

Psicología y Educación: Presente y Futuro

Coordinador: Juan Luis Castejón Costa
ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación

© CIPE2016. Juan Luís Castejón Costa

Ediciones : ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación

ISBN: 978-84-608-8714-0

Todos los derechos reservados. De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o cien

Relación entre inteligencia emocional y la práctica de actividad físico-deportiva en horario extraescolar

Ruiz, D., Seva, S., Bastías, J.

Departamento Psicología Evolutiva y Didáctica, Universidad de Alicante, Alicante, España

drb17@alu.ua.es - ssl29@alu.ua.es - jbm62@alu.ua.es

Resumen

La finalidad del presente trabajo es analizar las relaciones existentes entre la práctica y no práctica de actividades físicas y deportes en horario extraescolar con la inteligencia emocional en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Así mismo, también vamos a analizar si en función del tipo de deporte practicado (individual, adversario y colectivo) existen diferencias entre ellos. En el estudio participaron un total de 126 estudiantes del primer y segundo ciclo de la ESO. El instrumento utilizado fue el cuestionario BarOn EQ-i: YV (S) (2002), y la realización de una pregunta para conocer si practicaban actividad física o deporte y, en caso afirmativo, que indicaran que deporte practicaban. Las técnicas de análisis de datos incluyen una prueba t para muestras independientes y un análisis univariado de covarianza o ANOVA. Los resultados obtenidos indicaron que la práctica de actividades deportivas está asociada a mayores niveles de inteligencia emocional.

Palabras clave: inteligencia emocional, deporte, actividad física.

Relation between emotional intelligence and the physical-sportive activity in the extracurricular schedule

Ruiz, D., Seva, S., Bastías, J.

Department of developmental psychology and didactics, University of Alicante, Alicante, Spain

drb17@alu.ua.es - ssl29@alu.ua.es - jbm62@alu.ua.es

Abstract

The purpose of the present paper is to analyse the current connections between the practice and not practice of physical activities or sports in extracurricular schedule with the emotional intelligence in students of Secondary Obligatory Education. Likewise, we also propose to analyse if the type of sports (individual sport, adversary sport, team sport) has influence between them. The participants in our study were 126 students of the first and second cycle of Secondary Obligatory Education. The tools that we have used were the test BarOn EQ-i: YV (S) (2002) and one question to know if the students practice sports or not and if the answer was positive, write what sport they practice. The analysis of information's techniques include a student's t-test for independent samples and an analysis of variance or ANOVA. The obtained results indicate that practice physical activities or sports is associated with high levels of emotional intelligence.

Key words: emotional intelligence, sports, physical activity.

1. Introducción

La práctica deportiva en general y la educación física en particular son escenarios idóneos para que el alumnado experimente una gran variedad de vivencias motrices con el fin de conseguir el desarrollo integral del alumnado. Estas vivencias tienen el potencial de mejorar todos los aspectos del bienestar de los adolescentes tanto a nivel físico, social, cognitivo y emocional (Burdette y Whitaker, 2005).

Entre los diferentes aprendizajes que se pueden adquirir a través de diferentes tipos de prácticas como los deportes, juegos motores, expresión corporal, actividades en el medio natural, etc., cada vez más está cobrando especial importancia el desarrollo de la inteligencia emocional, pues es un indicador de éxito en muchos aspectos de la vida, incluyendo la actividad física y el deporte (Saarni, 1999 y Goleman, 1995).

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es la capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la “emoción” o “sentir” el conocimiento para guiar los pensamientos y las acciones. Una de las definiciones más aceptadas y por la que abogan la mayoría de autores es la de Mayer y Salovey, (1997), que la define como “la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y la de los demás”

En la adolescencia, los deportistas pueden ver favorecido su crecimiento integral si se le aplican programas adecuados en la realización de actividad física en horario extraescolar generadores de experiencias emocionales positivas (Ferrer-Caja & Weiss, 2000; Moreno-Murcia, Hernández y González-Cutre, 2009).

En esta fase del desarrollo de la persona es donde el ser humano se hace conscientes de los estados afectivos y de las repercusiones que estos estados pueden llegar a tener, tomando conciencia de las particularidades de uno mismo y de los demás, la personalidad las preferencias y la forma particular de vivir emocionalmente las situaciones (Bisquerra, 2003). Todo esto hace que esta etapa sea clave en el desarrollo de la inteligencia emocional y social de los jóvenes.


En lo que a la educación física se refiere, los deportistas experimentan diversas vivencias motrices y, en consecuencia, intercambios emocionales (Lavega, Filella, Lagardera, Mateu y Ochoa, 2013), por lo que queda clara la vinculación entre ambos campos. Además, autores como Kerr y Kuk (2001) atribuyen una serie de beneficios emocionales como la reducción de ansiedad y de mejora de estado de ánimo, empatía, responsabilidad y relaciones interpersonales a la realización de actividad física.

Diversos estudios relacionan la inteligencia emocional con la práctica deportiva (Meyer y Fletcher 2007, Meyer y Zizzi 2007). En uno de los primeros estudios llevado a cabo por Zizzi, Deaner y Hirschhorn, (2003), se encontró que la inteligencia emocional se asociaba significativamente con el rendimiento deportivo, mientras que Thelwell, Lane, Weston, y Greenlees, (2008) encontraron que la inteligencia emocional se encontraba ligada a las percepciones de la eficacia de entrenamiento.

En un estudio llevado a cabo por Li, Lu y Wang (2009), se encontró que estudiantes universitarios que practicaban actividad física regularmente tenían mayores niveles de inteligencia emocional que los que no practicaban ningún tipo de deporte.

Un estudio recientemente realizado por Marques da Silva, Serpa, Barreiro da Silva, y Boletto Rosado (2014), concluyó que la práctica de actividades deportivas está asociada a mayores niveles de inteligencia emocional (BarOn EQ-i: YV (S)).

Por otro lado, el nivel de participación en actividades deportivas y sociales se relaciona con niveles más altos de inteligencia emocional (Coban, Karademir, Acak y Devocioğlu, 2010), pues las actividades sociales promueven en



mayor medida el desarrollo de habilidades interpersonales, motivo por el cual las personas con un mayor desarrollo de habilidades emocionales superarán con mayor facilidad los problemas.

No obstante, y tras haber realizado una extensa revisión bibliográfica, no se han encontrado investigaciones que analicen los niveles de inteligencia emocional en función de los deportes practicados (individuales, adversario y colectivos).

Por otro lado, únicamente se ha encontrado un estudio que compare si los alumnos que realizan algún tipo de actividad física extraescolar poseen un mayor nivel de inteligencia emocional que los que no realizan ningún tipo de actividad física. Por tanto, resulta relevante seguir investigando en la relación existente entre la inteligencia emocional y su vinculación a la práctica deportiva en la etapa adolescente en horario extraescolar. De esta forma, y en relación a lo argumentado teóricamente, la presente investigación planteó los siguientes objetivos principales:

A) Comprobar los niveles de inteligencia emocional en adolescentes que realizan actividad física extraescolar con los que no realizan ningún tipo de actividad física o deporte.

B) Comprobar los niveles de inteligencia emocional según el deporte que practican (individual, colectivo y adversario).

Por otro lado, las hipótesis de las que parte esta investigación son las siguientes:

- Los adolescentes escolarizados en secundaria que no realizan ningún tipo de actividad física extraescolar tendrán menos niveles de inteligencia emocional que los que sí practican alguna actividad deportiva en horario no lectivo.
- Los adolescentes escolarizados en secundaria que practican deportes colectivos tendrán mayores niveles de inteligencia emocional que los que practican deportes individuales o de adversario.

2. Método

2.1. Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 126 participantes (68 chicos y 58 chicas), todos ellos alumnos de un centro de Educación Secundaria Obligatoria de la provincial de Alicante, con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años ($M = 13,99$ años; $DT = 1,08$) de los cuales 86 realizan actividad física en horario extraescolar (36 practicaban deportes colectivos, 22 practicaban deportes de adversario y 28 practicaban deportes individuales) y 40 ningún tipo de actividad física extraescolar.

2.2. Medidas

El instrumento utilizado para medir la inteligencia emocional ha sido el cuestionario BarOn EQ-i: YV (S) de Reuven Bar-On y James D.A. Parker, Ph.D.

El “Emotional Quotient Inventory: Youth Version (Short version)”, se trata de una escala tipo Likert (1-4) dirigida a niños y adolescentes entre los 7 y los 18 años para conocer el nivel de inteligencia emocional. Es una adaptación del cuestionario EQ-i, que se trata del primer cuestionario validado y el más utilizado para medir la inteligencia emocional.

Ferrándiz, Hernández, Bermejo, Ferrando y Sáinz (2012) validaron este instrumento de medida en España al obtener índices de fiabilidad (alpha de Cronbach) para sus cinco dimensiones, que oscilaron entre 0,63 y 0,80.

Por otro lado, para conocer si practican actividad física extraescolar o no, y qué deporte que practican, se pasó un cuestionario.

2.3. Procedimiento

Antes de la implementación de los cuestionarios se procedió a la selección del centro de forma incidental por la cercanía del investigador y se contactó con el jefe de estudios para obtener su consentimiento, exponiendo los objetivos de la investigación. Tras la aprobación, los cuestionarios fueron aplicados de forma colectiva a diversas clases antes de que comenzaran con la asignatura correspondiente del horario normal de clase, siendo la duración aproximada de unos 10 minutos. Previamente se explicaron las instrucciones para poder cumplimentar de manera satisfactoria el cuestionario.

En esta investigación se ha utilizado un método correlacional. Se trata a su vez de un estudio transversal, pues se ha realizado en un determinado momento temporal. El programa utilizado para el análisis de los datos fue el SPSS. 23.

3. Resultados

En primer lugar, pasamos a ver la estructura de la escala en función de los 5 factores de la inteligencia emocional. En el gráfico 1 se reflejan los resultados de los estadísticos descriptivos obtenidos en cada escala.

Estadísticos de grupo					
	Deporte	N	Media	Desviación <u>típ.</u>	Error <u>típ.</u> de la media
Intrapersonal	NO	40	11,25	3,119	,493
	SI	86	13,03	3,004	,324
Interpersonal	NO	40	17,08	2,886	,456
	SI	86	18,12	2,349	,253
Estrés	NO	40	13,08	4,079	,645
	SI	86	14,65	4,411	,476
Adaptabilidad	NO	40	14,83	3,273	,517
	SI	86	17,50	3,213	,346
Total	NO	40	56,23	8,170	1,292
	SI	86	63,30	8,258	,890

Gráfico 1. Estadísticos de grupo

Todos los factores, exceptuando el de intrapersonal en los participantes que no practican deporte extraescolar, tienen un resultado por encima de la media de la puntuación. El factor con mejor puntuación es el de la escala interpersonal (M=17,54 y M=18,12), mientras que el factor con puntuaciones más bajas es el de la escala intrapersonal (M=11,25 y M=13,03).

Tras el análisis descriptivo, se compararon las medias del cuestionario BarOn EQ-i: YV (S) de los factores intervinientes y de la suma total para comprobar si existían diferencias significativas entre la inteligencia emocional (variable dependiente) y la práctica de deporte extraescolar (variable independiente). Además, se procedió al análisis univariado de la varianza (ANOVA) para comparar más de dos grupos según el tipo de deporte que practicaban los participantes (individual, adversario y colectivo).

En el gráfico 2 que a continuación se presenta, se asumen varianzas iguales debido a que la significación de la Prueba de Levene (p) es $>.05$ (Intrapersonal $p=.979$; Interpersonal $p=.059$; Estrés $p=.358$; Adaptabilidad $p=.954$; Total $p=.740$). Una vez comprobado este dato nos fijamos en la significación bilateral de la prueba t. En este caso, vemos como todas las variables (Intrapersonal $p=.003$; Interpersonal $p=.033$; Adaptabilidad $p=.000$; Total $p=.000$)

excepto el estrés (Estrés $p=.058$) tienen un nivel de significación $p<.05$, por lo que podemos afirmar que existen diferencias significativas respecto a las puntuaciones obtenidas en el cuestionario de inteligencia emocional y la práctica o no práctica de actividad física o deporte extraescolar. Dicho de otra forma, podemos decir que la práctica o no práctica de deporte influye en la inteligencia emocional.

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			95% Intervalo de confianza para la diferencia			
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error tip. de la diferencia	Inferior	Superior
Intrapersonal	Se han asumido varianzas iguales	,001	,979	-3,067	124	,003	-1,785	,582	-2,937	-,633
Interpersonal	Se han asumido varianzas iguales	3,624	,059	-2,151	124	,033	-1,041	,484	-2,000	-,083
Estrés	Se han asumido varianzas iguales	,850	,358	-1,911	124	,058	-1,576	,825	-3,208	,056
Adaptabilidad	Se han asumido varianzas iguales	,003	,954	-4,325	124	,000	-2,675	,619	-3,899	-1,451
Total	Se han asumido varianzas iguales	,110	,740	-4,493	124	,000	-7,077	1,575	-10,195	-3,960

Gráfico 2. Prueba de muestras independientes.

En la siguiente tabla vemos como el nivel de significación es $<.05$ en todas las categorías excepto en la interpersonal, lo que supone que existen diferencias significativas entre los grupos.

ANOVA de un factor

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Intrapersonal	Inter-grupos	107,568	3	35,856	3,886	,011
	Intra-grupos	1125,805	122	9,228		
	Total	1233,373	125			
Interpersonal	Inter-grupos	32,970	3	10,990	1,697	,171
	Intra-grupos	790,244	122	6,477		
	Total	823,214	125			
Estrés	Inter-grupos	167,522	3	55,841	3,093	,030
	Intra-grupos	2202,613	122	18,054		
	Total	2370,135	125			
Adaptabilidad	Inter-grupos	281,364	3	93,788	9,462	,000
	Intra-grupos	1209,271	122	9,912		
	Total	1490,635	125			
Total	Inter-grupos	1773,760	3	591,253	9,025	,000
	Intra-grupos	7992,851	122	65,515		
	Total	9766,611	125			

Gráfico 3. Anova.

Como la tabla de ANOVA que acabamos de ver nos dice que existen diferencias significativas entre los grupos, pasamos a realizar la prueba post hoc para ver que categorías son las que producen esas diferencias significativas.

En la variable “Intrapersonal” vemos que existen diferencias significativas entre los que practican deportes colectivos con los que no practican ningún tipo de deporte extraescolar. En este caso, existe una tendencia desde la no practica de actividad física en horario extraescolar hasta la práctica de deportes colectivos en la variable intrapersonal. No obstante, solo se dieron diferencias significativas entre los que practican deportes colectivos con los que no practican deporte ($p=.013$).

En la variable “Interpersonal” podemos decir que practicar cualquier tipo de deporte o no practicarlos no tiene repercusión estadísticamente significativa en esta variable, existiendo una tendencia totalmente diferente a la variable anterior. En este caso son los que practican deportes individuales los que mayor puntuación tienen en esta variable.

En la variable “Estrés”, al igual que la variable intrapersonal, encontramos que las diferencias significativas se encuentran entre los que realizan deportes colectivos con los que no realizan ningún tipo de actividad física extraescolar ($p=.045$). Los que realizan deportes colectivos tienen una puntuación muy por encima que el resto, aunque solo se encuentran diferencias significativas con el grupo que no realiza ningún tipo de deporte.

En la variable “Adaptabilidad” vemos como existen diferencias significativas entre los que no hacen deporte con los que practican deportes colectivos ($p=.000$) y entre los que no hacen deporte con los que practican de adversario ($p=.003$), ya que el nivel de significación de ambos es $<.05$. Aquí volvemos a ver una tendencia desde los que no practican deporte, hasta llegar a los de deportes colectivos, pasando por los de individual y de adversario, obteniéndose diferencias significativas en estos dos últimos (adversario y colectivo) con respecto a los que no practican.

Por último, y tras observar la variable “Total”, podemos decir que existen diferencias significativas entre los que no realizan deporte en horario extraescolar con los participantes que realizan deportes colectivos ($p=.000$) y, por otro lado, entre los que no realizan deporte con los que realizan deportes individuales ($p=.036$).

En el gráfico 4 se muestra la relación existente entre la puntuación total obtenida en el cuestionario y el tipo de deporte practicado. Como vemos, se aprecia un orden ascendente de inteligencia emocional y desde los que no practican deporte extraescolar, pasando por los deportes individuales y de adversario hasta llegar a los colectivos. No obstante, y a pesar de que los practican deportes colectivos tengan mayores niveles que los de adversario, y éstos que los de individual, no existen diferencias significativas entre ellos ($p>.05$).

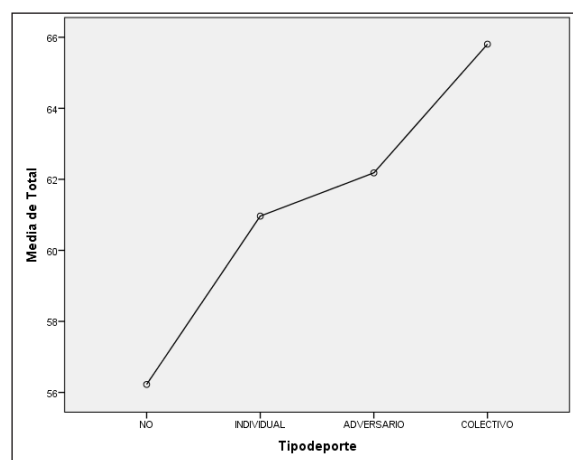



Gráfico 4. Total y tipo de deporte.

4. Discusión y conclusiones

A la vista de los resultados obtenidos, podemos decir que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel de inteligencia emocional adecuado ya que la media de los resultados se encuentra por encima de la media de la puntuación que se puede obtener al realizar el cuestionario, pues todos los factores de la inteligencia emocional, exceptuando el de intrapersonal en los participantes que no practican deporte extraescolar, tienen un resultado por encima de la media de la puntuación, es decir, están por encima de los 12 puntos en cada subescala y también son superiores a 48 en la suma total.

Como se puede comprobar, el factor con mejor puntuación es el de la escala interpersonal ($M=17,54$ y $M=18,12$), el cual se caracteriza por la sociabilidad, emociones y la empatía, ambos rasgos desarrollados en gran medida en la etapa de la adolescencia. Por el contrario, en la escala intrapersonal se observan las puntuaciones más bajas ($M=11,25$ y $M=13,03$), posiblemente debido a la falta de autoestima que presentan los adolescentes.



En lo que respecta a nuestras hipótesis y objetivos de partida, podemos concluir que: Existen diferencias significativas entre el nivel de inteligencia emocional en adolescentes que realizan actividad física extraescolar en comparación con los que no realizan ningún tipo de actividad en la variable total ($p=.000$). Si observamos variable a variable, también existen diferencias significativas en todas excepto en “estrés”. Estos resultados coinciden con el estudio realizado por Li et al. (2009) a estudiantes universitarios, donde encontraron que los que sujetos que realizaban actividad física o deporte de forma regular mostraban niveles más altos de inteligencia emocional con respecto a los que realizaban no realizaban ningún tipo de actividad física.

Además, también coinciden con el estudio realizado por Marques da Silva et al. (2014), pues la práctica de actividades deportivas está asociada a mayores niveles de inteligencia emocional. En cuanto a los resultados obtenidos en esta investigación, no se ha tenido en cuenta si los participantes practican las actividades estando federados o no, por lo que en este aspecto no se puede realizar una comparación con dicho estudio.

Como vemos, la práctica de actividad física o deporte extraescolar puede estar relacionado con los niveles de inteligencia emocional gracias a que la práctica de deportes, independientemente del tipo que sean (individuales, de adversario o colectivos) requiere de una interacción social mayor que los que no realizan ningún tipo de actividad.

En cuanto al tipo de deporte que practican, podemos afirmar que no existen diferencias significativas entre los alumnos que practican deportes colectivos con respecto a los que practican deportes de adversario e individuales, ni tampoco existen diferencias significativas entre los que realizan deportes de adversario con los de individual ($p>.05$).

No obstante, aunque los resultados no muestren significatividad, los niveles de inteligencia emocional son superiores en los participantes de deportes colectivos por encima de los de adversario, y éstos a su vez de los individuales, quedando en último lugar los que no practican ningún tipo de deporte.

En cuanto al hecho de que la práctica de deportes colectivos pueda favorecer la inteligencia emocional de los participantes, puede deberse a que en este tipo de deportes se requiere de una mayor relación social que en el resto de deportes.


Por otro lado, aunque los participantes que practicaban deportes de adversario mostraron mayores niveles de inteligencia emocional en la variable total que los que no practicaban deporte y que los que practicaban deportes individuales, no se dieron diferencias significativas ($p=.064$ y $p=.947$ respectivamente).

En lo que a este objetivo se refiere y tras los resultados obtenidos, podemos afirmar que existen diferencias significativas ($p <.05$) entre los participantes que no realizan actividad física/deporte en horario extraescolar y los que realizan deportes individuales ($p=.036$) y entre los participantes que no realizan actividad física/deporte en horario extraescolar y los que realizan deportes colectivos ($p=.000$).

Por último, resaltar que los resultados de esta investigación sugieren que la práctica deportiva extraescolar favorece los niveles de inteligencia emocional, tal y como indican otros autores (Kerr y Kuk, 2001; Li et al., 2009 y Marques da Silva et al. 2014) los cuales afirman que existe una relación positiva entre los niveles emocionales y practica de actividad física o deporte regular.

Referencias

- Bar-On, R., & Parker, J. (2000). EQ-i: YV. *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) Technical Manual*. Toronto: Multi-Health-Systems (MHS).
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista De Investigación*, 21(1), 7-43.

- 
- Coban, B., Karademir, T., Acak, M., & Devecioğlu, S. (2010). The emotional intelligence of students who are sitting a special-ability examination. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(8), 1123-1134.
- Eaton, B. (2015). Game play: Developing emotional intelligence through sport. *Independence*, 40(2), 64.
- Ferrer-Caja, E., & Weiss, M. R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 267-279.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Kerr, J. H., & Kuk, G. (2001). The effects of low and high intensity exercise on emotions, stress and effort. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3), 173-186.
- Lavega, P., Filella, G., Lagardera, F., Mateu, M., & Ochoa, J. (2013). Juegos motores y emociones. *Cultura y Educación*, 25(3), 347-360.
- Li, G. S., Lu, F. J., & Wang, A. H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55-63.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
- Moreno-Murcia, J. A., Hernández, A. & González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: Un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana De Psicología*, 26(2), 213-222.
- Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Rohr, B. A., & Andrews, J. J. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937-948.
- Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Thelwell, R., Lane, A.M., Weston, N.J.V. & Greenlees, I.A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 224-235.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R., e Hirschhor, D. K. (2003). The relationship between Emotional Intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.