables del estado de ánimo POMS se obtiene puntuaciones elevadas para las propiedades psicométricas Vigor 19.88 sobre 32, Amistad 20.07 sobre 28 y propiedades psicométricas bajas en Tensión 4.36 sobre 36, Depresión 6.42 sobre 60, Cólera 7.48 sobre 48, Fatiga 5.03 sobre 28 y Confusión 1.06 sobre 28.

Los datos descriptivos y el resultado del análisis estadístico, comparando el tiempo de práctica de pádel, se encuentran en la Tabla 3. En la misma, se comprueba que existen diferencias significativas para las dimensiones de la variable estado de ánimo, Tensión ($F = 6.398, p < .05$) Depresión ($F = 4.423, p < .05$) Cólera ($F = 4.723, p < .05$), Vigor ($F = 2.708, p < .05$), Fatiga ($F = 4.145, p < .05$), Confusión ($F = 4.896, p < .05$), Amistad ($F = 3.193, p < .05$).

Tabla 3.

Estadísticos descriptivos y ANOVA para las diferencias entre el tiempo de práctica de pádel en felicidad, satisfacción y estado de ánimo

	Tiempo de práctica				M	DT	F	Sig.
	Menos de un año	Entre uno y tres años	Entre tres y cinco años	Más de cinco años				
EFMF								
EFMF_1	48.68	50.14	50.32	50.96	50.14	4.912	.811	.490
EFMF_2	22.53	22.69	23.71	23.97	23.38	3.242	1.392	.249
EFMF_3	21.37	21.65	22.06	22.45	21.98	3.424	.516	.672
EFMF_4	16.63	17.11	17.42	17.61	17.26	2.019	1.104	.350
EFMF_TOTAL	109.21	112.73	113.03	114.34	112.77	10.936	.938	.425
SWLS								
SWLS	26.74	27.19	28.08	29.60	28.12	4.329	2.502	.063
POMS								
Tensión	13.32	7.11	7.34	7.92	8.36	5.802	6.398	.000
Depresión	12.21	5.47	5.23	5.19	6.42	7.893	4.423	.006
Cólera	12.58	6.92	6.43	6.00	7.48	6.820	4.723	.004
Vigor	19.32	18.76	20.97	20.46	19.88	3.654	2.708	.049
Fatiga	7.79	4.76	4.14	4.58	5.03	3.958	4.145	.008
Confusión	7.95	4.89	4.00	4.62	5.06	3.908	4.896	.003
Amistad	18.79	19.03	20.83	21.50	20.06	4.010	3.193	.026

Nota. Nota. EFMF_1: Sentido positivo de la vida; EFMF_2: Satisfacción con la vida; EFMF_3: Realización personal; EFMF_4: Alegría de vivir; EFMF_TOTAL: Escala factorial para medir la felicidad; SWLS: Satisfaction With Life Scale; POMS: Profile of Mood States.

Para determinar entre qué grupos existe la significatividad del análisis mostrado en la Tabla 3 se llevó a cabo la prueba de Tukey, a posteriori. Se encontraron datos significativos en el tiempo de práctica para las dimensiones de la variable estado de ánimo. En la dimensión Tensión, la variable “Menos de un año” ($M = 13.32$), con respecto “entre uno y tres años” ($M = 7.11$), “entre tres y cinco años” ($M = 7.34$) y “más de cinco años” ($M = 7.92$), en la dimensión Depresión, la variable “menos de un año” ($M = 12.21$), con respecto “entre uno y tres años” ($M = 5.47$), “entre tres y cinco años” ($M = 5.23$) y “más de cinco años” ($M = 5.19$), en la dimensión Cólera, la variable “menos de un año” (M

$= 12.58$), con respecto “entre uno y tres años” ($M = 6.92$), “entre tres y cinco años” ($M = 6.43$) y “más de cinco años” ($M = 6.00$), la dimensión Vigor la variable “entre uno y tres años” ($M = 18.76$), con respecto “entre tres y cinco años” ($M = 20.97$), en la dimensión Fatiga, la variable “menos de un año” ($M = 7.79$), con respecto “entre uno y tres años” ($M = 4.76$), “entre tres y cinco años” ($M = 4.14$) y “más de cinco años” ($M = 4.58$), en la dimensión Confusión, la variable “menos de un año” ($M = 7.95$), con respecto “entre uno y tres años” ($M = 4.89$), “entre tres y cinco años” ($M = 4.00$) y “más de cinco años” ($M = 4.62$). Según el estadístico empleado, dichas diferencias son significativas a nivel $p < .05$.

Tabla 4.

Diferencias entre grupos en el estado de ánimo y el tiempo de práctica

	Tiempo de práctica				
	Menos de un año		Entre uno y tres años	Entre tres y cinco años	Más de cinco años
POMS					
Tensión	13.32	>	7.11	<	7.92
Depresión	12.21	>	5.47	>	5.19
Cólera	12.58	>	6.92	>	6.00
Vigor	19.32	>	18.76	<	20.46
Fatiga	7.79	>	4.76	>	4.58
Confusión	7.95	>	4.89	>	4.62
Amistad	18.79	<	19.03	<	21.50

Nota. POMS: Profile of Mood States.

En tercer lugar, se ha considerado relacionar los instrumentos utilizados en este trabajo. La Tabla 5 recoge los coeficientes de correlación de Pearson entre las escalas analizadas: factorial para medir la felicidad EFMF, satisfacción SWL y estado de ánimo POMS (Tensión, Depresión, Cólera, Vigor, Fatiga, Confusión, Amistad). Los resultados presentan correlaciones positivas entre las dimensiones de cada instrumento, excepto en el caso del POMS, en el que si existe una correlación positiva entre Vigor y Amistad ($r = .480 p < .01$). Sin embargo, esta última mantiene correlaciones negativas con el resto de dimensiones, concretamente, Amistad-Tensión ($r = -.194 p < .05$), Amistad-Depresión ($r = -.290 p < .01$), Amistad-Cólera ($r = -.217 p < .05$), Amistad-Fatiga ($r = -.314 p < .01$), Amistad-Confusión ($r = -.370 p < .01$).

Los resultados de correlación entre los distintos instrumentos muestran elevados índices de correlación positiva entre las dimensiones de la EFMF y SWLS, concretamente: EFMF_1 y SWLS ($r = .512 p < .01$), EFMF_2 y SWLS ($r = .688 p < .01$), EFMF_3 y SWLS ($r = .687 p < .01$), EFMF_4 y SWLS ($r = .525 p < .01$), EFMF_TOTAL y SWLS ($r = .746 p < .05$).

$r = .525 p < .01$), EFMF_4 y SWLS ($r = .525 p < .01$), EFMF_TOTAL y SWLS ($r = .746 p < .05$).

Siguiendo con la correlación entre la EFMF y el estado de ánimo (POMS) se encuentran correlaciones positivas entre las dimensiones EFMF_F3 ($r = .219 p < .05$), EFMF_F4 ($r = .208 p < .05$), EFMF_TOTAL ($r = .214 p < .05$) con la variable Amistad (POMS).

Por otro lado, se obtienen correlaciones negativas para EFMF_F1 y Tensión ($r = -.277 p < .01$), EFMF_F1 y Depresión ($r = -.309 p < .01$), EFMF_F1 y Cólera ($r = -.307 p < .01$), EFMF_F1 y Fatiga ($r = -.308 p < .01$), EFMF_F1 y Confusión ($r = -.234 p < .05$), también correlaciones negativas para EFMF_F2 y Tensión ($r = -.238 p < .01$), EFMF_F2 y Fatiga ($r = -.209 p < .05$), EFMF_F2 y Confusión ($r = -.255 p < .01$), para EFMF_F3 y Tensión ($r = -.198 p < .05$) y para la dimensión EFMF_F4 y Tensión ($r = -.250 p < .01$), EFMF_F4 y Depresión ($r = -.271 p < .01$), EFMF_F4 y Cólera ($r = -.280 p < .01$), EFMF_F4 y Fatiga ($r = -.291 p < .01$), EFMF_F4 y Confusión ($r = -.254 p < .01$). Para el grupo de totales de EFMF también se obtienen correlaciones nega-

tivas EFMF_F4 y Tensión ($r = -.303$ $p < .01$), EFMF_F4 y Depresión ($r = -.284$ $p < .01$), EFMF_F4 y Cólera ($r = -.286$ $p < .01$), EFMF_F4 y Fatiga ($r = -.298$ $p < .01$), EFMF_F4 y Confusión ($r = -.282$ $p < .01$).

Para la correlación entre SWLS y estado de ánimo (POMS) se han obtenido correlaciones negativas. SWLS y Tensión ($r = -.209$ $p < .05$), SWLS y Depresión ($r = -.189$ $p < .05$), SWLS y Confusión ($r = -.203$ $p < .05$).

Tabla 5.

Análisis de correlaciones de Pearson entre los instrumentos analizados. Felicidad, Satisfacción con la vida y Estado de ánimo

	EFMF_ F2	EFMF_ F3	EFMF_ F4	EFMF_ TOTAL	SWLS	TENSION	DEPRESION	COLERA	VIGOR	FATIGA	CONFUSION	AMISTAD
EFMF_F1	.520**	.329**	.586**	.815**	.512**	-.277**	-.309**	-.307**	.066	-.308**	-.234*	.155
EFMF_F2	_____	.697**	.562**	.852**	.688**	-.238**	-.167	-.170	.096	-.209*	-.255**	.126
EFMF_F3	_____	_____	.511**	.762**	.687**	-.198*	-.146	-.146	.172	-.142	-.175	.219*
EFMF_F4	_____	_____	_____	.774**	.525**	-.250**	-.271**	-.280**	.131	-.291**	-.254**	.208*
EFMF_TOTAL	_____	_____	_____	_____	.746**	-.303**	-.284**	-.286**	.136	-.298**	-.282**	.214*
SWLS	_____	_____	_____	_____	_____	-.209*	-.189*	-.159	.110	-.173	-.203*	.167
TENSION	_____	_____	_____	_____	_____	_____	.726**	.739**	-.148	.704**	.701**	-.194*
DEPRESION	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	.900**	-.232*	.826**	.848**	-.290**
COLERA	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	-.127	.785**	.810**	-.217*
VIGOR	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	-.210*	-.210*	.480**
FATIGA	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	.745**	-.314**
CONFUSIÓN	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	-.370**

Nota. **Correlación es significativa al nivel .01 (bilateral). *Correlación es significativa al nivel .05 (bilateral). En negrita: diferencias significativas. Nota. EFMF_1: Sentido positivo de la vida; EFMF_2: Satisfacción con la vida; EFMF_3: Realización personal; EFMF_4: Alegría de vivir; EFMF_TOTAL: Escala factorial para medir la felicidad; SWLS: Satisfaction With Life Scale; POMS: Profile of Mood States.

Discusión

Debido a la falta de trabajos que analicen la felicidad mediante la escala empleada (Alarcón, 2006), se han comparado los resultados con los obtenidos en ella y la réplica de Pérez, González-Arratia, Validez, González-Escobar y Van-Barneveld (2012). Trabajos desarrollados con estudiantes universitarios en Lima (Perú), según Alarcón (2006) y de bachillerato en Luvianos y Tejupilco (México), como señalan Pérez et al. (2012). Los resultados de estos dos estudios son ligeramente menores a los obtenidos por los jugadores de pádel analizados. Con ello se observa que los resultados coinciden con las aportaciones de los autores anteriores y se obtienen correlaciones internas del instrumento de escala factorial para medir la felicidad estadísticamente significativas (Alarcón, 2006, Pérez et al., 2012).

Con respecto al análisis de los datos aportados por el instrumento SWLS (Diener et al., 1985), se obtienen resultados más elevados que en numerosos estudios que analizan la satisfacción con la vida en deportistas, como el caso de Yazicioglu, Yavuz, Goktepe y Tan (2012) que observaron la satisfacción en deportistas discapacitados menores de 18 años así como población en general; el de Duque, Vázquez y Hervás (2012) en adultos españoles con una media de

edad de 42.39 ($DT = 13.19$), o Moyano-Díaz, Cornejo, Carreño y Muñoz (2013) que realizaron el estudio con jóvenes universitarios chilenos de una media de edad de 21.8 años.

Siguiendo con las dimensiones de la variable estado de ánimo (POMS), Vigor y Amistad han sido las medias más valoradas por los jugadores de pádel analizados. Cabe destacar los bajos niveles de las variables que influyen negativamente en el estado de ánimo como son la Tensión, Depresión, Cólera, Fatiga y Confusión. Con estos resultados se corroboran los distintos estudios de traducciones del POMS al español como la de Arce, Andrade y Seoane (2000), Andrade, Arce y Seoane. (2002). Andrade, Arce, Torrado, Garrido, De Francisco y Arce (2010), donde las variables más valoradas en el análisis del estado de ánimo en deportistas son Vigor y Amistad, dejando en valores inferiores al resto de dimensiones de este instrumento. Asimismo, la presencia de competición en el ámbito deportivo fomenta la ausencia de estados de ánimo negativos (Muñoz, Lavega, Serna, Sáez de Ocariz y March, 2017).

Haciendo referencia a la relación y la comparación de las dimensiones, se observa que existen diferencias significativas para las dimensiones de estado de ánimo (POMS) según el tiempo de práctica. Se comprueba como las variables Tensión, Depresión y Cólera, disminuyen progresiva-

mente según los años de práctica. En el caso de la Fatiga y Confusión disminuyen en el mismo sentido excepto para el grupo de jugadores de “más de cinco años” y aumentan los valores con respecto la variable anterior “entre tres y cinco años”. Finalmente, la variable Vigor, aumenta según el tiempo de práctica. Estos resultados confirman que en términos generales el estado de ánimo de la persona mejora con un mayor tiempo de práctica de este deporte.

Por otra parte, se observa que existe un gran nivel de correlación interna entre los instrumentos utilizados para el análisis de este estudio, por lo que podemos afirmar que la felicidad, la satisfacción y el estado de ánimo son tres dimensiones muy relacionadas con el bienestar subjetivo de los jugadores de pádel.

Respecto al objetivo de este estudio: comprobar si existe relación entre el nivel de felicidad y la práctica del pádel, se observan resultados más positivos que en el resto de trabajos analizados. Con base a estos hallazgos se considera que existe una relación positiva entre la práctica deportiva del pádel y el bienestar subjetivo de la persona.

Teniendo en cuenta que el bienestar subjetivo depende de creencias, religión, raza... (Alarcón, 2006, Ryan et al., 2001) sería de gran interés replicar este estudio en diferentes muestras a nivel nacional que incluyan grupos de deportistas o no, ya que la literatura en torno al bienestar

subjetivo en la población española es muy escasa a la vez que contradictoria (Jiménez-Moral et al., 2013).

Identificar las distintas variables analizadas en este estudio en diferentes grupos ayudará a conocer más profundamente el pádel y con ello se podrá orientar el estudio, no solo a una mejora de las cualidades físicas básicas sino a la del bienestar subjetivo del jugador. Resulta indispensable continuar en el análisis del bienestar subjetivo en una muestra ampliada a fin de seguir verificando y contrastando los resultados obtenidos hasta el momento.

Las principales limitaciones han sido su carácter de trabajo descriptivo de corte transversal que analiza únicamente un grupo de deportistas en un momento determinado. En el futuro será de gran ayuda contar con una diferenciación entre modalidades deportivas y administrar los cuestionarios en varios momentos de la temporada. Otra limitación importante de este estudio ha sido el difícil acceso a los deportistas de élite.

Agradecimientos

La investigación conducente a la elaboración de este artículo ha estado financiada por el Grupo de Investigación del PAIDI, HUM653, Innovación didáctica en actividad física (IDAF) adscrito a la Universidad de Jaén.

Analysis of the Subjective Well-Being of the Player of Paddle

Abstract

Due to the importance of paddle in Spain, the purpose of this study was to deepen the analysis of the subjective welfare state of the player of this sport. For this, three factors of intimate relationship with happiness were analyzed, such as, happiness itself, satisfaction with life and mood. The study involved 118 subjects, of average age 31.86 years (SD = ± 8.959). The instruments used to evaluate these constructs were the Factor Scale to measure Happiness, Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Profile of Mood States (POMS). The analysis has revealed the correlation between the three factors. The results indicate that as the practice time increases the paddle players obtain more favorable scores for the different dimensions of the state of mind (POMS). Regarding the results obtained, it is considered that there is a positive relationship between the practice of paddle sports and the subjective well-being of the person.

Keywords. Paddle; Happiness; Satisfaction with Life; Mood States

Análise do Bem-Estar Subjetivo do Paddle Player

Resumo

Devido à importância do padel na Espanha, o objetivo deste estudo foi aprofundar a análise do estado de bem-estar subjetivo do jogador deste esporte. Para isso, foram analisados três fatores relacionados à felicidade: felicidade em si, satisfação com a vida e humor. O estudo envolveu 118 sujeitos com uma idade média de 31,86 anos (DP = ± 8,959). Os instrumentos utilizados para avaliar essas construções foram a escala fatorial para medir a felicidade, a satisfação com Escala de Vida (SWLS) eo Profile of Mood States (POMS). A análise revelou a correlação entre os três fatores. Os resultados mostram que, como tempo de prática aumenta, jogadores de padel obter pontuações mais favoráveis para as diferentes dimensões de humor (POMS), então considera-se que existe uma relação positiva entre a prática de padel e o bem-estar subjetivo da pessoa.

Palavras chave: padel; felicidade; satisfação com a vida; estado de espírito

Referencias

- Ahmed, M. D., Ho, W.K.Y., Zazed, K., Van-Niekerk, R. L. y Jong-Young, L. L. (2016). The adolescent age transition and the impact of physical activity on perceptions of success, self-esteem and well-being. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 776-784.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*. 40(1), 99-106.

- Andrade, E. M., Arce, C. y Seoane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario “Perfil de los Estados de Ánimo” en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14, 708-713.
- Andrade, E., Arce, C., Torrado, J., Garrido, J., De Francisco, C. y Arce, I. (2010). Factor structure and invariance of the POMS mood state questionnaire in Spanish. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 444-452.
- Arce, C., Andrade, E. M. y Seoane, G. (2000). Problemas semánticos en la adaptación del POMS al castellano. *Psicothema*, 12(2), 47-51.
- Asociación médica mundial (2013). *Declaración de Helsinki*. Adoptada por la 64ª Asamblea General, Fortaleza, Brasil. <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>
- Ávila, A. y Giménez, A. (1991). Los adjetivos en tareas de evaluación psicológica: propiedades y valor estimular. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44, 465-475.
- Barrios, R. (2015). El Perfil Interactivo de Estados de ánimo en el Deporte (PIED): un test para evaluar deportistas en condiciones de terreno. *Revista Cubana de Medicina, Deporte y la Cultura Física*, 10(3), 1-30.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Cachón, J. (2014). ¿Entusiasmo, delirio, deporte, fervor, pasión, PÁDEL? *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 3-6.
- Cacioppo, J. T. y Berntson, G. G. (1999). The affect system: architecture and operating characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 133-37.
- Castaño, J. (2009). *Iniciación al pádel*. Sevilla: Wanceulen.
- Castro, R., Cachón, J., Valdivia, P., Castellar C. y Pradas, F. (2015). *History of Paddle*. 14th ITTF Sports Science Congress | 5th World Racquet Sports Congress. Suzhou (China), 23-25 abril.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist Association*, 55, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review Psychology*, 54, 403-425.
- Duque, C., Vázquez, A. y Hervás, G. (2012). *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra representativa de españoles adultos: Validación y datos normativos* (Trabajo fin de Máster). Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Emmons, R. y Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1) 89-97.
- Eubank, J. y De Vita, J. (2015). Undergraduate Student Engagement in Informal Recreational Swim: An Exploratory Study. *Recreational Sports Journal*, 39, 121-131.
- Federación Española de Pádel (2017). *Datos de jugadores federados*. Recuperado http://www.padelfederacion.es/Datos_Federacion.asp?Id=0.
- Fernández, E.J., Almagro, B.J. y Sáenz-López, P. (2014). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, ciencia y deporte*, 28(10), 31-39.
- Jiménez-Moral, J. A., Zagalaz, M. L., Molero, D., Pulido-Martos, M. y Ruiz, J.R. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 429-436.
- Johansson, M., Hassmén, P. y Jouper, J. (2011). Acute Effects of Qigong Exercise on Mood and Anxiety. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 60-65.
- Lucas, R. E., Diener, E. D. y Suh, E. (1996). Discriminant validity of wellbeing measures. *Journal of Personality Assessment*, 71, 3616-3628.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- McNair, D.M., Lorr, M. y Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: Educational and Industrial Testing Service.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A. y Fernández-Rio, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 73-79.
- Mohammadi, E., Batvandi, Z. y Saberi, A. (2015). Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends*, 1(22), 47-52
- Moyano-Díaz, E., Cornejo, F., Carreño, M. y Muñoz, M. (2013). Bienestar Subjetivo en Maximizadores y Satisfechos. *Terapia psicológica*, 31(3), 273-280.
- Muñoz, V., Lavega, P., Serna, J., Sáez de Ocáriz, U. y March, J. (2017). Mood states when playing alone or in cooperation: two unequal motor and affective experiences. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 33(1), 196-203
- Padrós, F., Soria-Mas, C. y Navarro, G. (2012). Afecto positivo y negativo: ¿Una dimensión bipolar o dos dimensiones unipolares independientes? *Interdisciplinaria*, 29(1), 151-164.

- Pérez, L., González-Arratia, N. I., Validez, J. L., González-Escobar, S. y Van-Barneveld, H. O. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79.
- Peters, S. y Ziemainz, H. (2014). Measuring subjective well-being in exercise interventions. *Asian Journal of Exercise and Sport Science*, 11(1), 64-81.
- Ramón, J. y Guzmán, J. F. (2014). Distancia a la red de los jugadores de pádel en función del lado de juego. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 18, 105-113.
- Reigal, R., Videra, A. y Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576.
- Reina, C., Oliva, A. y Parra, A. (2010). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society y Education*, 2(1), 47-59.
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). "On happiness and human potentials- A review of research on hedonic and eudaimonic well-being". *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2014). Recomendaciones de entrenamiento de la condición física en jugadores jóvenes de pádel. *Trances*, 6(4), 189-200.
- Shin, D. C. y Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Torregrosa, D., Belando, N. y Moreno-Murcia, J. A. (2013). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 117-122.
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Lara-Sánchez, A. y Cachón-Zagalaz, J. (2016). Revisión sistemática de las características e incidencia del pádel en España. Estado del Arte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 126 (4), 7-22.
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S. y Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249-253.