

Relación entre variables de desempeño físicas y psicológicas en jóvenes deportistas de Costa Rica y España

Relationship between physical and psychological performance variables in young athletes from Costa Rica and Spain

Pedro Sáenz-López Buñuel
Universidad de Huelva, España.

José Moncada-Jiménez
Universidad de Costa Rica.

Jessenia Hernández Elizondo
Universidad de Costa Rica.

Alejandro Salicetti Fonseca
Universidad de Costa Rica.

e-MOTION

**Revista de Educación,
Motricidad e Investigación**

VOL. 18 (2022)

ISSN 2341-1473 pp. 58-72

<https://doi.org/10.33776/remo.vi18.7093>

Relación entre variables de desempeño físicas y psicológicas en jóvenes deportistas de Costa Rica y España

Relationship between physical and psychological performance variables in young athletes from Costa Rica and Spain

Pedro Sáenz-López Buñuel
Universidad de Huelva.

José Moncada-Jiménez
Universidad de Costa Rica.

Jessenia Hernández Elizondo
Universidad de Costa Rica.

Alejandro Salicetti Fonseca
Universidad de Costa Rica.

Contacto:
psaenz@uhu.es

Resumen

El objetivo del estudio fue describir la relación de la inteligencia emocional, rendimiento percibido, percepción de la condición física y satisfacción con la vida analizando las diferencias por género y por países (Costa Rica y España) con el fin de establecer estrategias que mejoren aspectos del entrenamiento deportivo. Para ello, se administró un cuestionario a jóvenes deportistas de ambos países con escalas que medían las citadas variables. Los resultados mostraron correlaciones positivas y significativas de la inteligencia emocional con el rendimiento percibido, con la condición física percibida y con la satisfacción con la vida. Por su parte, las mujeres de deportes individuales mostraron más inteligencia emocional y satisfacción con la vida que los hombres. Por países, las deportistas individuales femeninas españolas mostraron puntajes mayores que las costarricenses en las variables inteligencia emocional y satisfacción con la vida, mientras que los deportistas individuales masculinos costarricenses mostraron puntajes de inteligencia emocional mayores que los españoles.

Palabras claves

Inteligencia emocional; rendimiento deportivo; satisfacción con la vida; jóvenes; actividad física; género.

Fecha de recepción: 21/04/2022

Abstract

The objective of the study was to describe the relationship between emotional intelligence, perceived performance, perception of physical condition and satisfaction with life, analyzing the differences by gender and by country (Costa Rica and Spain) in order to establish strategies that improve aspects of sports training. To do this, a questionnaire was passed to young athletes from both countries with scales that measured the aforementioned variables. The results showed positive and significant correlations of emotional intelligence with perceived performance, with perceived physical condition and with life satisfaction. For their part, women in individual sports showed more emotional intelligence and life satisfaction than men. By country, Spanish female individual sport athletes showed higher scores than Costa Ricans in the variables emotional intelligence and life satisfaction, while Costa Rican male individual sport athletes showed higher emotional intelligence scores than Spanish ones.

Keywords

Emotional intelligence; sports performance; satisfaction with life; youth; physical activity, gender.

Fecha de aceptación: 07/07/2022

1. Introducción

La inteligencia emocional es un tópico cada vez más estudiado en el deporte por las positivas consecuencias sobre aspectos como el bienestar (Núñez, León, González, y Martín-Albo, 2011), la salud (Extremera, y Fernández-Berrocal, 2006) o la motivación (Fernández, Almagro y Sáenz-López, 2015). Paralelamente, los beneficios emocionales de la actividad física son destacables en el control inhibitorio, el efecto catártico, mejor autoestima, mejores relaciones, más bienestar o más facilidad para aprender, entre otros (Sáenz-López, 2019). Sin embargo, en el ámbito deportivo, se conoce poco sobre su relación con la percepción del rendimiento y con la percepción de la condición física (Cárdenas, Madinabeitia, Alarcón, y Perales, 2020).

Siguiendo el modelo de Bar-On (2006), la inteligencia socio-emocional se refiere a la interrelación de competencias, habilidades y capacidades que determinan la efectividad con la que entendemos y expresamos nuestras emociones, las de otros, las relaciones con los demás y cómo nos enfrentamos a las respuestas emocionales diariamente. Este conjunto de competencias y habilidades incluyen 5 componentes clave: a) inteligencia intrapersonal, b) inteligencia interpersonal, c) manejo del estrés, d) adaptabilidad, y e) estado de ánimo. Este autor, introduce el concepto de inteligencia emocional en un modelo de bienestar. Deci y Ryan (2006) consideran que el bienestar subjetivo está compuesto por dos factores, el emocional y el cognitivo. El primero, se relaciona con experimentar un elevado nivel de emociones positivas y un bajo nivel de negativas. El segundo factor es la evaluación de su vida; es decir, el grado de consciencia que la persona muestra con la satisfacción con la misma. Para el estudio del bienestar en el contexto deportivo, Balaguer, Castillo, y Duda (2008) consideran la satisfacción con la vida como una variable fiable.

Por otra parte, uno de los elementos esenciales en cualquier especialidad deportiva es la condición física que abarca el desarrollo de cualidades físicas como la resistencia, la fuerza, la velocidad o la flexibilidad (Ortega et al., 2011). La relación del estado de forma con la inteligencia emocional y con el bienestar psicológico ha sido poco estudiada (Sáenz-López et al., 2020). Conocer esta relación, ayudaría a mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje dentro del entrenamiento deportivo, especialmente en el diseño de tareas (Duque et al., 2020). De hecho, Cárdenas et al. (2020) demuestran que unas adecuadas competencias emocionales pueden aumentar la eficacia de un programa específico de entrenamiento de la condición física.

Otra característica indisoluble del deporte es la competición y, por tanto, el rendimiento, que depende de una compleja interacción de variables (Soares et al., 2020). En cualquier caso, los participantes en una competición deportiva tienen como objetivo rendir al máximo nivel dentro de sus competencias y habilidades (Arribas-Galarraga et al., 2017). En jóvenes deportistas, la percepción del rendimiento puede ser una variable importante para su compromiso con el equipo o con la actividad (Almagro et al., 2020).

La necesidad de conocer la relación entre estas variables incluye también el análisis en función del género o del contexto. En este sentido, aprovechando una estancia de investigación en la Universidad de Costa Rica, se planteó la posibilidad de comparar una muestra de jóvenes deportistas en este país y de España.

Conocer la relación de estas variables, podría ser útil para tener más herramientas en busca de mejorar el clima dentro de los entrenamientos y, por tanto, obtener beneficios en aspectos como

el compromiso, la adherencia a la práctica de actividad física, la salud o el rendimiento deportivo. Más concretamente, el objetivo del estudio fue describir la relación de la inteligencia emocional, rendimiento percibido y percepción de la condición física y satisfacción con la vida y analizar las diferencias por género y por países (Costa Rica y España).

2. Método

El diseño del presente estudio es descriptivo, transversal y correlacional (Thomas, Nelson y Silverman, 2015).

2.1 Muestra

Los participantes fueron 116 atletas (Hombres = 64.7%, Mujeres = 35.3%), que representaban deportes individuales (47.8%) y deportes de conjunto (52.2%) de Costa Rica (n = 61) y España (n = 55). Los criterios de inclusión fueron la selección de jóvenes (hasta 27 años), universitarios y que practicasen algún tipo de deporte.

2.2. Instrumentos

El cuestionario estuvo compuesto por las siguientes escalas:

- Inteligencia emocional. Versión en español (Ferrándiz et al., 2012) de la escala Emotional Quotient Inventory: Youth Version, EQi:YV (Bar-On y Parker, 2000). Esta escala está formada por cinco subescalas, diseñadas para medir: inteligencia emocional intrapersonal (ítems 7, 17, 28, 31, 43, 53), inteligencia emocional interpersonal (ítems 2, 5, 10, 14, 20, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59), manejo del estrés (ítems 3, 6, 11, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58), adaptabilidad (ítems 12, 16, 22, 25, 30, 34, 38, 44, 48 y 57) y estado de ánimo (1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60). En total, la escala se compone de 60 ítems que se valoran con una escala tipo Likert que oscila entre 1 (Totalmente en desacuerdo) y 5 (Totalmente de acuerdo).
- Rendimiento percibido. Adaptación en castellano de la versión en portugués del Cuestionario de Rendimiento Percibido en el Deporte (Almagro et al., 2020). Se compone de cinco ítems que valoran el rendimiento percibido de cada jugador durante la competición. Cada ítem se valora en una escala de tipo Likert que oscila entre 1 (Totalmente en desacuerdo) y 5 (Totalmente de acuerdo).
- Percepción de la condición física. Se utilizó el cuestionario *International Fitness Scale* (IFIS) (Ortega et al., 2011). Esta sencilla escala mide la percepción de la condición física en jóvenes. Está formada por cinco ítems que se contestan a partir de la frase "Por favor, piensa sobre tu nivel de condición física (comparado con tus amigos) y elige la opción más adecuada" y se valoran en una escala tipo Likert de 1 (muy mala) a 5 (muy buena).
- Satisfacción con la vida. Se empleó la versión en español (Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000) de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985). Las respuestas fueron puntuadas con una escala tipo Likert que oscilaba entre 1 (muy en desacuerdo) y 5 (muy de acuerdo).

2.3. Procedimiento

El estudio ha sido aprobado por el Comité de Ética de la Investigación de la Junta de Andalucía (Consejería de Salud y Familia) el 13 de abril de 2021 con el código PIEMC2021. En primer lugar, se hizo una búsqueda de instrumentos validados que respondieran a los objetivos del estudio. Con estas escalas se diseñó un cuestionario al que se agregaron datos sociodemográficos como edad, sexo, país de procedencia o deporte practicado. Al comienzo del cuestionario se informaba del estudio y los participantes daban su conformidad para participar voluntariamente en el mismo.

2.3.1 Análisis estadísticos

El análisis estadístico se realizó con IBM-SPSS Statistics, versión 24 (IBM Corporation, Armonk, Nueva York). Los valores se presentan como media y desviación estándar ($M \pm DE$). Se determinó la fiabilidad de la escala por medio del método de alfa de Cronbach. Se analizó la homogeneidad de la varianza y se utilizaron pruebas de ANOVA de dos vías para comparar los promedios de las variables continuas, agrupadas por país, sexo y tipo de deporte. Se presenta el intervalo de confianza al 95% (IC95%) para las diferencias entre los promedios obtenidos en el análisis de las interacciones significativas. Se calcularon correlaciones de Pearson (r) entre todas las variables. Los coeficientes de correlación de Pearson se interpretaron como trivial ($r < 0.1$), pequeño ($r = 0.1-0.3$), moderado ($r = 0.3-0.5$), grande ($r = 0.5-0.7$), muy grande ($r = 0.7-0.9$), y casi perfecto ($r = 0.9-1.0$) (Beato, et al. 2021). La significancia estadística para todas las pruebas se estableció *a priori* en $p \leq 0.05$.

3. Resultados

Las estadísticas descriptivas de los participantes se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Estadísticas generales de los participantes en el estudio (n = 116*). Los valores son M \pm DE.

Variables	Costa Rica (n = 61)				España (n = 54)			
	Hombres (n = 41)		Mujeres (n = 20)		Hombres (n = 34)		Mujeres (n = 20)	
	Individual (n = 23)	Conjunto (n = 18)	Individual (n = 7)	Conjunto (n = 13)	Individual (n = 19)	Conjunto (n = 15)	Individual (n = 6)	Conjunto (n = 14)
Edad (años)	22.2 \pm 3.4	20.8 \pm 2.9	24.1 \pm 4.9	20.8 \pm 1.8	21.6 \pm 5.5	21.3 \pm 2.8	19.2 \pm 3.3	19.2 \pm 3.1
Estatura (cm)	171.7 \pm 4.9	173.4 \pm 5.9	158.9 \pm 8.5	159.6 \pm 7.4	176.7 \pm 6.2	180.4 \pm 6.1	169.7 \pm 7.8	164.4 \pm 6.6
Peso (kg)	68.0 \pm 9.0	69.9 \pm 6.9	58.0 \pm 5.4	55.7 \pm 7.3	68.0 \pm 9.8	75.2 \pm 10.4	61.5 \pm 6.7	58.9 \pm 10.5
IMC (kg/m ²)	23.0 \pm 2.6	23.3 \pm 2.2	23.0 \pm 1.7	21.8 \pm 1.9	21.8 \pm 2.8	23.1 \pm 2.8	21.3 \pm 1.5	21.7 \pm 2.7
Práctica deportiva (años)	4.2 \pm 2.7	11.6 \pm 3.1	4.4 \pm 3.7	9.5 \pm 3.8	7.6 \pm 7.0	12.7 \pm 4.8	11.0 \pm 4.4	9.6 \pm 4.3
Rendimiento percibido	18.8 \pm 3.1	19.4 \pm 3.6	17.6 \pm 3.7	17.1 \pm 5.2	16.6 \pm 6.6	18.5 \pm 2.5	21.7 \pm 2.3	17.7 \pm 3.8
Percepción condición física	20.4 \pm 2.6	19.3 \pm 2.1	18.3 \pm 3.6	18.6 \pm 2.8	19.2 \pm 2.6	18.4 \pm 1.9	18.5 \pm 4.2	18.7 \pm 3.5
Satisfacción con la vida	19.0 \pm 3.6	18.6 \pm 3.7	16.0 \pm 4.0	17.9 \pm 3.5	18.7 \pm 4.8	20.2 \pm 2.8	23.8 \pm 1.0	18.6 \pm 5.3

Inteligencia emocional	251.6 ± 22.4	237.1 ± 20.5	227.0 ± 11.4	235.0 ± 12.5	234.1 ± 41.0	253.4 ± 13.1	271.5 ± 17.1	242.5 ± 27.5
Intrapersonal	20.2 ± 2.7	17.7 ± 3.3	15.3 ± 3.9	16.6 ± 3.9	16.7 ± 4.7	19.9 ± 4.1	21.8 ± 3.9	18.1 ± 3.3
Interpersonal	51.6 ± 6.6	49.8 ± 4.4	44.7 ± 11.3	52.2 ± 4.4	48.1 ± 9.6	53.0 ± 4.5	57.2 ± 1.6	54.9 ± 5.1
Manejo estrés	31.2 ± 5.7	33.1 ± 6.4	33.7 ± 3.6	36.1 ± 8.9	32.3 ± 7.9	34.7 ± 7.2	37.2 ± 3.5	32.0 ± 5.5
Adaptabilidad	41.9 ± 4.9	38.2 ± 4.9	38.2 ± 4.0	38.2 ± 5.5	38.9 ± 8.4	39.5 ± 3.4	47.3 ± 3.5	40.0 ± 5.1
Estado ánimo	60.8 ± 7.8	57.2 ± 7.2	54.8 ± 7.6	57.2 ± 8.9	57.3 ± 10.2	60.1 ± 4.9	65.5 ± 4.6	54.8 ± 8.3
Impresión positiva	17.8 ± 3.4	18.0 ± 3.0	14.1 ± 3.4	18.4 ± 3.7	18.2 ± 4.2	19.8 ± 2.9	15.7 ± 2.6	16.6 ± 2.7

*Un valor perdido de una mujer de España. IMC. Índice de masa corporal.

Se encontró que la fiabilidad de la escala de factores psicológicos fue alta (α de Cronbach = 0.91). Los análisis inferenciales de ANOVA indicaron que los atletas costarricenses tenían una edad promedio mayor que los atletas españoles (21.7 ± 3.3 vs. 20.7 ± 4.1 años, $p = 0.029$, IC95%= 0.2, 3.1 años). Además, se encontró una interacción entre el país y el sexo en la edad ($p = 0.031$). El análisis de seguimiento indicó que los hombres españoles tenían una mayor edad que las mujeres españolas (21.5 ± 4.4 vs. 19.2 ± 3.0 años, $p = 0.036$, IC95%= 0.2, 4.4 años).

En general, los hombres tienen una mayor estatura que las mujeres (175.1 ± 6.5 vs. 162.7 ± 8.0 cm, IC95%= 9.9, 15.0 cm, $p < 0.0001$) y los atletas españoles mayor estatura que los costarricenses (173.8 ± 9.0 vs. 168.2 ± 8.7 cm, IC95%= 4.3, 9.5 cm, $p < 0.0001$). En general, los hombres tienen un mayor peso corporal que las mujeres (69.9 ± 9.3 vs. 58.1 ± 8.2 kg, IC95%= 8.2, 15.4 kg, $p < 0.0001$).

En general, los atletas españoles tienen una mayor cantidad promedio de años de práctica deportiva que los atletas costarricenses (9.9 ± 5.8 vs. 7.6 ± 4.6 años, IC95%= 1.0, 4.6 años, $p = 0.003$). Quienes practican deportes de conjunto tienen una mayor cantidad promedio de años de práctica deportiva que quienes lo practican individualmente (11.0 ± 4.1 vs. 6.2 ± 5.3 años, IC95%= 2.3, 5.9 años, $p < 0.0001$). Se encontró una interacción entre el sexo y el tipo de deporte practicado en la cantidad de años de práctica deportiva ($p = 0.018$). El análisis de seguimiento indicó que, en los deportes de conjunto, los hombres tienen una mayor cantidad promedio de años de práctica deportiva que las mujeres (12.1 ± 4.0 vs. 9.6 ± 4.0 años, IC95%= 0.3, 4.9 años, $p = 0.027$). También se encontró una interacción entre el país y el tipo de deporte practicado en la cantidad de años de práctica deportiva ($p = 0.018$). El análisis de seguimiento indicó que en los deportes individuales, los atletas españoles tienen una mayor cantidad promedio de años de práctica deportiva que los atletas costarricenses (8.4 ± 6.6 vs. 4.3 ± 2.9 años, IC95%= 2.2, 7.8 años, $p = 0.001$).

Se encontró una interacción entre el sexo y el país de procedencia en el rendimiento percibido ($p = 0.026$); sin embargo, el análisis de los efectos simples no logró determinar diferencias significativas. También se encontró una interacción entre el sexo y el tipo de deporte en el rendimiento percibido ($p = 0.049$); sin embargo, el análisis de los efectos simples tampoco logró determinar diferencias significativas.

Se encontró una interacción triple entre el sexo de los atletas, el país de procedencia y el tipo de deporte practicado en la satisfacción con la vida ($p = 0.006$). El análisis de efectos simples indicó que, en atletas españoles de deportes individuales, la satisfacción con la vida es mayor en mujeres que en hombres (23.8 ± 1.0 vs. 18.7 ± 4.8 , $IC95\% = 1.5, 8.7$, $p = 0.007$). En deportistas individuales, también se encontró que las atletas españolas mostraron mayores puntajes de satisfacción con la vida que las costarricenses (23.8 ± 1.0 vs. 16.0 ± 4.0 , $IC95\% = 3.5, 12.2$, $p = 0.001$). Finalmente, para las mujeres españolas, la satisfacción con la vida fue mayor en atletas de deportes individuales que en atletas de deportes grupales (23.8 ± 1.0 vs. 18.6 ± 5.3 , $IC95\% = 1.5, 9.1$, $p = 0.007$).

Se encontró una interacción triple entre el sexo de los atletas, el país de procedencia y el tipo de deporte practicado en la inteligencia emocional ($p = 0.004$). Para atletas españoles de deportes individuales, la inteligencia emocional fue mayor en las mujeres que en los hombres (271.5 ± 17.1 vs. 234.1 ± 41.0 , $IC95\% = 13.4, 61.3$, $p = 0.003$). En deportistas individuales masculinos, se encontró que los costarricenses mostraron puntajes de inteligencia emocional mayores que los españoles (251.6 ± 22.4 vs. 234.1 ± 41.0 , $IC95\% = 0.7, 34.3$, $p = 0.042$). En deportistas individuales femeninas, se encontró que las españolas mostraron puntajes de inteligencia emocional mayores que las costarricenses (271.5 ± 17.1 vs. 227.0 ± 11.4 , $IC95\% = 12.2, 76.8$, $p = 0.008$).

Se encontró una interacción triple entre el sexo de los atletas, el país de procedencia y el tipo de deporte practicado en la inteligencia intrapersonal ($p = 0.001$). Para atletas costarricenses de deportes individuales, la inteligencia intrapersonal fue mayor en los hombres que en las mujeres (20.2 ± 2.7 vs. 15.3 ± 3.9 , $IC95\% = 1.8, 8.2$, $p = 0.003$). Para atletas españoles de deportes individuales, la inteligencia intrapersonal fue mayor en las mujeres que en los hombres (21.8 ± 3.9 vs. 16.7 ± 4.7 , $IC95\% = 1.6, 8.6$, $p = 0.004$). Al comparar hombres que participan en deportes individuales, se encontró que los costarricenses mostraron puntajes de inteligencia intrapersonal mayores que los españoles (20.2 ± 2.7 vs. 16.7 ± 4.7 , $IC95\% = 1.1, 5.9$, $p = 0.004$). Al comparar mujeres que participan en deportes individuales, se encontró que las españolas mostraron puntajes de inteligencia intrapersonal mayores que las costarricenses (21.8 ± 3.9 vs. 15.3 ± 3.9 , $IC95\% = 2.5, 10.6$, $p = 0.002$). Los hombres costarricenses de deportes individuales tuvieron puntajes de inteligencia intrapersonal mayores a los que participan en deportes de conjunto (20.2 ± 2.7 vs. 17.7 ± 3.3 , $IC95\% = 0.2, 5.0$, $p = 0.034$). Los hombres españoles de deportes de conjunto tuvieron puntajes de inteligencia intrapersonal mayores a los que participan en deportes individuales (19.9 ± 4.1 vs. 16.7 ± 4.7 , $IC95\% = 0.5, 5.8$, $p = 0.020$). Las mujeres españolas de deportes individuales tuvieron puntajes de inteligencia intrapersonal mayores a las que participan en deportes de conjunto (21.8 ± 3.9 vs. 18.1 ± 3.3 , $IC95\% = 0.1, 7.3$, $p = 0.044$).

Se encontró una interacción triple entre el sexo de los atletas, el país de procedencia y el tipo de deporte practicado en la inteligencia interpersonal ($p = 0.003$). Para atletas costarricenses de deportes individuales, la inteligencia interpersonal fue mayor en los hombres que en las mujeres (51.6 ± 6.6 vs. 44.7 ± 11.3 , $IC95\% = 1.2, 12.5$, $p = 0.017$). Para atletas españoles de deportes individuales, la inteligencia interpersonal fue mayor en las mujeres que en los hombres (57.2 ± 1.6 vs. 48.1 ± 9.6 , $IC95\% = 3.0, 15.2$, $p = 0.004$). Entre las mujeres que practican deportes individuales, se encontró que en las españolas la inteligencia interpersonal fue mayor que en las costarricenses (57.2 ± 1.6 vs. 44.7 ± 11.3 , $IC95\% = 5.2, 19.7$, $p = 0.001$). Los hombres españoles de deportes de conjunto tuvieron

puntajes de inteligencia interpersonal mayores a los que participan en deportes individuales (53.0 ± 4.5 vs. 48.1 ± 9.6 , IC95%= 0.3, 9.5, $p = 0.037$). Las mujeres costarricenses de deportes de conjunto tuvieron puntajes de inteligencia interpersonal mayores a las que participan en deportes individuales (52.2 ± 4.4 vs. 44.7 ± 11.3 , IC95%= 1.3, 13.7, $p = 0.019$).

Se encontró una interacción triple entre el sexo de los atletas, el país de procedencia y el tipo de deporte practicado en la adaptabilidad ($p = 0.012$). Para atletas españoles de deportes individuales, la adaptabilidad fue mayor en las mujeres que en los hombres (47.3 ± 3.5 vs. 38.9 ± 8.4 , IC95%= 3.3, 13.6, $p = 0.001$). Entre las mujeres que practican deportes individuales, se encontró que en las españolas la adaptabilidad fue mayor que en las costarricenses (47.3 ± 3.5 vs. 38.2 ± 4.0 , IC95%= 2.9, 15.4, $p = 0.005$). Las mujeres españolas de deportes individuales tuvieron puntajes de adaptabilidad mayores a las que participan en deportes de conjunto (47.3 ± 3.5 vs. 40.0 ± 5.1 , IC95%= 2.0, 12.7, $p = 0.008$).

Se encontró una interacción triple entre el sexo de los atletas, el país de procedencia y el tipo de deporte practicado en el estado de ánimo ($p = 0.006$). En atletas españoles de deportes individuales, el estado de ánimo fue mayor en las mujeres que en los hombres (65.5 ± 4.6 vs. 57.3 ± 10.2 , IC95%= 0.8, 15.7, $p = 0.031$). Entre las mujeres que practican deportes individuales, se encontró que en las españolas el estado de ánimo fue mayor que en las costarricenses (65.5 ± 4.6 vs. 54.8 ± 7.6 , IC95%= 1.1, 20.3, $p = 0.029$). Las mujeres españolas de deportes individuales tuvieron puntajes de estado de ánimo mayores a las que participan en deportes de conjunto (65.5 ± 4.6 vs. 54.8 ± 8.3 , IC95%= 2.8, 18.6, $p = 0.009$).

Se encontró que la impresión positiva fue mayor en los hombres que en las mujeres (18.3 ± 3.5 vs. 16.6 ± 3.4 , IC95% = 0.9, 3.6, $p = 0.002$) y que quienes practican deportes de conjunto tienen mayores puntajes de impresión positiva que quienes practican deportes individuales (18.2 ± 3.2 vs. 17.3 ± 3.8 , IC95% = 0.4, 3.1, $p = 0.015$).

En general, las correlaciones de Pearson mostraron asociaciones bivariadas significativas especialmente entre las variables psicológicas (Tabla 2). La edad se asocia significativa y positivamente con la percepción de la condición física, aunque su coeficiente es pequeño. El rendimiento percibido se asoció significativa y positivamente con la mayoría de las variables psicológicas, en donde los coeficientes fueron de pequeños a moderados.

El manejo del estrés no se correlacionó significativamente con alguna otra variable. Las correlaciones por país mostraron patrones de asociación distintos (Tabla 3).

Tabla 2. Matriz de correlaciones bivariadas para atletas masculinos y femeninas de Costa Rica y España. Las correlaciones a $p \leq 0.05$ se muestran en negrita.

	Años práctica	RP	PCF	SV	Intrapersonal	Interpersonal	Adaptabilidad	Estado de ánimo	Impresión positiva	Inteligencia emocional	Manejo del estrés
Edad (años)	.19	.05	.19	-.09	-.11	-.09	-.07	-.01	-.07	-.10	-.19
Años práctica	1	.02	-.04	.06	.10	.08	-.02	.02	.14	.03	-.04
RP		1	.21	.26	.29	.30	.35	.35	.13	.55	-.08
PCF			1	.15	.14	.23	.26	.18	.15	.34	-.02
SV				1	.34	.39	.31	.68	.32	.69	-.04
Intrapersonal					1	.35	.39	.43	.45	.62	.15
Interpersonal						1	.59	.49	.23	.76	-.01
Adaptabilidad							1	.56	.28	.76	.06
Estado de ánimo								1	.44	.85	-.10
Impresión positiva									1	.53	.02
Inteligencia emocional										1	.00

RP: Rendimiento percibido, PCF: Percepción de la condición física, SV: Satisfacción con la vida

Interpretación de r: trivial ($r < 0.1$), pequeño ($r = 0.1-0.3$), moderado ($r = 0.3-0.5$), grande ($r = 0.5-0.7$), muy grande ($r = 0.7-0.9$), y casi perfecto ($r = 0.9-1.0$).

Tabla 3. Matriz de correlaciones bivariadas para atletas masculinos y femeninas de Costa Rica y España. Las correlaciones a $p \leq 0.05$ se muestran en negrita.

Costa Rica	Años práctica	RP	PCF	SV	Intrapersonal	Interpersonal	Adaptabilidad	Estado de ánimo	Impresión positiva	Inteligencia emocional	Manejo del estrés
Edad (años)	-.06	-.11	.10	-.18	-.12	.06	-.06	-.07	-.19	-.19	.01
Años práctica	1	.04	-.08	.15	-.15	.09	-.16	-.00	.18	-.11	-.06
RP		1	.28	.28	.09	.13	.23	.24	.05	.42	-.21
PCF			1	.04	-.02	.50	.36	.09	.12	.33	-.06
SV				1	.37	.33	.21	.67	.42	.67	-.34
Intrapersonal					1	.24	.26	.39	.34	.53	-.13
Interpersonal						1	.45	.26	.18	.63	-.20
Adaptabilidad							1	.31	.31	.58	-.20
Estado de ánimo								1	.51	.78	-.38
Impresión positiva									1	.60	-.18
Inteligencia emocional										1	-.46

España											
Edad (años)	.43	.16	.24	.02	-.08	-.18	-.07	.05	.06	-.05	-.36
Años práctica	1	.03	.03	-.07	.28	.03	.05	.04	.09	.08	-.03
RP		1	.14	.27	.46	.46	.44	.45	.21	.64	.03
PCF			1	.29	.29	.00	.19	.26	.21	.37	.03
SV				1	.32	.42	.38	.71	.22	.69	.21
Intrapersonal					1	.45	.47	.46	.54	.70	.39
Interpersonal						1	.70	.68	.28	.82	.18
Adaptabilidad							1	.76	.25	.85	.28
Estado de ánimo								1	.39	.91	.21
Impresión positiva									1	.48	.24
Inteligencia emocional										1	.31

RP: Rendimiento percibido, PCF: Percepción de la condición física, SV: Satisfacción con la vida

Interpretación de r: trivial ($r < 0.1$), pequeño ($r = 0.1-0.3$), moderado ($r = 0.3-0.5$), grande ($r = 0.5-0.7$), muy grande ($r = 0.7-0.9$), y casi perfecto ($r = 0.9-1.0$)

3. Discusión

El objetivo del presente estudio fue describir la relación de la inteligencia emocional, rendimiento percibido y percepción de la condición física y satisfacción con la vida con el fin de analizar la importancia de la relación de estos constructos en el entrenamiento deportivo. En este sentido, se observa que la inteligencia emocional correlaciona significativamente con todas las variables.

La relación del rendimiento percibido con la inteligencia emocional se centra más concretamente en las subescalas de Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad y Estado de Ánimo. Goleman (1995) popularizó el término de inteligencia emocional citando investigaciones que mostraban algunos beneficios relacionados con el éxito académico y personal. Los estudios sobre esta temática han ido aumentando, aunque con menor impacto en el campo de la Actividad Físico-Deportiva (Sáenz-López et al., 2020). A modo de ejemplo, se comprobó, tras un programa de entrenamiento, el efecto mediador de las emociones entre la autoeficacia física y la satisfacción con la vida (Hang, Ni y Chen, 2014). En otros estudios, la percepción de éxito predijo significativamente el afecto positivo y de forma inversa el afecto negativo (Vlachopoulos, Biddle, y Fox, 1997). Esto significa que las atribuciones internas de éxito facilitan, de alguna forma, la generación de emociones positivas y esto tiene como consecuencia una mejora de la participación en actividades deportivas.

En este sentido, la relación significativa entre la inteligencia emocional con la percepción de condición física supone un aspecto para tener en cuenta en los entrenamientos. Se ha demostrado en jóvenes la relación de la condición física aeróbica con la regulación emocional (Lott y Jensen, 2017). De hecho, una deficiente gestión de las emociones se relaciona con una pobre autovaloración de la salud incluyendo aspectos como la condición física (Kokkonen, Kinnunen, y Pulkkinen, 2002). Esta asociación puede explicar también la influencia que la actividad física tiene en el bienestar emo-

cional de los jóvenes. Esta asociación de la inteligencia emocional con la salud física invita a que se equilibre la atención de ambos aspectos en el entrenamiento deportivo. En esta línea, Cárdenas et al. (2020), diseñaron un programa de entrenamiento en pilotos y demostraron que una mejor regulación emocional predice una mejora en la condición física. Por tanto, un adecuado desarrollo de competencias emocionales puede aumentar la eficacia de los entrenamientos incluyendo la mejora de la condición física. En educación física, se comprobó que las diferencias en la condición física afectan a las emociones y a la satisfacción de los jóvenes (Pansoo, 2017). En este mismo estudio, se concluyó que el conocimiento de la condición física por parte del alumnado produce orgullo y es catártico, por lo que parece recomendable ofrecer *feedbacks* positivos y constructivos con relación a esta variable.

La relación de la inteligencia emocional con la satisfacción con la vida ha sido mostrada en numerosos estudios (Fernández, Almagro y Sáenz-López, 2016; Hang, Ni y Chen, 2014; Hwang, 2013). Por ejemplo, se ha demostrado que las emociones positivas se asocian con la percepción de bienestar (Jeong y Ji-Sub, 2019). De hecho, correlaciona con cuatro de las subescalas: a) Interpersonal, b) Adaptabilidad, c) Estado de Ánimo, y d) Impresión Positiva. Estos datos recalcan la importancia del estado de ánimo y la actitud positiva con la que los deportistas llegan a los entrenamientos, así como las relaciones con los compañeros y su capacidad de adaptarse a los cambios. Siguiendo con las variables del entrenamiento deportivo, la satisfacción con la vida correlaciona positiva y significativamente con el rendimiento percibido. La participación en el deporte y, particularmente cuando se tiene un adecuado autoconcepto físico, se asocia positivamente con la autorregulación emocional, así como con la satisfacción con la vida (Hwang, 2013).

Para finalizar con los datos generales, quienes practican deportes de conjunto tienen una mayor cantidad promedio de años de práctica deportiva que quienes lo practican individualmente. Este dato invita a estudiar y comparar los años de práctica en cada especialidad deportiva, diferenciando los deportes de equipo con los deportes individuales, así como los deportes con o sin adversarios directos.

El segundo objetivo planteado en el presente estudio fue analizar las diferencias por género. La muestra analizada presenta mayor estatura y peso corporal en hombres que en mujeres con promedios similares a los datos globales (Datos Mundial, 2022).

Con relación a la inteligencia emocional, las atletas españolas de deportes individuales mostraron más valoración que los hombres. Un estudio con mujeres activas mostró una correlación significativa entre los sentimientos positivos, la resiliencia y el bienestar (Jeong y Ji-Sub, 2019) concluyendo la importancia que la actividad física tiene en variables psicológicas relacionadas con la salud en el género femenino. De hecho, la gestión inteligente de las emociones en mujeres se asocia al rendimiento percibido y a la satisfacción con la vida (Hang, Ni y Chen, 2014). Esto explica que, en nuestro estudio, las atletas españolas que practican deportes individuales mostraron también mayor satisfacción con la vida que los hombres. Asimismo, para las mujeres españolas, la satisfacción con la vida fue mayor en atletas de deportes individuales que en atletas de deportes grupales. En cualquier caso, la experiencia emocional es una de las causas de la menor participación de la mujer en actividades físico-deportivas (Coen, Davidson y Rosenberg, 2020). De hecho, en otros trabajos,

las mujeres mostraron niveles más altos en sentimientos de culpa con relación a su condición física (Alcaraz-Ibanez, Sicilia y Dumitru, 2020). En nuestro caso, las atletas costarricenses de deportes individuales mostraron menos inteligencia intrapersonal que los hombres. En esta línea, es necesario realizar intervenciones específicas en busca de la igualdad de género con relación al porcentaje de participación en el deporte.

El tercer y último objetivo fue analizar las diferencias entre Costa Rica y España en las variables estudiadas. Los atletas españoles mostraron mayor estatura que los costarricenses siguiendo la proporción de los datos globales de los dos países (Datos Mundial, 2022).

Con respecto a las variables de inteligencia emocional y satisfacción con la vida, se encontró que las deportistas individuales femeninas españolas mostraron puntajes mayores que las costarricenses. Sin embargo, los deportistas individuales masculinos costarricenses mostraron puntajes de inteligencia emocional mayores que los españoles. No se han encontrado estudios previos similares por lo que se abre una línea para confirmar estos datos y, en su caso, analizar las causas.

Por último, con relación a los años de práctica, los atletas españoles de deportes individuales mostraron una mayor cantidad promedio de años de práctica deportiva que los atletas costarricenses.

4. Conclusiones

Conocer la relación de estas variables, podría ser útil para tener más herramientas en busca de mejorar el clima dentro de los entrenamientos y, por tanto, obtener beneficios en aspectos como el compromiso, la adherencia a la práctica de actividad física, la salud o el rendimiento deportivo. Más concretamente, el objetivo del estudio fue describir la relación de la inteligencia emocional, rendimiento percibido y percepción de la condición física y satisfacción con la vida y analizar las diferencias por género y por países (Costa Rica y España).

En el presente estudio se muestra la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo ya que correlaciona positiva y significativamente con el rendimiento percibido, con la condición física percibida y con la satisfacción con la vida. Estos datos sugieren el desarrollo de competencias emocionales en los entrenamientos; por ejemplo, afianzando la confianza y la autoestima, generando emociones positivas o fomentando un clima que mejore las relaciones interpersonales. En este sentido, el rendimiento percibido de los deportistas participantes se relaciona positivamente con la condición física y la satisfacción con la vida.

Con relación a las diferencias por género, las mujeres que practican deportes individuales presentan mayor puntuación en inteligencia emocional y satisfacción con la vida que los hombres. También hay una diferencia significativa en las mujeres de deportes individuales con relación a las que participan en deportes colectivos.

Al valorar las diferencias por países se ha encontrado que las deportistas individuales femeninas españolas mostraron puntajes mayores que las costarricenses en las variables inteligencia emocional y satisfacción con la vida. Sin embargo, los deportistas individuales masculinos costarricenses mostraron puntajes de inteligencia emocional mayores que los españoles. Se necesitan más estudios con más muestra y otros contextos con el fin de poder generalizar los resultados.

4. Agradecimientos

Este trabajo formó parte de una estancia de investigación en la Universidad de Costa Rica dentro del programa "Salvador de Madariaga" realizada en 2021.

Referencias

- Alcaraz-Ibanez, M.; Sicilia, A.; Dumitru, D. C. (2020). Psychometrics of the Spanish body-related self-conscious emotions fitness instrument. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00999-4>.
- Almagro, B.J.; Sáenz-López, P.; Fierro-Suero, S.; Conde, C. (2020). Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. *International Journal of environmental research and public health*, 17, 9441. doi:10.3390/ijerph17249441.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319. <http://www.psicothema.com/pi?pii=296>.
- Arribas-Galarraga, S.; Saies, E.; Cecchini, J.A.; Arruza, J.A.; Luis-De-Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *J. Hum. Sport Exerc*, 12, 630-639. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.07>.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139. <https://archives.rpd-online.com/article/view/246.html>.
- Bar-On y Parker, (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). En R. Bar-On y J.D.A. Parker (eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 363-388). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). En P. Fernández-Berrocal y N. Extremera (Eds.), Special Issue on Emotional Intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25. <http://www.psicothema.com/pi?pii=3271>.
- Beato, M., Fleming, A., Coates, A., y Dello Iacono, A. (2021). Validity and reliability of a flywheel squat test in sport. *Journal of Sports Sciences*, 39(5), 482-488. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1827530>
- Cárdenas, D.; Madinabeitia, I.; Alarcon, F.; Perales, J. C. (2020). Does Emotion Regulation Predict Gains in Exercise-Induced Fitness? A Prospective Mixed-Effects Study with Elite Helicopter Pilots. *International Journal of environmental research and public health*, 17(11), 4174. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114174>.
- Coen, S. E.; Davidson, J.; Rosenberg, M. W. (2020). Towards a critical geography of physical activity: Emotions and the gendered boundary-making of an everyday exercise environment. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 45(2), 313-330. <https://doi.org/10.1111/tran.12347>.
- Datos Mundial (2022). *Altura y peso medio por país*. Extraído de <https://www.datosmundial.com/estatura-promedio.php>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>.

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Duque, V., Reina, M., Mancha, D., Ibáñez-Godoy, S., y Saenz-Lopez, P. (2020). Relación de la carga de entrenamiento con las emociones y el rendimiento en baloncesto formativo. *Retos*, 40, 164-173. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82441>
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 45-51. <https://doi.org/10.1017/S1138741600005965>.
- Fernández, E.J.; Almagro, B.J.; Sáenz-López, P. (2015). Predicción de la intención de seguir siendo físicamente activos en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 275-284. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/223481>.
- Fernández, E. J.; Almagro, B.J. y Sáenz-López, P. (2016). *Motivación, Inteligencia Emocional y Actividad Física en universitarios*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Ferrándiz, C., Hernández, D., Bermejo, R., Ferrando, M. y Sáinz, M. (2012). Social and Emotional Intelligence in Childhood and Adolescence: Spanish Validation of a Measurement Instrument. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 309-338. DOI: 10.1387/Rev.Psicodidact.4496
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hang, X.; Ni, X.; Chen, P. (2014). Study About the Effects of Different Fitness Sports on Cognitive Function and Emotion of the Aged. *Cell Biochemistry and Biophysics*, 70(3), 1591-1596. <https://doi.org/10.1007/s12013-014-0100-8>.
- Hwang, J. (2013). The Analysis of Causal Relationship among Sports Participation Level, Self-regulation, Physical Self-concept, Emotion, and School Life Satisfaction in Adolescents. *Korean Society of Sport Psychology*, 24(2), 103-133.
- Jeong, Y. W. y Jin-Sub, S. (2019). Effects of Middle-aged Women's Emotions on Resilience Elasticity and Psychological Happiness in Physical Activities. *Korean society for Wellness*, 14(2), 347-362.
- Kokkonen, M.; Kinnunen, T.; Pulkkinen, L. (2002). Direct and indirect effects of adolescent self-control of emotions and behavioral expression on adult health outcomes. *Psychology & Health*, 17(5), 657-670. <https://doi.org/10.1080/08870440290025849>.
- Lott, M. A. y Jensen, C. D. (2017). Executive Control Mediates the Association Between Aerobic Fitness and Emotion Regulation in Preadolescent Children. *Journal of Pediatric Psychology*, 42(2), 162-173. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsw052>.
- Núñez, J. L., León, J., González, V., y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 223-242. <https://archives.rpd-online.com/article/view/728.html>.
- Ortega, F.B.; Ruiz, J.R.; España-Romero, V.; Vicente-Rodriguez, G.; Martínez-Gómez, D.; Manios, Y.; BEghin, L.; Molnar, D.; Widhalm, K.; Moreno, L.A.; Sjostrom, M.; Castillo, M.J. (2011). The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. *International Journal of Epidemiology*, 40, 701-711. doi:10.1093/ije/dyr039

- Pansoo, K. (2017). An Analysis of the Difference between the Exercise Emotion and Satisfaction According to Feedback Types of the Physical Fitness Test During the Winter Season Training in Martial Arts Players. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 19(4), 55-69.
- Saenz-López, P.; Duque, V.H.; Almagro, B. J.; Conde, C. (2020). Baloncesto y emociones: una revisión sistemática. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 16 (1), 73-84. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/508>.
- Sáenz-López, P. (2019). Las emociones: necesidad de su regulación para una actividad física saludable. *E-motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 13, 59-81. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i13.3801>.
- Soares, A.; Leonardi, T.J.; Silva, J.; Nascimento, J.V.; Paes, R.R.; Goncalves, C.E.; Carvalho, H.M. (2020). Performance, motivation, and enjoyment in young female basketball players: An interdisciplinary approach. *J. Sports Sci*, 28, 873-885. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1736247>.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., y Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Vlachopoulos, S.; Biddle, S.; Fox, K (1997). Determinants of emotion in children's physical activity: A test of goal perspectives and attribution theories. *Pediatric Exercise Science*, 9(1), 65-79. <https://doi.org/10.1123/pes.9.1.65>.