

# Sport and Happiness

JAVIER DURÁN GONZÁLEZ<sup>1\*</sup>  
JONATHAN VELASCO FERNÁNDEZ<sup>1</sup>  
BRANDON DAVID IZA ORDÓÑEZ<sup>1</sup>  
BORJA LAGUÍA MORALES<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Physical Exercise and Sports Sciences – INEF,  
Technical University of Madrid (Spain)

\* Correspondence: Javier Durán González ([javier.duran@upm.es](mailto:javier.duran@upm.es))

## Abstract

This paper examines the relationship between sport and happiness in a group of young first-year students in the Faculty of Physical Exercise and Sports Sciences-INEF at the Technical University of Madrid (2014-15 academic year). The aim was to find out their self-reported level of subjective happiness, whether they thought that sport could make people happier and whether it had made them happier; if they answered affirmatively, they were also asked in what way they thought it had done so. The subjective perception of happiness survey was answered by 229 students (16.6% women) and the relationship between sport and happiness survey by 216 (15.3% women). The results show a level of happiness reported by the students of 8 points on a scale of 1 to 10, the difference between men and women being minimal (8 and 8.2 respectively). Virtually all the students think that sport can make people happier and that it has also made them happier. In terms of the reasons why sport promotes higher levels of happiness in general, they argue that it improves socialisation, helps people to unwind, because it is fun and it is also good for your health. The first three are repeated when they were asked about sport's impact on their own happiness, although the fourth changes and instead of health, which drops very significantly, they indicate improving skills in the same proportion as having fun.

**Keywords:** sport, happiness, INEF students

## Introduction

In contemporary societies sport plays a role in many people's lives, in some cases as active performance, in others as passive viewing of large events. Yet oddly enough there are almost no studies which directly ask whether it is believed that sport can contribute to the happiness of individuals or even to one's own happiness, and if so in what way.

It is true that there is a quite a lot of controversy about whether the concept of happiness is an appropriate subject for science due to its ambiguity and subjectivity and the problems in measuring it. This is the incentive for conducting this research with sports science students.

# Esport i felicitat

JAVIER DURÁN GONZÁLEZ<sup>1\*</sup>  
JONATHAN VELASCO FERNÁNDEZ<sup>1</sup>  
BRANDON DAVID IZA ORDÓÑEZ<sup>1</sup>  
BORJA LAGUÍA MORALES<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport – INEF,  
Universitat Politècnica de Madrid (Espanya)

\* Correspondència: Javier Durán González ([javier.duran@upm.es](mailto:javier.duran@upm.es))

## Resum

Aquest treball analitza la relació entre l'esport i la felicitat en un grup de joves estudiants de primer curs de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport-INEF, de la Universitat Politècnica de Madrid (curs 2014-15). Es volia conèixer el seu nivell de felicitat subjectiu declarat, si consideraven que l'esport podia fer les persones més felices, o fins i tot si els havia fet més feliços a ells mateixos, i si contestaven afirmativament, de quina forma pensaven que ho aconseguia. A la percepció subjectiva de felicitat van contestar 229 estudiants (16.6% dones), i a la relació entre esport i felicitat 216 (15.3% dones). Els resultats mostren un nivell de felicitat declarat per l'alumnat de 8 punts (en una escala d'1 a 10) sent mínima la diferència entre homes i dones (8 i 8,2 respectivament). Pràcticament tot l'alumnat considera que l'esport pot fer més felices a les persones i que també a ells els ha fet més feliços. Quant als motius pels quals l'esport afavoreix majors nivells de felicitat, en general, assenyalen: millora la socialització, ajuda a desconnectar, diverteix i afavoreix la salut. Els tres primers es repeteixen quan se'ls pregunta per la influència sobre la seva pròpia felicitat, però el quart varia, en comptes de la salut, que baixa molt significativament, assenyalen la millora d'habilitats en la mateixa proporció que la diversió.

**Paraules clau:** esport, felicitat, estudiants INEF

## Introducció

En les societats actuals l'esport està present en la vida de moltes persones, en uns casos com a pràctica activa, en uns altres com a consum passiu de grans espectacles; però curiosament gairebé no es troben estudis que preguntin directament si es considera que l'esport pot contribuir a la felicitat dels individus o fins i tot a la pròpia felicitat i de quina manera.

És cert que existeix força controvèrsia sobre si el concepte felicitat pot ser objecte de coneixement científic, per l'ambigüitat, subjectivitat i dificultat en el seu mesurament. Aquesta és la motivació per dur a terme aquest treball amb estudiants de ciències de l'esport.

## Theoretical framework

In contrast to a psychology focused on the pathological, on human suffering and unhappiness, Seligman (2002, Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) builds a positive psychology perspective which focuses more on the keys to the wellbeing of individuals and thus leading to scientific approaches to happiness (Padrós, Martínez, Yunuén, & Medina, 2010; Vázquez, 2007; Vázquez, Hervás, & Ho, 2006).

This paper does not seek to explore in greater depth the debate about whether happiness is more an ethical than a scientific concept (Marina, 2014). It simply wishes to find out whether first-year sports science students think that sport can make people happy, whether it had made them happier, and if they said it had, why they thought this was so.

There is no doubt that concepts such as happiness or wellbeing are closely related to physical exercise and sport. There is a general consensus that doing physical exercise and sport contributes to people's wellbeing by enhancing health, improving mood and self-esteem, and reducing levels of anxiety and depression (American College of Sports Medicine, 2000; Sánchez Bañuelos, 1996; Weyerer & Kupfer, 1994).

Although there is a propensity to believe that good health positively impacts levels of happiness, in fact levels of self-reported happiness are practically the same for people who are objectively in good health and for people who have chronic diseases or even disabilities. It is striking that people who have undergone serious traumatic events say they are equally happy with their lives barely a year later (Gilbert, 2004).

It has also been found that people living in objective conditions of extreme poverty can report higher levels of happiness than people in developed countries. The sense of happiness is extremely subjective and it is really quite astonishing to observe not only that life continues to go on in spite of illness, poverty or misery, but also that people who live in these more adverse conditions and situations can still feel happiness in their lives (Peterson, 2006).

It has been pointed out that the key lies in the extraordinary adaptability of human beings. It has been found that there is a kind of adaptive “psychological immune system” which makes us feel truly happy even when things do not go as planned (Gilbert, 2006).

## Marc teòric

Enfront d'una psicologia centrada en els aspectes patològics, en el sofriment i en la infelicitat humana, és Seligman (2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) qui desenvolupa una psicologia positiva més centrada en les claus del benestar dels individus, donant lloc a aproximacions científiques sobre la felicitat (Padrós, Martínez, Yunuén, & Medina, 2010; Vázquez, 2007; Vázquez, Hervás, & Ho, 2006).

No és objecte d'aquest treball aprofundir en el debat de si la felicitat és un concepte més ètic que científic (Marina, 2014). Simplement el que es vol conèixer és si estudiants de primer curs de Ciències de l'esport consideraven que l'esport podia fer que les persones fossin més felices, si a ells els havia fet més feliços, i, en cas de respostes positives, de quina forma entenien que això s'aconseguia.

Sens dubte conceptes com felicitat o benestar estan molt relacionats amb l'activitat física i l'esport. Hi ha un acord generalitzat en el qual la pràctica físicoesportiva contribueix al benestar de les persones afavorint els nivells de salut, elevant l'estat d'ànim i l'autoestima i reduint els nivells d'ansietat i depressió (American College of Sports Medicine, 2000; Sánchez Bañuelos, 1996; Weyerer & Kupfer, 1994).

Encara que es tendeix a pensar que una bona salut condiciona positivament els nivells de felicitat, la veritat és que existeixen nivells declaratius de felicitat pràcticament similars entre les persones que tenen una bona salut objectiva i aquelles amb malalties cròniques o fins i tot amb discapacitats. Impressiona constatar que persones que han sofert greus successos traumàtics, amb prou feines un any després es declaren igualment feliços amb les seves vides (Gilbert, 2004).

I també s'ha constatat que persones que viuen en condicions objectives d'extrema pobresa poden declarar majors nivells de felicitat que ciutadans de països desenvolupats. El sentit de la felicitat és alguna cosa tremendament subjectiva i resulta realment sorprenent constatar no solament que la vida segueix fluint malgrat la malaltia, la pobresa o la misèria, sinó que les persones que viuen en aquestes condicions i situacions més adverses poden seguir sentint la felicitat en la seva vida (Peterson, 2006).

S'ha assenyalat que la clau resideix en l'extraordinària capacitat d'adaptació de l'ésser humà. S'ha constatat l'existència d'una espècie de “sistema immunològic psicològic” adaptatiu que ens fa sentir veritablement feliços fins i tot si les coses no surten com les planegem (Gilbert, 2006).

From an economic standpoint, a famous article published in the 1970s set out for the first time the well-known “Easterlin Paradox” (1974), a key concept in happiness economics which questioned the traditional idea that an increase in an individual’s income level correlated with a similar increase in their level of happiness. Since then prominent authors have argued that the law of diminishing returns comes into play in the happiness-income relationship: it is essential for the happiness of every individual to have enough money to meet their basic needs, but above a particular earnings threshold the level of happiness stagnates or may even fall (Peterson, 2006; Sacks, Stevenson, & Wolfers, 2012).

In spite of this evidence, the fact is that many human beings feel driven to earn more, to have more properties and to move forward in their businesses and jobs in the hope that happiness is up there, near the top of the pyramid. “There is usually more money, responsibilities, worries and stress there. It is not bad to be a boss, and nor does being a boss mean being bad, but there is not a single study in the world (and thousands are published every year) that says bosses are happier than their employees” (Chaguaceda, 1994, p. 194).

In his *Theory of Moral Sentiments* (1759) and *The Wealth of Nations* (1776) Adam Smith remarked on a contradictory relational logic between this human ambition, which is always unfulfilled and a source of much unhappiness yet nevertheless was ultimately behind the progress of the economy and nations. Recently Gilbert (2006) has taken up this idea and talks about a kind of collective illusion by which the human race ensures its advance as a species by fostering the scientific, medical and economic development of humanity and improving the quality of life of billions of people, albeit perhaps at the expense of the subjective wellbeing of the individuals themselves. Something similar has been described regarding the idyllic image that surrounds paternity and maternity and which would guarantee the survival of the species (Alesina, DiTella, & MacCulloch, 2009; Mosterín, 2006; Powdthavee & Vignoles 2008).

## Objectives

Our aim is to explore the relationship between happiness and sport in Physical Exercise and Sports Science (PESS) students by asking for their views on: (a) self-reported levels of happiness; (b) to what extent sport, in any of its forms, can make people

En una perspectiva econòmica, als anys setanta es va publicar un cèlebre article en el qual s’exposava per primera vegada la coneguda “paradoxa d’Easterlin” (1974), un concepte clau en l’economia de la felicitat i que posava en dubte la tradicional idea que l’increment en el nivell d’ingressos d’un individu es corresponia amb un increment similar en el seu nivell de felicitat. Des de llavors autors rellevants consideren que en la relació felicitat-ingressos funciona la llei de rendiments decreixents: resulta essencial per a la felicitat de tot individu tenir prou diners per mantenir unes necessitats bàsiques cobertes, però a partir d’un cert llindar de guanys el nivell de felicitat s’estanca o fins i tot pot decreixer (Peterson, 2006; Sacks, Stevenson, & Wolfers, 2012).

Malgrat aquestes evidències la veritat és que molts éssers humans se senten impulsats a guanyar més, a tenir més propietats, a progressar en les seves empreses i feines, esperant que la felicitat estigui allà a dalt, prop de la cúspide de la piràmide. “Aquí el que sol haver-hi és més diners, responsabilitats, preocupacions i estrès. No és dolent ser cap, ni ser cap implica ser dolent, però no hi ha un sol estudi al món (i se’n publiquen milers cada any) que digui que els caps són més feliços que els seus empleats” (Chaguaceda, 1994, pàg. 194).

Ja Adam Smith en la seva *Teoria dels sentiments morals* (1759) i en *La riquesa de les nacions* (1776) percebia una lògica relacional contradictòria entre aquesta ambició humana sempre insatisfeta, font de gran infelicitat, però que en definitiva era precisament la que feia que l’economia i les nacions progressessin. Recentment Gilbert (2006) reprèn aquesta idea i parla d’una espècie de miratge col·lectiu amb el qual el gènere humà assegura el seu avanç com a espècie, afavorint el desenvolupament científic, mèdic i econòmic de la humanitat i elevat la qualitat de vida de milers de milions de persones, encara que tal vegada a costa del benestar subjectiu dels propis individus. Alguna cosa similar ha estat descrita respecte a la imatge idíl·lica que envolta la paternitat i maternitat i que garantiria la supervivència de l’espècie (Alesina, DiTella, & MacCulloch, 2009; Mosterín, 2006; Powdthavee & Vignoles 2008).

## Objectius

Es tracta d’explorar la relació entre felicitat i esport en estudiants de Ciències de l’Activitat Física i de l’Esport, CAFE, demanant-los la seva opinió sobre: (a) el nivell de felicitat declarat; (b) en quina mesura l’esport,

happier, and if it had made them happier; and (c) the possible explanatory attributions of the relationship between happiness and sport and whether these vary according to whether they think about themselves or people in general.

## Method

A total of 229 people (191 men and 38 women) took part in this study, all of them first-year students. Their average age was 19.4, with a standard deviation of 1.95.

At the beginning of the 2014-15 academic year they were asked to voluntarily answer the following question: "On a scale of 1 to 10, what would you say is your level of happiness at this time in your life?"

Some weeks later half of them (groups CD and EF) were asked if they thought that sport could make people happier and the other half (groups AB and GH) whether it had made them happier. In both cases, if they answered affirmatively they were also asked about the way they thought that sport had contributed to this greater happiness.

Throughout this study the answers of these four groups of students are compared as the criteria for classification and placement of the students in the groups are random. The only independent variable that has been considered is gender.

## Results

### Self-reported level of happiness

The self-reported level of happiness measured on a scale of 1 to 10 is shown in *Table 1*.

Of the 196 students who responded, the average level of self-reported happiness was 8 points and there were no significant differences between men (8) and women (8.2).

en qualsevol de les seves manifestacions, pot fer més feliç a les persones, i si a ells els havia fet més feliços; i (c) possibles atribucions explicatives de la relació entre felicitat i esport i si aquestes varien segons pensen en si mateixos o en la població en general.

## Metodologia

Van participar en aquest estudi un total de 229 persones (191 homes i 38 dones), totes elles estudiants de primer curs. Edat mitjana: 19.4 anys, amb una desviació típica d'1.95.

A principi del curs 2014-15 se'ls va demanar que, de forma voluntària, contestessin la pregunta següent: "En una escala d'1 a 10, quin diries que és el teu nivell de felicitat en aquest moment de la teva vida?"

Setmanes després es va preguntar a la meitat d'ells (grups CD i EF) si consideraven que l'esport podia fer més feliç a les persones, i a l'altra meitat (grups AB i GH) si els havia fet més feliços a ells mateixos. I en tots dos casos, si contestaven afirmativament, la manera en què consideraven que l'esport hi havia contribuït.

Al llarg del present estudi es comparen les respostes d'aquests quatre grups d'estudiants, entenent que els criteris de classificació i ubicació de l'alumnat en aquests grups són aleatoris. Com a única variable independent s'ha considerat el gènere.

## Resultats

### Nivell de felicitat declarat

El nivell de felicitat declarat (mesurat en una escala d'1 a 10) es reflecteix a la *taula 1*

Dels 196 alumnes que van contestar el nivell mitjà de felicitat declarat va ser de 8 punts, no trobant-se diferències significatives entre homes (8) i dones (8.2).

Score given/ Number of people Valor atorgat / Nre. de persones	Total		Men Homes		Women Dones	
	196	100%	163	100%	33	100%
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	1	0.51	1	0.6	0	0
5	4	2.04	2	1.2	2	6.1
6	9	4.59	8	4.9	1	3.0
7	42	21.43	37	22.7	5	15.2
8	74	37.76	65	39.9	9	27.3
9	54	27.55	42	25.8	12	36.4
10	12	6.12	8	4.9	4	12.1
Average   Mitjana	8		8		8.2	

**Table 1.**  
Self-reported level of happiness

**Taula 1.**  
Nivell de felicitat declarat

	Totals		Men		Women	
No. students	229	100%	191	100%	38	100%
Respond	196	85.6%	163	85.3%	33	86.8%
Do not respond	33	14.4%	28	14.7%	5	13.2%

**Table 2.** Level of participation with respect to self-reported happiness

This figure seems to indicate that the level of happiness is quite positive in this group of university students. However, the fact that 14.4% of them (14.7% men and 13.2% women) chose not to answer (*Table 2*) suggests that their average score of 8 points could actually be somewhat lower since the people who did not respond might well not have been feeling so happy.

### Views on sport's contribution to the happiness of people in general and to their own happiness

The students' confidence in sport as a factor which contributes to people's happiness in general is overwhelming. Of the total number of students who were asked this question (116), practically all (113) said it did (97.4%) and only three did not answer (2.6%). Not a single student said it did not (*Table 3*).

When asked about sport's impact on their own happiness, the answers were unanimous. All of the students who were asked this question (100) answered affirmatively (100%). None of them failed to answer it or responded negatively.

In summary, these figures would suggest that the subjects participating in this study believe sport's contribution to happiness is unquestionable both from a general perspective and also from a personal perspective (*Table 4*).

Total	116	100%
Yes	113	97.4%
No	0	0.0%
DK/NA	3	2.6%

**Table 3.** Can sport make people happier?

Total	100	100%
Yes	100	100%
No	0	0.0%
DK/NA	0	0.0%

**Table 4** Do you think sport has made you happier?

	Totals		Homes		Dones	
Nre. d'estudiants	229	100%	191	100%	38	100%
Responen	196	85.6%	163	85.3%	33	86.8%
No responen	33	14.4%	28	14.7%	5	13.2%

**Taula 2.** Nivell de participació respecte a la felicitat declarada

El valor sembla indicar que el nivell de felicitat és bastant positiu en aquest col·lectiu d'estudiants universitaris. No obstant això, que un 14.4% d'estudiants (14.7% en homes i 13.2% en dones) optessin per no respondre (*taula 2*), fa pensar que la puntuació de 8 punts que donen com a mitjana, podia ser més baixa tenint en compte que potser les persones que no van contestar no ho van fer per no sentir-se tan felices.

### Opinions sobre la contribució de l'esport a la felicitat de les persones en general, i a la seva pròpia felicitat

L'optimisme dels estudiants del treball de considerar l'esport com un element que contribueix a la felicitat de la població en general és aclaparador. Del total d'alumnes als quals es va fer aquesta pregunta (116), la pràctica totalitat (113) van respondre afirmativament (97.4%) i solament 3 persones es van abstenir de contestar (2.6%). Ni un sol estudiant va contestar negativament. (*Taula 3*)

Quan la pregunta els interpel·la per la influència de l'esport en la seva pròpia felicitat les respostes van ser unànimes. Del total d'alumnes als quals se'ls va fer aquesta pregunta (100), tots ells van respondre afirmativament (100%). Cap es va abstenir ni va contestar negativament.

En síntesi, segons aquestes dades, pot concloure's que per als subjectes participants en aquest estudi la contribució de l'esport a la felicitat és inqüestionable, tant des d'una perspectiva general com des d'una personal. (*Taula 4*)

Total	116	100%
Sí	113	97.4%
No	0	0.0%
Ns/Nc	3	2.6%

**Taula 3.** Pot l'esport fer les persones més felices?

Total	100	100%
Sí	100	100%
No	0	0.0%
Ns/Nc	0	0.0%

**Taula 4.** Creus que l'esport t'ha fet més feliç?

Ways	Total (n=216)	Percentage (%)
Socialisation	180	83.3 %
Unwind (doing sport)	158	73.1 %
Having fun (doing sport)	140	64.8%
Physical, mental and emotional well-being	131	60.6%
Winning	121	56.0%
Health	116	53.7%
Improving skills	116	53.7%
Self-confidence, self-esteem	104	48.1%
Values	93	43.1%
Following my team	79	36.6%
Enjoying good events and skills	73	33.8%
Watching sport lets you share emotions	73	33.8%
Unwind (watching sport on TV)	70	32.4%
Appearance, image	52	24.1%
Recognition, prestige	42	19.4%

**Table 5.** Ways in which sport contributes to the happiness of people and the students' own happiness

## Reasons

Table 5 shows all the factors that were mentioned as contributing to happiness (adding together those referring to happiness in general and personal happiness).

The most mentioned were: it fosters socialisation (83.3%), helps people unwind (73.1%), having fun (64.8%) and wellbeing (60.6%).

With percentages between 60-40 were: it means you can win (56%), improves health (53.7%), improves skills (53.7%), builds self-confidence/self-esteem (48.1%) and conveys values (43.1%).

The following four factors specifically refer to sport as entertainment with very similar percentages: following my favourite team (36.6%), enjoying good events and the skills of great athletes (33.8%), watching sport on television lets you experience shared emotions (33.8%) and watching sport on television helps me to unwind (32.4%).

The least chosen were: it improves appearance (24.1%) and brings recognition and prestige (19.4%).

## By gender

Table 6 shows the differences in the reasons the students gave in answer to the question about why sport contributes to happiness. The last column shows the percentage differences with respect to each factor as they were mentioned by men or women. We

Formes	Total (n=216)	Percentatge (%)
Socialització	180	83.3%
Desconnectar (pràctica)	158	73.1%
Diversió (pràctica)	140	64.8%
Benestar físic, mental i emocional	131	60.6%
Guanyar	121	56.0%
Salut	116	53.7%
Millora d'habilitats	116	53.7%
Autoconfiança, autoestima	104	48.1%
Valors	93	43.1%
Gaudir amb el meu equip	79	36.6%
Gaudir de bons espectacles i destresa	73	33.8%
Veure esport permet sentir emocions compartides	73	33.8%
Desconnectar (veure esport per TV)	70	32.4%
Estètica, imatge	52	24.1%
Reconeixement, prestigi	42	19.4%

**Taula 5.** Formes de contribució de l'esport a la felicitat de les persones i a la pròpia felicitat

## Motius

A la taula 5 es presenten tots els factors que es van assenyalar que contribuïen a la felicitat (sumant tant els referits a la felicitat en general com a la pròpia).

Els més esmentats van ser: afavoreix la socialització (83.3%), ajuda a desconnectar (73.1%), la diversió (64.8%) i el benestar (60.6%).

Amb percentatges entre el 50-40 apareixen: permet guanyar (56%), millora la salut (53.7%), permet millorar habilitats (53.7%), afavoreix l'autoconfiança-autoestima (48.1%) i transmet valors (43.1%).

Els següents són els 4 factors que fan referència específica a l'esport com a espectacle amb percentatges molt similars: gaudir amb el meu equip favorit (36.6%), gaudir de bons espectacles i de la destresa dels grans esportistes (33.8%), veure esport per televisió permet viure emocions compartides (33.8%) i veure esport per televisió m'ajuda a desconnectar (32.4%).

Les menys triades van ser: afavoreix l'estètica (24.1%) i dona reconeixement i prestigi (19.4%).

## En funció del gènere

A la taula 6 es recullen les diferències que els i les alumnes evidencien a l'hora d'explicar els motius pels quals l'esport contribueix a la felicitat. En l'última columna apareixen les diferències percentuals respecte a cada factor segons l'han esmentat homes

Reasons   Motius	Men Homes (n=183)		Women Dones (n=33)		Percentage differences (M-W) Diferències percentuals (H-D)
	n	%	n	%	
Socialisation   Socialització	152	83.1	28	84.8	-1.7
Unwind (doing sport)   Desconnectar (pràctica)	134	73.2	24	72.7	0.5
Having fun (doing sport)   Diversió (pràctica)	116	63.4	24	72.7	-9.3
Wellbeing   Benestar	110	60.1	21	63.6	-3.5
Winning   Guanyar	107	58.5	14	42.4	16.1
Health   Salut	103	56.3	13	39.4	16.9
Improving skills   Millora d'habilitats	99	54.1	17	51.5	2.6
Self-confidence, self-esteem   Autoconfiança, autoestima	85	46.4	19	57.6	-11.2
Values   Valors	80	43.7	13	39.4	4.3
Following my team   Gaudir amb el meu equip	72	39.3	7	21.2	18.1
Enjoying good events and skills   Gaudir de bons espectacles i destresa	66	36.1	7	21.2	14.9
Watching sport lets you share emotions   Veure esport permet sentir emocions compartides	61	33.3	12	36.4	-3.1
Unwind (watching sport)   Desconnectar (veure esport per TV)	63	34.4	7	21.2	13.2
Appearance   Estètica	43	23.5	9	27.3	-3.8
Prestige   Prestigi	36	19.7	6	18.2	1.5

**Table 6.** Reasons why sport can help make people happier and make the students themselves happier (by gender)

**Taula 6.** Motius pels quals l'esport pot contribuir a la felicitat de les persones i a la d'un mateix (per gènere)

have simply given the percentage difference for each reason stated by men and women. The positive figures are for the reasons mostly adduced by men with respect to women, and the negative ones show the reasons which have been put forward to a greater extent by women with respect to their classmates. The minor percentage differences, the figures closer to 0, indicate the reasons chosen in similar percentages by both sexes.

The reasons mentioned to a greater extent by men (the ones shown as positive figures) are: following my favourite team (18.1), health (16.9), winning (16.1), enjoying good events and the skills of great athletes (14.9), and watching sport on TV helps me to unwind (13.2). It is interesting that three of the four reasons related to sport as entertainment are among the five most highly-rated by men with respect to women. The other two are health and winning.

The reasons most mentioned by women (the ones shown as negative figures) are: self-confidence/self-esteem (-11.2) and having fun (-9.3).

The reasons with the smallest differences between men and women are: values (4.3), appearance (-3.8), wellbeing (-3.5), watching sport on TV lets me experience shared emotions (-3.1), improving skills (2.6),

o dones. Simplement hem fet la diferència per a cada motiu del percentatge assenyalat pels homes i el de les dones. En positiu apareixen els motius més argumentats per nois respecte a les noies i en negatiu els motius que en major mesura han argumentat les noies respecte als seus companys de classe. Les diferències percentuals menors, més properes al 0, ens indicarien aquells motius triats en percentatges semblats per tots dos sexes.

Els motius més assenyalats pels nois (els que apareixen en positiu) són: gaudir del meu equip favorit (18.1), salut (16.9), guanyar (16.1), gaudir de bons espectacles i de les destreses dels grans esportistes (14.9), veure esport per TV m'ajuda a desconnectar (13.2). Resulta interessant constatar que dels 4 motius relacionats amb l'esport com a espectacle, 3 d'ells apareixen entre els 5 més valorats pels homes respecte a les dones. Els altres dos són la salut i guanyar.

Els motius més assenyalats per les noies (els que apareixen en negatiu) són: autoconfiança-autoestima (-11.2) i diversió (-9.3).

Els motius que menys diferències reflecteixen entre homes i dones serien: valors (4.3), estètica (-3.8), benestar (-3.5), veure esport per tv em permet viure emocions compartides (-3.1), millora d'habilitats (2.6),

socialisation (-1.7), prestige (1.5) and doing it helps me to unwind (0.5).

### Differences between the factors

So far we have presented all of the reasons mentioned, regardless of whether they referred to their impact on general happiness or the students' own personal happiness. Now it is time to draw distinctions between them (*Table 7*).

The last column in this table shows for each factor or reason the percentage differences in the way the students think it impacts happiness in general or their own. We have simply subtracted both percentages. The positive figures indicate the reasons mainly mentioned with respect to their impact on general happiness while the negative ones show the reasons that to a greater extent the students suggested affected their own personal happiness. The minor percentage differences, the figures closer to 0, indicate the reasons chosen equally from a general and a personal perspective.

On the whole the students tend to be more lavish in mentioning factors when considering the contribution of sport to the happiness of people in general, while by contrast they are somewhat more restrictive when thinking about how those same factors have contributed to their own happiness. Of the 15 factors, 11 have higher percentages when referring to their general impact compared to their impact on the students themselves, and only four have higher percentages when referring to the students' own happiness.

The factors which have the highest percentages when the students are thinking about their impact on their own lives are: improving skills (-15.4), socialisation (-10.6), winning (-7.4) and watching sport to share emotions (-2.2).

The factors which have the greatest percentage difference in terms of their impact on the happiness of people in general are: health (29.2), confidence (17), appearance (16.9), watching sport on television helps you unwind (15.7), doing sport helps you unwind (12.4) and following your favourite team (12.2).

The most similar percentages when choosing between their impact on general and personal happiness are: wellbeing (1.2), prestige (2.7), values (3.8), seeing the skills of other athletes (5.2) and doing sport is fun (5.2) (*Table 7*).

socialització (-1.7), prestigi (1.5) i la seva pràctica ajuda a desconnectar (0.5).

### Diferències entre els factors

Si fins ara hem presentat tots els motius assenyalats, indistintament de si es referien a la seva influència en la felicitat general o a la seva pròpia felicitat personal, ha arribat el moment de diferenciar entre els uns i els altres. (*Taula 7*)

En l'última columna d'aquesta taula apareixen les diferències percentuals per a cada factor o motiu segons pensen que influeix en la felicitat en general o bé en la seva pròpia. Simplement s'han restat tots dos percentatges. En positiu apareixen els motius més citats respecte a la seva influència en general i en negatiu els motius que en major mesura han argumentat els van influir en la seva pròpia felicitat. Les diferències percentuals menors, més properes al 0, ens indicarien aquells motius triats indistintament des d'una perspectiva general i personal.

L'alumnat, en general, tendeix a ser més generós a l'hora d'assenyalar factors quan pensa en la contribució de l'esport a la felicitat de la població en general, i es torna una mica més restrictiu quan pensa en com aquests mateixos factors han contribuït a la seva pròpia felicitat. Dels 15 factors, 11 apareixen amb majors percentatges quan es refereixen a la influència general que en si mateixos, i solament 4 apareixen amb percentatges majors en referir-se a la seva pròpia felicitat.

Els factors que apareixen amb percentatges majors quan consideren la seva influència en la seva pròpia vida són: la millora de les habilitats (-15.4), la socialització (-10.6), guanyar (-7.4) i veure esport per compartir emocions (-2.2).

Els factors que major diferència percentual s'obtenen a favor de la seva influència en la felicitat de les persones en general són: salut (29.2), confiança (17), estètica (16.9), veure esport per televisió ajuda a desconnectar (15.7), la pràctica ajuda a desconnectar (12.4) i gaudir de l'equip favorit (12.2).

Els més igualats en percentatge d'elecció entre la seva influència en la felicitat general i personal són: benestar (1.2), prestigi (2.7), valors (3.8), veure habilitats d'altres esportistes (5.2) i la seva pràctica diverteix (5.2). (*Taula 7*)



Items   Ítems	Population Població		Personal		Differences Diferències
	Total (n=116)	%	Total (n=100)	%	General- Specific General- Específica
	Socialisation   Socialització	91	78.4	89	89
Unwind (doing sport)   Desconnectar (pràctica)	91	78.4	66	66	12.4
Having fun (doing sport)   Diversió (pràctica)	78	67.2	62	62	5.2
Health   Salut	78	67.2	38	38	29.2
Wellbeing   Benestar	71	61.2	60	60	1.2
Confidence   Confiança	65	56.0	39	39	17
Winning   Guanyar	61	52.6	60	60	-7.4
Improving skills   Millora habilitats	54	46.6	62	62	-15.4
Values   Valors	52	44.8	41	41	3.8
Following your favourite team   Gaudir de l'equip favorit	49	42.2	30	30	12.2
Unwind (watching sport)   Desconnectar (veure esport)	46	39.7	24	24	15.7
Enjoying great events and skills   Gaudir de bons espectacles i destreses	42	36.2	31	31	5.2
Shared emotions (watching sport)   Emocions compartides (veure esport)	38	32.8	35	35	-2.2
Appearance   Estètica	37	31.9	15	15	16.9
Prestige   Prestigi	24	20.7	18	18	2.7

**Table 7.** Differences between the sport factors which contribute to the happiness of people in general and the ones that foster the students' personal happiness

**Taula 7.** Diferències entre els factors de l'esport que contribueixen a la felicitat de la població, en general, i els que afavoreixen a la pròpia felicitat

## Discussion

Faced with the question of whether happiness can be measured and is appropriate as a subject for science, many researchers have opted for something as simple as asking people: “Are you happy?” (Chaguaceda, 2014). It is a self-reporting measurement because we accept what people tell us.

Our question has been direct and one-dimensional: “On a scale of 1 to 10, what would you say is your level of happiness at this time in your life?” The level of happiness reported by our students was 8, somewhat higher than the average found by the Centre for Sociological Research for Spaniards as a whole in its June 2015 survey when it stood at 7.33 (CIS, 2015). The somewhat higher level of happiness reported by our PESS students may be due to the fact that they are sports practitioners. It is well documented that physical exercise is beneficial for maintaining and improving health in its threefold biological, psychological and social dimension (Sánchez Bañuelos, 1966), that doing sport motivates, entertains, is good for health and leads to higher levels of wellbeing and quality of life (American College of Sports Medicine, 2000), and that active exercise helps people to control their most negative emotions and feelings (Tice & Baumeister, 1993).

## Discussió

Davant el dubte de si la felicitat pot mesurar-se i ser objecte de coneixement científic molts investigadors han optat per alguna cosa tan senzill com preguntar a les persones: “Vostè és feliç?” (Chaguaceda, 2014). Es tracta d'un mesurament declaratiu, doncs ens atenim al que les persones ens diuen.

La nostra pregunta ha estat directa i unidimensional: “En una escala d'1 a 10, com diries que és el teu nivell de felicitat en aquest moment de la teva vida?”. El nivell de felicitat declarat pel nostre alumnat ha estat de 8, una mica superior a la mitjana que recull el Centre de Recerques Sociològiques per al conjunt de la població espanyola en el seu baròmetre del mes de juny de 2015, que és de 7.33 (CIS, 2015). El nivell una mica superior de felicitat declarada entre els nostres estudiants de CAFE és possible que es degui al seu perfil de practicants esportius. Està ben documentat que l'activitat física constitueix un element beneficiós per al manteniment i la millora de la salut, entesa des d'una triple dimensió: biològica, psicològica i social (Sánchez Bañuelos, 1966), que la pràctica esportiva motiva, diverteix, afavoreix la salut, i genera nivells més alts de benestar i qualitat de vida (American College of Sports Medicine, 2000) i que l'exercici actiu contribueix a dominar les emocions i sentiments més negatius (Tice & Baumeister, 1993).

Our investigation would also confirm other research which suggests that the most usual relationship between happiness and age is a U-shaped curve, i.e. a higher perception of happiness when young, a drop in middle age and a recovery at an older age. It is striking that “this phenomenon has been observed in over fifty countries” (Chaguaceda, 2014, p. 170). Our students are in that initial life period and hence it is to be expected that they should have high levels of self-reported happiness.

Another consideration which would explain such high levels of happiness in our students, even probably above other university students, has to do with the deeply vocational nature of their occupation. The National Opinion Research Center at the University of Chicago produces annual reports on the occupations that make their students happiest and the ranking is always headed by vocational careers which also have an element of helping others (Smith, 2011).

Finally, our students rate the contribution of sport to the general happiness of people more highly and become somewhat more restrictive when they think about the contribution of these same factors to their own happiness.

## Conclusions

The results of our research show that the level of happiness reported by our students is 8 on a scale of 1 to 10, with no significant differences between men (8) and women (8.2).

Almost all of our students think that sport can make people happier and that it has also made them happier throughout their lives.

The main reasons why in their view sport can bring higher levels of happiness in general are: improving socialisation, helping to unwind, because it is fun and because it is good for your health. The first three reasons are repeated when asked about sport's impact on their own happiness, although the fourth changes and instead of health, which drops very significantly, they indicate improving skills in the same proportion as having fun.

Turning to gender differences, we found that three of the four reasons related to sport as entertainment are among the five most highly rated by men with respect to women. The other two are health and winning. Women are more likely than

Aquest treball també confirmaria aquelles recerques que assenyalen que la relació més habitual entre felicitat i edat reflecteix una gràfica en forma d'U, és a dir, una percepció de felicitat més alta en l'edat jove, un descens en l'edat central, i una recuperació en l'edat madura. És molt interessant verificar que “aquest fenomen ha estat observat en més de cinquanta països” (Chaguaceda, 2014, pàg. 170). Els nostres alumnes estarien en aquest període vital inicial i per tant és lògic que reflecteixin nivells alts de felicitat declarada.

Una altra consideració que explicaria aquests nivells de felicitat alts en els nostres estudiants, fins i tot probablement per sobre d'un altre alumnat universitari, té a veure amb el caràcter profundament vocacional de la seva professió. El Centre Nacional de Recerca d'Opinió de la Universitat de Chicago elabora informes anuals sobre les professions que fan més felices als seus estudiants i el rànquing l'encapçalen sempre professions vocacionals i a més amb un component d'ajuda als altres (Smith, 2011).

Finalment, els nostres estudiants valoren de manera més alta la contribució de l'esport a la felicitat en general de la població, i es tornen una mica més restrictius quan pensen en la contribució d'aquests mateixos factors en la seva pròpia felicitat.

## Conclusions

Els resultats de la nostra recerca mostren que el nivell de felicitat declarat pel nostre alumnat, en una escala entre 1 i 10, és de 8, no trobant-se diferències significatives entre homes (8) i dones (8.2).

Pràcticament la totalitat dels nostres estudiants consideren que l'esport pot fer més feliços a les persones i que també a ells els ha fet més feliços al llarg de la seva vida.

Pel que fa als principals motius pels quals, en la seva opinió, l'esport pot afavorir majors nivells de felicitat en general, són: millorar la socialització, ajudar a desconnectar, perquè diverteix i perquè afavoreix la salut. Els tres primers motius es repeteixen quan se'ls pregunta per la influència sobre la seva pròpia felicitat, però el quart varia, en comptes de la salut, que baixa molt significativament, assenyalen la millora d'habilitats en la mateixa proporció que la diversió.

Respecte a les diferències de gènere, es constata que dels 4 motius relacionats amb l'esport com a espectacle, 3 d'ells apareixen entre els 5 més valorats pels homes respecte a les dones. Els altres dos són la salut i guanyar.

men to opt for self-confidence/self-esteem and having fun.

The reasons with the least differences between men and women are improving skills, socialisation, prestige and doing sport helps people to unwind.

When comparing the sports factors which they think make people happier with the ones which make them happier, only four of the 15 factors mentioned get higher percentages when they refer to the students' own happiness: improving skills, socialisation, winning and watching sport to share emotions.

## Conflict of Interests

None.

## References | Referències

- Alesina, A., DiTella, R., & MacCulloch, R. J. (2009). Inequality and Happiness: Are Europeans and Americans Different? *Journal of Public Economics*, 88, 2009-2042. doi:10.1016/j.jpubeco.2003.07.006
- American College of Sports Medicine (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) (2015). *Estudio nº 3101. Barómetro de junio 2015*. Recuperat de [http://datos.cis.es/pdf/Es3101mar\\_A.pdf](http://datos.cis.es/pdf/Es3101mar_A.pdf)
- Chaguaceda, C. (2014). *El mono feliz. Descubre cómo la ciencia explica nuestras emociones*. Barcelona: Parafarma Editorial.
- Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. A A. Paul David & Melvin W. Reder (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press, Inc. doi:10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7
- Gilbert, D. (2004). *¿Por qué somos felices?* Charla TED Global. Recuperat de [https://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy?language=es](https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy?language=es)
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Alfred A. Knopf Publishers.
- Marina, J. A. (30 desembre de 2014). “¿Existe una ciencia de la felicidad o es un timo pseudocientífico?” *El Confidencial.com*. Recuperat de [http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2014-12-30/existe-una-ciencia-de-la-felicidad-o-es-un-timo-pseudocientifico\\_614536/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2014-12-30/existe-una-ciencia-de-la-felicidad-o-es-un-timo-pseudocientifico_614536/)
- Mosterín, J. (2006). *La naturaleza humana*. Madrid: Espasa Calpe.
- Padrós, F., Martínez, M. P., Yunuén, C., & Medina, M. A. (2010). La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad. *Uaricha Revista de Psicología* 14, 30-40.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Powdthavee N., & Vignoles A. (2008). Mental health of parents and

Elles s'inclinen més que els nois pels factors: autoconfiança-autoestima i per la diversió.

Els motius que menys diferències reflecteixen entre homes i dones serien: millora d'habilitats, socialització, prestigi i la seva pràctica ajuda a desconnectar.

Comparant els factors de l'esport que consideren que fan més feliç, en general, les persones amb les quals els fan més felices a ells trobem que dels 15 factors assenyalats solament 4 d'aquests aconseguen percentatges superiors quan es refereixen a la seva pròpia felicitat: la millora d'habilitats, socialització, guanyar, i veure esport per compartir emocions.

## Conflicte d'interessos

Cap.

- life satisfaction of children: A within-family analysis of intergenerational transmission of well-being. *Social Indicators Research*, 88(3), 397-422. doi:10.1007/s11205-007-9223-2
- Sacks, D., Stevenson, B., & Wolfers, J. (2012). The New Stylized Facts About Income and Subjective Well-being. *Emotion*, 12(6): 1181-1187. doi:10.1037/a0029873
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Smith, A. (1776). *La riqueza de las naciones*. Madrid: Alianza Editorial, 2011.
- Smith, A. (1759). *Teoría de los sentimientos morales*. Mèxico: Fondo de Cultura Económica, 1978.
- Smith, T. W. (2011). *Trends in Well-being, 1972-2010*. NORC/University of Chicago. Recuperat de [http://www.norc.org/PDFs/publications/GSSTrendsInWellbeing\\_March2011.pdf](http://www.norc.org/PDFs/publications/GSSTrendsInWellbeing_March2011.pdf)
- Tice, D., & Baumeister, R. F. (1993). Controlling anger: Self-induced emotion changes. A D. Wegner & J. Pennebaker (Eds.). *Handbook of Mental Control*. Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Vázquez, C. (2007). El estudio científico de la felicidad y las fortalezas humanas. *Cursos de Verano de El Escorial*. Universidad Complutense de Madrid, 30 de juliol al 3 d'agost.
- Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. M. (2006). Intervenciones clínicas basadas en psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología conductual*, 14(3), 401-432.
- Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994) Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116. doi:10.2165/00007256-199417020-00003