

ANÁLISIS DE RASGOS DE PERSONALIDAD POSITIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES PRACTICANTES DE EJERCICIO FÍSICO VS NO PRACTICANTES

Félix Guillén y Jonathan Angulo

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España

RESUMEN: El propósito del presente estudio es analizar las diferencias entre practicantes y no practicantes de ejercicio físico, así como las diferencias de género en relación al bienestar psicológico y ciertos rasgos de personalidad positiva como el optimismo y la esperanza, de personas mayores. Por otra parte, se analiza la relación entre bienestar psicológico, ejercicio físico y rasgos de personalidad positiva. Los participantes en este estudio fueron 150 personas (73 personas sedentarias y 77 practicantes) entre 60 y 85 años, los cuales han contestado a una serie de cuestionarios que evalúan dichos aspectos. Los resultados muestran numerosas diferencias estadísticamente significativas, en cada una de las escalas señaladas, entre personas sedentarias y personas que realizan ejercicio físico. También destaca la correlación negativa existente entre la dedicación semanal a la práctica de ejercicio y estos aspectos psicológicos. Los resultados apoyan la presunción teórica de que el ejercicio físico se relaciona positivamente con múltiples beneficios psicológicos para los adultos mayores y entre los que se encontrarían el optimismo y la esperanza además del bienestar psicológico. Específicamente, el ejercicio físico se asocia con dichos atributos de la fortaleza mental.

PALABRAS CLAVE: Esperanza, Optimismo, Bienestar psicológico, Ejercicio físico, adultos mayores.

ANALYSING POSITIVE PERSONALITY TRAITS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ELDERLY EXERCISE PRACTITIONERS VS NON-PRACTITIONERS

ABSTRACT: The aim of the present study is to analyze the differences between practitioners and non-practitioners of physical exercise, as well as the gender differences in relation to psychological wellbeing and certain positive personality traits, such as optimism and hope, of the elderly. Moreover, the relationship among psychological wellbeing, physical exercise and positive personality traits is also analyzed. This study involved 150 individuals between the age of 60-85 (73 practitioners and 77 non-practitioners). The participants responded several questionnaires assessing the aforementioned attributes. Results have shown several differences which are statistically significant in each scale among practitioners and non-practitioners. A positive correlation has arisen between dedication to practicing exercise and these psychological aspects. The results support the theoretical presumption that physical activity is related to multiple psychological advantages for the elderly where we can find attributes such as optimism and hope, as well as psychological well-being. Specifically, physical activity is associated with these attributes of mental toughness.

KEYWORDS: Hope, Optimism, Psychological Well-being, Physical Activity, Older adults.

ANÁLISE DE TRAÇOS DE PERSONALIDADE POSITIVA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM IDOSOS PRATICANTES VS NÃO PRATICANTES

RESUMO: O objetivo deste estudo é analisar as diferenças entre praticantes e não praticantes de exercício físico, bem como as diferenças de gênero em relação ao bem-estar psicológico e certos traços de personalidade positivos, tais como otimismo e esperança, de pessoas mais velhas. Além disso, a relação entre bem-estar psicológico, exercícios físicos e traços de

Manuscrito recibido: 05/09/2015
Manuscrito aceptado: 14/10/2015

Dirección de contacto: Félix Guillén.
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Edificio de Educación Física.
Campus de Tafira. 35017 Las Palmas de Gran Canaria, España.
Correo-e: felix.guillen@ulpgc.es

personalidade positivos analisados. Os participantes deste estudo foram 150 pessoas (73 pessoas sedentárias e 77 praticantes de atividade física) com idades entre os 60 e 85 anos, que responderam a uma série de questionários que avaliam esses atributos. Os resultados mostram uma diferença em cada uma das escalas referidas, entre as pessoas sedentárias e as fisicamente ativas. Também se destaca uma correlação positiva entre o compromisso para fazer atividade física e esses aspectos psicológicos. Os resultados apoiam a hipótese teórica de que a atividade física está associada a muitos benefícios psicológicos para os idosos, entre os quais se incluem o bem-estar psicológico, o otimismo e a esperança. Especificamente, a prática esportiva ou de exercício física está associada a esses atributos de resistência mental.

PALAVRAS-CHAVE: esperança, otimismo, bem-estar psicológico, atividade física, idosos.

El ejercicio físico ha sido asociado, a lo largo de las últimas décadas, a beneficios en múltiples aspectos del individuo (Department of Health, 2011; Teixeira, Carraça, Markland, Silva, y Ryan, 2012; World Health Organisation, 2010). Entre otros muchos aspectos, se ha planteado que el ejercicio físico puede promover experiencias positivas, bienestar psicológico y salud en las personas mayores (Franco, et al., 2015; García, Bohórquez, y Lorenzo, 2014; Jenkins et al., 2008).

En el ámbito de la psicología del ejercicio y el deporte se ha insistido en los últimos años en un concepto como es el de Fortaleza Mental (*Mental Toughness*) y que es definido como “una colección de valores, actitudes, emociones y cogniciones que influyen en la manera en la cual un individuo accede, responde y evalúa eventos exigentes para de forma consistente lograr sus metas” (Gucciardi, Gordon, y Dimmock, 2009, p. 54). Este constructo incluye una constelación de características o atributos (Guillén y Laborde, 2014) y entre los que se recoge el optimismo y la esperanza (Gucciardi et al., 2009). Aunque escasas se han establecido relaciones positivas entre el ejercicio físico y el deporte y la fortaleza mental, aunque en poblaciones de deportistas y en poblaciones de jóvenes (Gerber et al., 2012)

El *optimismo disposicional*, como una característica de la *mental toughness*, ha sido definido como una expectativa generalizada de que se produzcan las cosas bien en la vida (Scheier, Carver, y Bridges, 1994). Peterson (2000) considera que el optimismo involucra componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores y constituye un rasgo disposicional que parece mediar entre los eventos externos y su interpretación personal, rasgo que varía en su magnitud. En situaciones de mucho estrés, el optimismo se relaciona con una mejora del bienestar físico y psicológico (Scheier y Carver, 1992; Smith y MacKenzie, 2006). En general, se ha determinado que tener altos niveles de optimismo incrementa la resistencia ante los retos e inconvenientes (Carver, Scheier, y Segerstrom, 2010), por tanto, las personas más optimistas siempre tienden a tener un pensamiento positivo cuando las cosas no van bien (Carver y Scheier, 1985). Por ello, las personas optimistas suelen tender a ser más perseverantes, exitosas y con mejor salud física. Asimismo, optimismo y pesimismo como polos opuestos de un continuo pueden mostrar asociaciones diferenciales en el bienestar psicológico con el paso del tiempo.

Por ejemplo, en el ámbito de la salud, el optimismo se ha asociado a niveles más bajos de angustia, una progresión más lenta de las enfermedades y una mayor supervivencia ante

ciertas enfermedades (Carver et al., 2005; Chida y Steptoe, 2008; Giltay, Kamphuis, Kalmijn, Zitman, y Kromhout, 2006). También está especialmente relacionado con funciones psicológicas y físicas de pacientes afectados por diversos aspectos médicos (Carver et al., 1993; Fournier, de Ridder, y Bensing, 2002).

Igualmente, numerosos estudios han resaltado que el optimismo está significativamente asociado con varios aspectos del bienestar psicológico, demostrándose su relación directa con la autoeficacia, la autorregulación y la autoestima e inversamente relacionado con la depresión y la ansiedad (Luszczynska, Gutiérrez-Doña, y Schwarzer, 2005). De este modo, el pesimismo sugiere unos cambios negativos en el bienestar psicológico a lo largo del tiempo, aunque no se ha logrado demostrar que las expectativas optimistas predigan cambios positivos en el bienestar psicológico, sí se ha detectado que los individuos optimistas pueden mostrar grandes habilidades al hacer frente a situaciones problemáticas, por ejemplo, relacionadas con el cáncer (e.g., Carver et al., 1993; David, Ruttenberg, y Bovbjerg, 2006).

En investigaciones sobre optimismo y pesimismo en el ámbito del ejercicio y el deporte se ha determinado que cuando los individuos son optimistas, pueden resolver de forma adecuada los inconvenientes que se presentan a corto plazo y las competencias personales; además, dichos individuos tienen altos niveles de confianza en el ámbito deportivo (Tabak, 2000). El optimismo proporciona un apoyo a los deportistas que les permite afrontar los malos acontecimientos. Los individuos optimistas realizan con mayor precisión los intentos que ejecutan y pueden afrontar las situaciones más intimidatorias. Asimismo, tienen bajos niveles de ansiedad antes de la competición (Gordon, 2008; Wilson, Raglin, y Pritchard, 2002), siendo los pensamientos optimistas la base para alcanzar el éxito (LeUnes y Nation, 1996). Por tanto, el optimismo parece ser un predictor de rendimiento deportivo. Específicamente, en el ámbito de la actividad física diversos autores como Ekland, Heian, y Hagen (2005) o Gerber et al. (2012) han establecido relaciones positivas entre el optimismo y el ejercicio físico.

Otra de las características destacada del *mental toughness* es el concepto cognitivo-motivacional de esperanza (Snyder et al., 1991; Snyder, Rand, y Sigmon, 2002). Snyder y sus colaboradores han propuesto que la esperanza puede ser importante en el desarrollo y la preservación del bienestar psicológico, los estados afectivos positivos y la mejora de las habilidades (Snyder, 1994; Snyder et al., 1991). La esperanza permite

gestionar y adaptarse a los retos cotidianos. La esperanza es identificada por la psicología positiva como una fortaleza humana debido a su contribución a la satisfacción y a la longevidad (Danner, Snowdon, y Friesen, 2001; Kashdan et al., 2002). Concretamente, Snyder et al. (1991) definen la esperanza con un significado preciso y operacional, por ello la esperanza se conceptualiza conforme a la teoría establecida por Snyder (véase Snyder, 2000) como una disposición dirigida a una meta, la cual se compone de dos elementos interrelacionados pero distintos, "el pensamiento orientado a las maneras, vías o caminos a seguir" (*pathways thinking*) y "el pensamiento orientado a alcanzar los objetivos deseados" (*agency thinking*). El pensamiento orientado a la manera de conseguir los objetivos (estrategias resolutivas), se refiere a la capacidad percibida de identificar vías alternativas, es decir, las estrategias cognitivas utilizadas en la búsqueda de formas para alcanzar las metas deseadas y que también implicaría la capacidad de diálogo interno positivo sobre ser capaz de encontrar esas vías. Como segundo elemento, estaría la fuerza motivacional, o el pensamiento orientado a alcanzar los objetivos deseados, y que se refiere al elemento motivacional que conlleva la insistencia y/o perseverancia para alcanzar dichas metas y reflejaría esa dimensión motivacional de la esperanza. El pensamiento orientado a alcanzar los objetivos deseados es muy relevante sobre todo cuando las personas encuentran impedimentos. En tales situaciones el pensamiento orientado a alcanzar los objetivos deseados y el diálogo interno ayudan a la persona a dirigir la motivación necesaria hacia la mejor vía u opción (Snyder et al., 2002). En conclusión, se señala que las personas con una elevada esperanza tienen mayores opciones en la búsqueda de vías alternativas y la necesaria voluntad para alcanzar las metas. El constructo de esperanza se ha relacionado positivamente con la autoestima y las capacidades percibidas para la resolución de problemas, percepción de control, optimismo, afectividad positiva y expectativa de resultados positivas (Snyder et al., 1991). La esperanza puede ser adquirida en personas jóvenes por su involucración basada en conversaciones y actividades. Por ejemplo, se puede pedir a los niños que fijen sus metas, guiados por los obstáculos que encuentren y alentados a insistir hasta que hayan triunfado (Snyder, 2000).

Mientras que ya existen numerosos estudios sobre la esperanza en el ámbito educativo y de la salud (e.g. Curry, Snyder, Cook, Ruby, y Rehm, 1997; Snyder, Shorey, et al., 2002; Valle, Huebner, y Suldo, 2006), las investigaciones sobre este aspecto en el ámbito deportivo y del ejercicio son aun realmente escasas.

En el ámbito deportivo, la esperanza disposicional ha sido una característica psicológica que parece ser fundamental en los deportistas olímpicos (Woodman et al., 2009). Según Gustafsson, Hassmén, y Podlog (2010), es una habilidad individual que los deportistas poseen para mantener la esperanza y evitar el agotamiento deportivo. En un intento por estudiar la esperanza y la participación deportiva, Curry, et al. (1997) mostraron que deportistas de ambos géneros tenían un mayor nivel de esperanza que los no deportistas, y que al mismo tiempo esta predecía los resultados. Por tanto, parece que la esperanza tanto en su forma de rasgo como en la de estado, es un predictor eficaz de diversos comportamientos que se relacionan con el rendimiento (Snyder, 2000). Así Curry, et al. (1997) encontraron

que, entre los atletas, la *esperanza estado* mediaba la relación entre esperanza rasgo y el rendimiento atlético. Igualmente, Peterson, Gerhardt, y Rode (2006) examinaron y encontraron un apoyo parcial para un modelo de relaciones entre esperanza rasgo, esperanza estado, orientación hacia la meta de aprendizaje, indicadores verbales y la ejecución de tareas.

En cualquier caso, las investigaciones centradas principalmente sobre el *bienestar psicológico* en los practicantes de ejercicio físico han sido relativamente escasas (Guillén y Laborde, 2014), aunque también es cierto que el número de estudios sobre este tópico se ha incrementado ligeramente en la última década. La naturaleza multifacética y compleja del constructo de bienestar psicológico ha sido evidenciada en las investigaciones más recientes y resulta sumamente interesante en su relación con el ejercicio físico.

El *bienestar psicológico* ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo frente a la tradición del bienestar subjetivo que ha mostrado especial interés por el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida. Ryff (1989a, 1989b) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

La auto-aceptación es uno de los criterios centrales del bienestar psicológico. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, Ryff, y Shmotkin, 2002). Lo es también la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998). La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consiguientemente de la salud mental (Ryff, 1989b). De hecho, numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas (Berkman, 1995; Davis, Morris, y Kraus, 1998; House, Landis, y Umberson, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionados con el riesgo de padecer una enfermedad y reducen el tiempo de vida. Otra dimensión esencial del bienestar psicológico es la autonomía. Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002). El dominio del entorno, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. Finalmente, las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Por tanto, necesitan tener un propósito en la vida. El funcionamiento

positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al, 2002). Es la dimensión denominada crecimiento personal.

En el ámbito del ejercicio físico se han encontrados relaciones robustas entre actividad física y fitness evaluados objetivamente y medidas subjetivas de bienestar (Hamer y Stamatakis, 2010). Así Kangasniem, Lappalainen, Kankaanp, y Tammelin (2014), al comparar adultos mayores activos físicamente con no activos encontraron que los primeros presentaban un mejor bienestar psicológico en comparación con los menos activos físicamente, lo que sugería que estilos de vida físicamente activo se relacionan con mejores habilidades de conciencia plena y presentan menos síntomas depresivos y psicológicos. Asimismo, en un estudio reciente realizado con practicantes de actividad física en el medio acuático, Zazo y Moreno-Murcia (2015) señalan que el bienestar psicológico en el ejercicio físico viene condicionado por la motivación, la pasión y mediadores psicológicos.

Tal como sugieren Guillén y Laborde (2014), el estudio de la fortaleza mental no debe limitarse a su estudio en contextos de deporte de alto nivel, sino que dicho estudio debe ampliarse a diferentes niveles como el de practicantes vs no practicantes o al de otros colectivos. Por ello, el propósito del presente estudio, en primer lugar, es analizar la relación entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico en personas mayores practicantes y no practicantes; en segundo lugar, la relación entre el ejercicio y ciertos atributos o características de la fortaleza mental, como el optimismo y la esperanza; en tercer lugar, la relación que se establece entre optimismo, esperanza y bienestar subjetivo en practicantes de ejercicio físico; por último, se pretende analizar comparaciones según el género. Nosotros hipotetizamos que existe una relación positiva entre la práctica de ejercicio y el bienestar psicológico; una relación positiva entre ejercicio y optimismo y esperanza; una relación positiva entre optimismo y esperanza con el bienestar psicológico y; por último, la existencia de diferencias entre practicantes y no practicantes, y la ausencia de diferencias según el género.

MÉTODOS

Participantes

Se realizó un muestreo probabilístico accidental completado con un muestreo por cuotas. En este estudio participaron voluntariamente 150 personas con edades comprendidas entre 60 y 85 años, con una edad media de 68.96 años ($DT = 5.97$). Asimismo, la muestra estuvo compuesta por 81 hombres y 69 mujeres, de los que 73 personas eran sedentarias y 77 realizaban algún tipo de actividad física de forma regular.

Instrumentos

Se incluyó un *Cuestionario Sociodemográfico* para recoger información sobre el género, la edad, deporte o actividad practicada, años de práctica en ese deporte o actividad (sólo durante la edad adulta), número de días de práctica a la semana, número de horas de práctica en cada sesión de los participantes.

La *Escala de Bienestar Psicológico* (SWB; Ryff, 1989b) se utilizó en su versión española realizada por Díaz et al (2006) la cual está compuesta por 39 ítems y mide la auto-aceptación, relaciones

positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Un ejemplo de ítem sería "Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas". Se indica el grado de acuerdo con cada ítem, desde 1 = totalmente en desacuerdo a 6 = totalmente de acuerdo. La versión española de esta escala presenta un $\alpha = .84$, mostrando en este estudio un $\alpha = .91$.

Para evaluar el optimismo se utilizó el *Test de Orientación Vital Revisado* (LOT-R; Scheier, Carver, y Bridges, 1994), en su versión en español (Ferrando, Chico, y Tous, 2002). Esta prueba está formada por 10 ítems, seis de ellos miden teóricamente el optimismo disposicional y cuatro son de relleno. De los seis ítems de contenido, tres están redactados en sentido positivo (dirección optimismo) y tres, en sentido negativo (dirección pesimismo). Estos últimos se revierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo. Se pide a los sujetos que indiquen el grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones como: «En tiempos difíciles, generalmente espero lo mejor» mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, desde 1 ('Totalmente en desacuerdo') hasta 5 ('Totalmente de acuerdo'). El alpha de Cronbach de esta escala fue de .77, mientras que en el presente estudio muestra un $\alpha = .75$.

Para medir la esperanza se usó la *Escala de Esperanza Rasgo* (AHS; Snyder et al., 1991). Se realizó una traducción de acuerdo a las directrices para el método *parallel back-translation* (Brislin, 1986). Un especialista tradujo del inglés al español y el resultado fue posteriormente traducido al inglés por otro experto que desconocía la escala original. Finalmente, se comparó por parte de tres especialistas, el resultado obtenido para comprobar que los ítems tenían el mismo significado. Es una escala con doce ítems con cuatro ítems dirigidos al *pensamiento orientado a las maneras, vías o caminos a seguir (manera de orientarse)*, cuatro ítems dirigidos al *pensamiento orientado a alcanzar los objetivos deseados (fuerza de voluntad)*, y otros cuatro de relleno. Ejemplo de ítem es: "Puedo pensar en muchas maneras de salir de un conflicto". Tienen que indicar el grado de acuerdo con cada ítem, desde 1 = totalmente falso a 8 = totalmente en verdadero. La versión española de esta escala presenta una consistencia interna de $\alpha = .80$ y en el presente estudio la consistencia interna de la escala fue de $\alpha = .92$.

Procedimiento

A los participantes se les explicaron los objetivos del estudio y se les ofreció participar en el mismo. Una vez se obtuvo el consentimiento informado los participantes fueron instados a completar los tres cuestionarios en una sesión de 30 minutos. Los sujetos sedentarios fueron evaluados durante diferentes momentos del día, mientras que los practicantes de ejercicio físico fueron evaluados antes o después de sus sesiones de actividad física. Se consideraron practicantes las personas que realizaban ejercicio físico de forma regular, al menos dos veces por semana. Concretamente actividades como aeróbic, pilates, aguagym, bicicleta estática, ciclismo, natación, pádel, etc.

Análisis de datos

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo en el que se examinaron las medias y desviaciones típicas, así como la distribución y normalidad de los datos de cada una de las escalas utilizadas, y de sus respectivas subdimensiones; a continuación,

se calculó la consistencia interna de cada escala, para posteriormente comparar las medias obtenidas por los participantes en Esperanza, Optimismo, además de en Bienestar psicológico, utilizando para ello pruebas no paramétricas para dos muestras independientes (U Mann-Whitney), con el fin de comprobar la existencia de diferencias por géneros y entre practicantes y sedentarios. Por último, se efectuó un análisis correlacional entre las tres escalas y sus respectivas dimensiones y, por otro, entre todas las dimensiones y años de práctica, días de práctica semanal y tiempo dedicado en cada sesión. Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS 22.0 para Windows.

RESULTADOS

Análisis preliminares

Para evaluar la distribución de los datos se calculó la asimetría y curtosis (tabla 1), y a continuación para analizar la bondad del ajuste se utilizó el estadístico de Kolmogorov-Smirnov (KS) (Z

=.144; $p = .000$), el cual no confirmó la igualdad de las muestras, por lo que se optó por la realización de la prueba no paramétrica de Mann-Whitney de comparación de dos muestras independientes.

Análisis descriptivo general y diferencias en las escalas de optimismo, esperanza y bienestar psicológico, según el género

Los resultados de la comparación de medias según género, revelan que no existen diferencias significativas en los dos rasgos de personalidad positiva analizados, concretamente en los niveles de optimismo y de esperanza tanto de forma global como en sus dos dimensiones. Asimismo, en el bienestar psicológico tampoco se apreciaron diferencias significativas según género, a nivel global ni en cada una de las dimensiones que lo componen (tabla 1).

Tabla 1

Descriptivo general y Diferencias de medias según el género de los factores y global de las escalas de optimismo, esperanza y bienestar psicológico

Variables	GLOBAL M (DT) (N = 150)	As	Cu	Mujeres M (DT) (n = 69)	Hombres M (DT) (n = 81)	U	p
Autoaceptación	18.20 (3.85)	-1.07	0.94	18.59 (3.45)	17.87 (4.16)	2594.0	.447
Relaciones positivas	21.04 (5.50)	-.071	-0.87	20.69 (5.12)	21.34 (5.82)	2594.5	.450
Autonomía	25.42 (6.22)	-.533	-0.06	25.68 (6.26)	25.20 (6.22)	2654.0	.646
Dominio del entorno	21.91 (4.04)	-.355	-0.35	22.34 (3.74)	21.54 (4.26)	2490.5	.250
Crecimiento personal	18.26 (3.88)	-.337	-0.81	18.44 (3.78)	18.11 (3.97)	2673.0	.646
Propósito de la vida	21.10 (5.28)	-.199	-0.95	21.53 (4.84)	20.74 (5.63)	2531.5	.320
Bienestar psicológico GLOBAL	125.90 (22.53)	-.578	0.27	127.3 (22.1)	124.8 (22.9)	2647.0	.578
Optimismo GLOBAL	21.76 (4.14)	-.296	0.46	21.94 (4.23)	21.6 (4.80)	2677.5	.658
Fuerza de voluntad	22.55 (6.29)	-.449	-1.17	23.00 (5.91)	22.17 (6.60)	2617.0	.502
Manera de orientarse	14.49 (3.25)	-.667	-0.00	14.55 (3.62)	14.44 (2.92)	2631.5	.537
Esperanza GLOBAL	44.26 (12.99)	-.563	-0.97	45.82 (11.9)	42.92 (13.7)	2444.5	.187

Nota: As = Asimetría; Cu = Curtosis; U = Mann-Whitney

Análisis descriptivo y diferencias en la escala de optimismo, esperanza y bienestar psicológico según practique o no ejercicio físico

Los resultados de la comparación de medias entre los participantes de ejercicio físico y los sedentarios, revelan que las personas que realizan actividad física obtienen mayores puntuaciones en la escala de optimismo que las personas que no ejecutan ningún tipo de actividad física (tabla 2).

Igualmente, los resultados revelan que las personas que realizan actividad física obtienen mayores puntuaciones en la escala de esperanza, así como en las dos subdimensiones de dicha escala.

Por último, las personas que realizan ejercicio físico obtienen valores más elevados en cada una de las subdimensiones de la escala de bienestar psicológico, que las personas que no realizan ningún tipo de actividad física, salvo en la subescala de "Autonomía". Asimismo los practicantes puntúan

significativamente más alto de forma global en la escala de Bienestar psicológico.

Correlaciones entre variables sociodemográficas, Optimismo, Esperanza y Bienestar psicológico.

El análisis de las correlaciones muestra tanto la relación entre las dos características o atributos de la fortaleza mental (optimismo y esperanza) y sus subdimensiones con los años de práctica, días de práctica semanal y tiempo dedicado por los participantes en cada sesión. Así como del Bienestar psicológico con las dimensiones de la fortaleza mental y las variables sociodemográficas.

Se puede apreciar que las correlaciones son negativas y muy significativas entre días de práctica semanal y optimismo y esperanza, así como con sus subdimensiones, salvo con la subdimensión de Autonomía. También correlaciona negativamente con el Bienestar psicológico y todas sus dimensiones.

Tabla 2

Diferencias de medias según practique o no ejercicio físico, de los factores y global de las escalas de optimismo, esperanza y bienestar psicológico

	No practica (n = 73) M (DT)	Practica (n = 77) M (DT)	U	p
Autoaceptación	16.68 (4.15)	19.64 (2.90)	1559.5	.000
Relaciones positivas	18.89 (5.13)	23.09 (5.07)	1489.5	.000
Autonomía	24.45 (6.68)	26.35 (5.65)	2410.0	.131
Dominio del entorno	19.82 (3.52)	23.89 (2.48)	1109.5	.000
Crecimiento personal	16.41 (3.69)	20.02 (3.18)	1286.0	.000
Propósito de la vida	18.69 (5.31)	23.38 (4.13)	1371.0	.000
Bienestar psicológico GLOBAL	114.9 (20.90)	136.4 (18.70)	1166.0	.000
Optimismo GLOBAL	19.87 (4.01)	23.55 (3.42)	1328.5	.000
Fuerza de voluntad	19.43 (6.37)	25.50 (4.57)	1327.0	.000
Manera de orientarse	13.00 (3.54)	15.90 (2.17)	1475.5	.000
Esperanza GLOBAL	36.50 (12.80)	51.61 (7.86)	971.5	.000

Por su parte, la edad, los años de prácticas y el tiempo dedicado a cada sesión no muestran correlaciones significativas con Esperanza, Optimismo y Bienestar psicológico.

Las correlaciones entre bienestar psicológico con optimismo y esperanza se relacionan positivamente y de forma significativa.

Sólo en caso de las subescalas de autoaceptación y relaciones positivas de bienestar psicológico, no correlacionan de manera significativa con la subescala de Esperanza manera de orientarse.

Tabla 3

Correlaciones entre Optimismo, Esperanza, Bienestar y variables sociodemográficas en practicantes

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. EDAD	.218	-.022	.064	.189	-.024	-.220	-.178	-.100	.087	-.014	-.124
2. AÑOS PRACTICA	-.167	.207	.120	-.088	.064	.071	.072	.157	.096	.064	.110
3. DIAS SEMANA	-.328**	-.291**	-.299**	-.434***	-.444***	-.255*	-.202	-.281*	-.420***	-.355**	-.400***
4. HORAS SESION	-.064	.116	.185	-.105	.070	.135	.150	.118	.056	-.063	.110
5. OPTIMISMO GLOBAL		.434***	.437***	.524***	.461***	.244*	.345**	.454***	.558***	.371**	.502***
6. ESPERANZA GLOBAL			.901***	.414***	.736***	.451***	.445***	.632***	.645***	.607***	.730***
7. FUERZA DE VOLUNTAD				.355**	.658***	.355**	.388***	.593***	.621***	.520***	.644**
8. MANERA ORIENTARSE					.387**	.105	.199	.289*	.318**	.355**	.334*
9. AUTOACEPTACION						.445***	.456***	.635***	.644***	.670***	.786***
10. RELACIONES POSITIVAS							.330**	.491***	.537***	.576***	.747***
11. AUTONOMIA								.390***	.490***	.407***	.705***
12. DOMINIO ENTORNO									.563***	.620***	.766***
13. CRECIMIENTO PERSONAL										.691***	.818***
14. PROPOSITO DE LA VIDA											.834***
15. BIENESTAR GLOBAL											

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

DISCUSIÓN

Atendiendo a los objetivos propuestos, en primer lugar, consideramos que la principal aportación del presente trabajo es que el mismo se ha dirigido a una población que no había sido estudiada previamente en estos aspectos hasta el momento, como son las personas mayores. Mientras que han sido tratados con anterioridad en deportistas o en personas jóvenes, no lo han sido en estas edades a pesar de su relevancia. Todo ello considerando que la participación en el ejercicio físico puede promover experiencias positivas, bienestar y salud en las personas mayores, coincidiendo con lo ya señalado en estudios previos (Deslandes et al., 2009; Holmerova et al., 2010; Nelson et al., 2007; Penedo y Dahn, 2005).

De forma general, en cuanto a los niveles de optimismo, esperanza y bienestar psicológico de los participantes, la no existencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres,

es congruente con la literatura existente hasta la fecha (Guillén y Brustad, 2014; Guillén y Laborde, 2014; Khallad, 2013).

En cuanto a las diferencias entre adultos mayores practicantes y no practicantes, las diferencias son claramente significativas, de tal manera que los practicantes presentan mayores niveles en los rasgos de optimismo y esperanza, así como en el bienestar psicológico. Sólo en la subdimensión de "autonomía" de la escala de Bienestar psicológico no se apreciaron diferencias. Recientemente en un estudio realizado por Cavallera, Passerini, y Pepe (2013), con nadadores amateurs entre 19 y 55 años se sugiere que la natación contribuye al bienestar de estas personas.

En cuanto a la experiencia, frecuencia y duración de la práctica, resulta a priori curioso que los años que se lleva realizando ejercicio y el tiempo que se le dedica en cada sesión no correlacionan, ni con el optimismo y la esperanza ni con el bienestar psicológico, mientras que el número de sesiones a la

semana correlaciona negativamente con estas tres cuestiones. Sin embargo, en un estudio realizado por Windle, Hughes, Linck, Russell, y Woods (2010) se señala que no existe un consenso sobre la frecuencia de las sesiones, su duración y la intensidad de las mismas. En cualquier caso señalan como positivas una sesión de 45 minutos a tres sesiones semanales consistentes en caminar. Igualmente señalan que las sesiones deberían ser de ligeras a moderadas. Mientras que en los jóvenes sí correlaciona el número de sesiones y su duración, en las personas mayores esta relación no existe o es inversa.

En general, se puede señalar atendiendo a los resultados obtenidos la relación positiva y muy significativa de los niveles de estas escalas con la práctica de ejercicio físico, así como con las subescalas que las componen. Aunque la influencia del ejercicio físico sobre el bienestar psicológico ya ha sido estudiado (Netz et al., 2005), con resultados coincidentes con el nuestro en el que se demuestra la bondad de la actividad física, sin embargo la esperanza y el optimismo aún no han sido estudiados en estas edades por lo que no se dispone de estudios que vayan en la misma línea o discrepen. No obstante, las evidencias de los beneficios se han visto reflejadas en multitud de aspectos.

Limitaciones

Cabe señalar una primera limitación impuesta por el tamaño de la muestra y el rango de edad de la misma. Un mayor número de participantes hubiera ofrecido sin duda una imagen más real de lo que acontece en estas edades. Al considerar un rango de edad tan amplio, en nuestro caso de 25 años, hubiera sido interesante analizar las diferencias entre los más jóvenes y los de edades más avanzadas.

Una segunda limitación se relaciona con la elección de realizar un estudio transversal en lugar de un estudio longitudinal. Esta elección impide realizar inferencias causales de los resultados que hemos obtenidos. Se ha detectado que los practicantes muestran mayores niveles de esperanza, optimismo y bienestar personal que los sedentarios, sin embargo, no se puede saber si la práctica de ejercicio desarrolla estas características.

Futuras investigaciones

Consideramos que un aspecto importante que necesita ser examinado, relacionado con el bienestar psicológico, es el de los atributos de la fortaleza mental, no sólo los dos que han sido tratados en el presente estudio, sino que debe ampliarse a otros como la resiliencia, la autoconfianza, perseverancia, etc. Asimismo también debería ser estudiado en relación con la inteligencia emocional (IE), ya que la IE ha sido relacionada con bienestar psicológico, satisfacción en la vida y calidad de las relaciones interpersonales (Adeyemo y Adeleye, 2008; Bar-On, 2005; Salovey y Mayer, 1990), sería sumamente interesante estudiarla no sólo en contexto deportivos (Laborde, Dosseville, Guillén, y Chávez, 2014), sino también de ejercicio físico, puesto que prácticamente no hay estudios que hayan investigado el papel moderador de la inteligencia emocional sobre la relación entre los múltiples atributos de la fortaleza mental y el bienestar psicológico.

Aplicaciones prácticas

En la actualidad las evidencias de los beneficios producidos por el ejercicio físico y la práctica deportiva son incontestables. Estas evidencias no sólo destacan en el ámbito biomédico sino también en el psicosocial. Concretamente en el ámbito psicológico se han destacado numerosos beneficios (Guillén, Castro, y Guillén, 1997); sin embargo aspectos que subyacen en el marco de la psicología positiva no han sido estudiados suficientemente, en particular en estas edades y en su relación con el ejercicio físico, por lo que los resultados expuestos van en la línea de incidir en resaltar la relación íntima entre esperanza y optimismo con la práctica física y todo ello con el consiguiente bienestar psicológico, tan importante en cualquier etapa de la vida pero más si cabe en esta. Por eso se hace necesario, para los profesionales del ámbito de la psicología y también del ejercicio físico, conocer esta influencia con el fin de diseñar programas de ejercicios que favorezcan en definitiva ese bienestar del sujeto.

REFERENCIAS

- Adeyemo, D. A., y Adeleye, A. T. (2008). Emotional intelligence, religiosity, and self-efficacy as predictors of psychological well-being among secondary school adolescents in Ogbomoso, Nigeria. *Europe's Journal of Psychology*, 1(19), 51-67. doi: 10.5964/ejop.v4i1.423
- 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.
- Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, 23(2), 41-61.
- Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57, 245-254. doi: 10.1097/00006842-199505000-00006
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress—A study of women with early-stage breast-cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Carver, C. S., Smith, R. G., Antoni, M. H., Petronis, V. M., Weiss, S., y Derhagopian, R. P. (2005). Optimistic personality and psychosocial well-being during treatment predict psychosocial well-being among long-term survivors of breast cancer. *Health Psychology*, 24, 508-516.
- Carver, S. C., y Scheier, M. F. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Carver, S. C., Scheier, M. F., y Segerstrom, C. (2010). Optimism. *Journal of Clinical Psychology Review*, 30, 879-888. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Cavallera, G. M., Passerini, A., y Pepe, A. (2013). Personality traits and the role of gender in swimmers at the leisure level. *Social Behavior and Personality*, 41(4), 693-704. doi: 10.2224/sbp.2013.41.4.693

- Chida, Y., y Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756. doi: 10.1097/PSY.0b013e31818105ba
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., y Rehm, M. (1997). The role of hope in student-athlete academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1257-1267.
- Danner, D., Snowdon, D., y Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813. doi: 10.1037/0022-3514.80.5.804
- David, D., Ruttenberg, D. H., y Bovbjerg, D. H. (2006). Relations between coping responses and optimism-pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. *Personality and Individual Differences*, 40, 203-213.
- Davis, M. H., Morris, M. M., y Kraus, L. A. (1998). Relationship specific and global perception of social support: Associations with well-being and attachments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 468-481. doi: 10.1037/0022-3514.74.2.468
- Department of Health (2011). *Start active, stay active: report on physical activity for health from the four home countries Chief Medical Officers*. London, UK: The Author.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., . . . , Laks, J. (2009). Exercise and mental health: Many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59, 191-198. doi: 10.1159/000223730
- 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
- Ekland, E., Heian, F., y Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self-esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792-798. doi: 10.1136/bjism.2004.017707
- 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.
- Ferrando, P., Chico, E., y Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14, 673-680.
- Fournier, M., de Ridder, D., y Bensing, J. (2002). How optimism contributes to the adaptation of chronic illness. A prospective study into the enduring effects of optimism on adaptation moderated by the controllability of chronic illness. *Personality and Individual Differences*, 33, 1163-1183. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00006-5
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., y Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine*, 0, 1-9. doi: 10.1136/bjsports-2014-094015
- García, A. J., Bohórquez, M. R., y Lorenzo, M. (2014). La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(1), 19-30.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Pühse, U., Elliot, C., ... Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*, 5, 35-42. doi: 10.1016/j.mhpa.2012.02.004
- Giltay E. J., Kamphuis, M. H., Kalmijn, S., Zitman, F. G., y Kromhout, D. (2006). Dispositional optimism and the risk of cardiovascular death: the Zutphen Elderly Study. *Archives Internal Medicine*, 166, 431-436. doi: 10.1001/archinte.166.4.431
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 336-350. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.007
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., y Dimmock, J. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54-72. doi: 10.1080/17509840701834573
- Guillén, F., Castro, J. J., y Guillén M. A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 91-108.
- Guillén, F., y Brustad, R. (2014). *Motivational Characteristics and Psychological Well-Being in Master's Athletes*. Manuscrito en preparación.
- Guillén, F., y Laborde, S. (2014). Higher-order structure of Mental Toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 Disciplines and non-athletes. *Personality & Individual Differences*, 60, 30-35. doi: 10.1016/j.paid.2013.11.019
- Gustafsson, H., Hassmén, P., y Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 28, 1495-1504. doi: 10.1080/02640414.2010.521943
- Hamer, M., y Stamatakis, E. (2010). Objectively assessed physical activity, fitness and subjective wellbeing. *Mental Health and Physical Activity*, 3, 67-71. doi: 10.1016/j.mhpa.2010.09.001
- Holmerová, I., Macháčková, K., Vanková, H., Veleta, P., Jurasková, B., Hrnčiariková, D., . . . , Anđel, R. (2010). Effect of the exercise dance for seniors (EXDASE) program on lower-body functioning among institutionalized older adults. *Journal of Aging and Health*, 22, 106-119. doi: 10.1177/0898264309351738
- House, J. S., Landis, K. R., y Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Jenkins, R., Meltzer, H., Jones, P. B., Brugha, T., Bebbington, P., Farrell, M., et al. (2008). Foresight mental capital and wellbeing project. Mental health: Future challenges. London: The Government Office for Science. Recuperado de http://www.foresight.gov.uk/Mental%20Capital/Mental_Health.pdf.

- Khallad, Y. (2013). Dispositional optimism and physical wellbeing: The relevance of culture, gender, and socioeconomic status. *International Journal of Psychology, 48*, 978-985. doi: 10.1080/00207594.2012.695795
- Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanp, A., y Tammelin, T. (2014). Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity, 7*, 121-127. doi: 10.1016/j.mhpa.2014.06.005
- Kashdan, T., Pelham, W., Lang, A., Hoza, B., Jacob, R., Jennings, R., Blumenthal, J., y Gnagy, E. (2002). Hope and optimism as human strengths in parents of children with externalizing disorders: Stress in the eye of the beholder. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(4), 441-468. doi: 10.1521/jscp.21.4.441.22597
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health-Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., y Puccetti, M. C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine, 5*(4), 391-404.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., y Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport & Exercise, 15*, 481-490. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.05.001
- LeUnes, A., y Nation, J. (1996). *Sport Psychology* (2nd ed.). Chicago: Nelson-Hall Pub.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B. y Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *Interpersonal Journal of Psychology, 40*, 80-89.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Norstrand.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., ... Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 39*(8), 1435-1445. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616aa2
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., y Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging, 20*, 272-284. doi: 10.1037/0882-7974.20.2.272
- Penedo, F. J., y Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry, 18*(2), 189-193. doi: 10.1097/00001504-200503000-00013
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44-55. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.44
- Peterson, S. J., Gerhardt, M. W., y Rode, J. C. (2006). Hope, learning goals, and task performance. *Personality and Individual Differences, 40*, 1099-1109. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.005
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development, 12*, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C., y Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry, 9*(11), 1-28.
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*, 185-211.
- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201-229. doi: 10.1007/BF01173489
- Scheier, M., Carver, C., y Bridges, M. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait anxiety, Self-Mastery and Self-Steem): a Reevaluation of Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Smith, T. W., y MacKenzie, J. (2006). Personality and risk of physical illness. *Annual Review of Clinical Psychology, 2*, 435-467. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095257
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 570-585. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Rand, K. L., y Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. En C. R. Snyder y S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Mann-Pulvers, K., Adams, V. H. III, y Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology, 94*, 820-826. doi: 10.1037/0022-0663.94.4.820
- Tabak, R. S. (2000). Sağlık Eğitimi. Ankara: Somgür Yayıncılık.
- Texeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., y Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, 78.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., y Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology, 44*, 393-406. doi: 10.1016/j.jsp.2006.03.005
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., y Pritchard, E. M. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences, 32*, 893-902. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00094-0

- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., y Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging and Mental Health*, 14, 652-669. doi: 10.1080/13607861003713232
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., y Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and Sport Performance: An Exploration of Happiness, Hope, and Anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 169-188
- World Health Organisation (WHO) (2010). *Global strategy on diet, physical activity & health. Physical activity and adults recommended levels of physical activity for adults aged 18-64 years*. Geneva, Switzerland: The Author
- Zazo, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2015). Hacia el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 33-39.