

NIVELES DE PERSONALIDAD, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE PRIMERO DE GRADO DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Diego Rodríguez-Peláez, Manuel Arrayás Grajera, Eduardo J. Fernández-Ozcorta e Inmaculada Tornero Quiñones

Universidad de Huelva. Email: diego_r_p918@hotmail.com

RESUMEN: Los objetivos del presente trabajo son comprobar la posible relación entre la personalidad, la inteligencia emocional y el nivel de actividad física. La muestra utilizada estaba compuesta por alumnos del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFD) de la Facultad de Educación de la Universidad de Huelva. Para medir la personalidad se utilizó el cuestionario NEO-PI-R y para la inteligencia emocional dos cuestionarios: el TMMS-24 y el TEIQue. Por último, para medir el nivel de actividad física se utilizó el Compendium de actividad física de Ainsworth et al. (2011) y el cuestionario Ipad. El estudio está en proceso de obtención de resultados.

PALABRAS CLAVE: Personalidad, inteligencia emocional, nivel de actividad física, Neuroticismo y Extraversión.

1.- INTRODUCCIÓN

Una de las características fundamentales de nuestra sociedad actual es la búsqueda constante por incrementar la calidad de vida, tanto desde un punto de vista físico como psicológico. Para conseguir este propósito, la práctica de actividades físico-deportivas ha de afianzarse como uno de los ejes centrales hacia los cambios de conducta que propicien la mejora de la salud. Incorporar la actividad física en el estilo de vida de las personas y consolidar la adherencia a las mismas puede facilitar la promoción de la salud hasta límites insospechados, ya que sólo si se practica actividad física de forma regular se obtienen garantías acerca de sus beneficios (Márquez, Vives, y Garcés, 2010).

A pesar de las posibles ventajas psicológicas que se pueden obtener de la práctica continuada de dicha actividad física como son el alivio de la tensión, mejora de los síntomas depresivos, incremento de la motivación y la autoestima (Candel, Olmedilla y Blas, 2008) las estadísticas indican que aproximadamente la mitad de la gente que se inicia en la actividad acaba dejándola durante los primeros seis meses (Moliner, Salguero, Tabernero y Márquez, 2006). Por ello, adquiere vital importancia localizar los motivos por los cuales una persona llega a ser físicamente activa y consolidarlos a largo plazo. Entre estos factores personales, las actitudes hacia la salud y la actividad física, la extroversión-introversión como características de la personalidad, la motivación, el grado de compromiso y el historial previo de actividad física son alguno de los factores más influyentes en la adherencia (Márquez et al, 2010). Otros autores como Li, Lu y Wang (2009) relacionan también el problema de la falta de adherencia con los rasgos de la inteligencia emocional.

1.1.- Principales teorías de la personalidad y la inteligencia emocional

El estudio se centrará en los factores exclusivos de la personalidad y de la inteligencia emocional que se relacionan con el nivel de actividad física. Por esta razón, el primer paso lógico sería acotar lo que se entiende por personalidad. Según Brody y Ehrlichman (2000) este concepto se refiere a “la suma total de pensamientos, sentimientos, deseos, intenciones y tendencias a la acción de una persona, incluyendo la organización exclusiva dentro de él” (p.3). Para Cloninger (2003), en cambio, son “las causas internas que subyacen al compartimiento individual y a la experiencia de la persona” (p.3), centrándose más en el constructo desde un punto de vista conductual. Estos mismo autores exponen que el estudio de la personalidad se aborda principalmente desde dos métodos: idiográfico y nomotético. Desde el punto de vista idiográfico, la personalidad debe entenderse como algo intrínseco de cada individuo. El objetivo en este caso del psicólogo sería el entendimiento total de la unicidad del mismo. En el campo de la actividad física sería un enfoque adecuado para los estudios de caso. El método nomotético, por otro lado, debe entenderse comparando a las personas con respecto a las variables específicas. Para el psicólogo nomotético el objetivo de la psicología de la personalidad es el entendimiento total del modo en el que las variables se desarrollan e influyen en las vidas de las personas. Se establece como el método más idóneo para abarcar el presente estudio.

Además de estos métodos, la personalidad se puede analizar desde varios enfoques. En lo que respecta al método nomotético, los más utilizados son el enfoque de tipo y el de rasgo. El enfoque de tipo propone que la personalidad tiene un número limitado de categorías distintas. Es un enfoque de tipo cualitativo. Cada persona es o no miembro de un tipo de categoría. Por otro lado, una medida más gradual de la personalidad es la definición de la misma a través de rasgos. Tales mediciones, de corte cuantitativo, le dan a cada persona una calificación que puede variar desde muy

baja hasta muy alta. Un rasgo de la personalidad es una característica que distingue a una persona de otra y que ocasiona que una persona se comporte de manera más o menos consecuente. Los rasgos permiten una descripción más precisa de la personalidad que los tipos. Por último aparece el concepto de factores de la personalidad. Estos difieren de los rasgos por ser más amplios. Raymond Cattell (1957) propuso un grupo de 16 factores básicos de la personalidad. Otros investigadores han encontrados que tan sólo cinco (John, 1990) o incluso tres factores (Eysenck, 1990) son suficientes para medir las dimensiones esenciales de la personalidad. Los enfoques de los rasgos ponen énfasis en las diferencias individuales de las características que son más o menos estables a través del tiempo y de las situaciones.

Siguiendo este mismo enfoque, muchos expertos se han preocupado de establecer cuáles eran los conjuntos de rasgos, factores o dimensiones principales presentes en la personalidad humana. En los años recientes se ha generado un considerable interés por las dimensiones establecidas dentro de la Teoría de los Cinco Grandes: Extroversión, Afabilidad, Neuroticismo, Rectitud y Apertura (Digman, 1990; McCrae y Costa, 1985). Su objetivo principal es la descripción de la personalidad, pero no de sus causas. Muchos investigadores (Digman, 1990; McCrae y Costa, 1985; entre otros) están convencidos de que estos cinco factores constituyen las dimensiones principales de la personalidad. Son un cimiento descriptivo sensible sobre el que pueden basarse otras investigaciones de la personalidad (Jonh, 1990). De esta teoría, se ha desarrollado un cuestionario de autorreporte para medir la posición de los individuos en cada factor, calculando qué tan de acuerdo están con las afirmaciones que los describen. Este cuestionario, el NEO-PI (Costa y McCrae, 1985, 1992), utilizado en el presente estudio, mide como cada uno de los factores se correlaciona con ciertas conductas. Esta teoría, como se puede observar más adelante, es una de las más usadas en el estudio de la personalidad en psicología del deporte.

Además de esto, se pretende analizar la posible relación del nivel de actividad y la inteligencia emocional. Para ello habrá que definir claramente este concepto, así como los modelos más importantes que la explican. Es a Goleman (1995) a quien le corresponde el mérito de difundir profusamente el concepto de inteligencia emocional a través de su obra de gran éxito dirigida al mundo empresarial. Años más tarde el autor la define como "la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales" (1998, p.98). La inteligencia emocional se convierte por lo tanto en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (Mayer y Cobb, 2000, p.273). Estos autores tendrán en cuenta por lo tanto cuatro ramas principalmente: la percepción, asimilación, la comprensión y la regulación de las emociones respectivamente. Otro autor, Bar-On (1997), define inteligencia emocional como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente. En lo que se refiere a los modelos, existen tres tipos principalmente: los modelos de capacidades o habilidades, los modelos mixtos y los modelos de rasgos. De forma general, los modelos de habilidades se centran exclusivamente en el contexto emocional de la información y el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. (Trujillo y Rivas, 2005). El más importante es Modelo de Mayer y Salovey. Estos autores evalúan la Inteligencia Emocional a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas. El cuestionario en el que se basa este modelo se conoce como Trait Meta-Mood Scale (TMMS) y puede considerarse como la primera medida de Inteligencia Emocional. Existe además una versión en español reducida TMMS-24 realizada por Fernández-Berrocal, Alcaide, Domínguez,

Fernández-McNally, Ramos y Ravira (1998), que también conserva las dimensiones teóricas originales. Es una de las dos medidas utilizadas en este estudio para medir la Inteligencia emocional.

Un segundo enfoque serían los modelos mixtos que tiene como mayor exponente a Bar-On (2002) quien expone que "la inteligencia emocional es una matriz multi-factorial de emociones y competencias sociales que determinan la eficiencia con que nos relacionamos con nosotros mismos y los demás para hacer frente a las demandas diarias y las presiones "(Bar-On, 2002). El modelo de Bar-On (1997) está compuesto por cinco elementos: el componente intrapersonal, el interpersonal; el componente de manejo de estrés, el de estado de ánimo, y el componente de adaptabilidad o ajuste.

Por último encontramos el modelo de rasgos, en el que Petrides es su mayor exponente. Este autor construye una teoría de rasgos para describir y estudiar la IE y la autoeficacia, que surge de diferentes distinciones entre los dos constructos IE como habilidad e IE como rasgo (Petrides y Furnham, 2000, 2001; Petrides, Furnham y Frederickson, 2004). Según esta teoría existirían 15 rasgos principales que definirían la personalidad. Estos son: 1) Regulación Emocional, 2) Empatía, 3) Competencia Social, 4) Baja impulsividad, 5) Percepción Emocional, 6) Manejo del Estrés, 7) Manejo Emocional. 8) Optimismo. 9) Habilidades de relación, 10) Adaptabilidad, 11) Asertividad, 12) Alegría, 13) Motivación, 14) Expresión Emocional y 15) Autoestima. Estos rasgos se miden a través del cuestionario TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire). En este estudio se utilizará la versión en español de 30 ítems

1.2.- Estudio de la personalidad e inteligencia emocional en deportistas

Dentro de la psicología del deporte aparecen dos perspectivas principales para abarcar el estudio de la personalidad: la "escéptica" y la "crédula" (García-Naveira, 2010). Desde una perspectiva escéptica, los investigadores concluyen que no existen rasgos de personalidad que caractericen a los deportistas frente a los no deportistas (Guillén y Castro, 1994 citado por García-Naveira, 2010), mientras que, en contraste, desde una perspectiva crédula, otros autores especifican que determinados rasgos de personalidad modulan y están positivamente asociadas con la participación y éxito deportivo (García-Naveira, 2007) (Arbinaga y Caracuel, 2008). En este sentido, los estudios de la personalidad en el deporte, desde los modelos de Cattell (1957), Eysenck (1990) y Costa y McCrae (1985) han sido revisados recientemente por algunos autores como Rhodes y Smith (2006) y García-Naveira (2010) cuyas conclusiones indican que la Extroversión y la Responsabilidad se correlacionan positivamente con la actividad física, mientras que el Neuroticismo lo hace de forma negativa. Los rasgos de Apertura a la experiencia y Afabilidad del modelo Big-Five y el rasgo Psicoticismo del modelo de Eysenck, no fueron asociados con la actividad física. La teoría de los "Big Five o Cinco Grandes" (Costas y McCrae, 1985) basan su modelo en un enfoque de carácter léxico, con una aproximación hacia el lenguaje natural, clasificando las conductas y las personas en cinco factores. García-Naveira (2010) realiza una revisión de 12 investigaciones desde este modelo (Tabla 1), es posible que los deportistas se caractericen por una mayor extraversión (Courneya y Hellsten, 1998; Courneya, Bobick y Schinke, 1999; Rhodes, Courneya y Bobick, 2001; Rhodes, Courneya y Hayduk, 2002; Rhodes y Courneya, 2003; Hausenblas y Giacobbi, 2004; Rhodes, Courneya y Jones, 2005; Wilson et.al, 2005), por un menor neuroticismo (Courneya y Hellsten, 1998; Courneya, Bobick y Schinke, 1999; Rhodes, Courneya y Bobick, 2001; Rhodes, Courneya y Hayduk, 2002; Rhodes y Courneya, 2003; Rhodes, Courneya y Jones, 2005; Wilson et.al, 2005) y por un mayor nivel de responsabilidad (Courneya, Bobick y Schinke, 1999; Conner y Abraham, 2001, Courneya, y Hellsten,

1998; Rhodes, Courneya y Bobick, 2001; Rhodes, Courneya y Hayduk, 2002; Rhodes y Courneya, 2003; Rhodes, Courneya y Jones, 2005) que los no deportistas.

Tabla 1.

Revisión de trabajos en personalidad en deportistas desde el modelo de Costa y McCrae. Adaptado de García-Naveira (2010: 34).

AUTOR	MUESTRA	INSTRUMENTO	RESULTADOS
Courneya y Hellsten (1998)	264 estudiantes de primaria	NEO-FFI (Five factor Inventory)	La actividad física se relacionada con un menor Neuroticismo y una mayor Extroversión y Responsabilidad.
Courneya, Bobick y Schinke (1999)	300 mujeres Universitarias 64 mujeres de clase de gimnasia	NEO-FFI (Five factor Inventory)	La actividad física se asocia positivamente a la Extroversión y Responsabilidad, y negativamente con el Neuroticismo
Rhodes, Courneya y Bobick (2001)	175 mujeres con metástasis de cáncer de mama	NEO-FFI (Five factor Inventory)	La actividad se relaciona negativamente con Neuroticismo y positivamente con la Extroversión y Responsabilidad.
Conner y Abrahan (2001)	123 estudiantes universitarios (104 mujeres y 19 varones)	NEO-FFI (Five factor Inventory)	Existe una correlación positiva entre Actividad y Responsabilidad.
Courneya, Friedenreich y Sela (2002)	51 supervivientes de cáncer (43 mujeres y 8 varones)	NEO-FFI (Five factor Inventory)	Relación positiva entre adherencia, Extroversión y Apertura, y negativa con Neuroticismo
Rhodes, Courneya y Hayduk (2002)	300 estudiantes universitarios	NEO-FFI (Five factor Inventory)	La Extroversión y Responsabilidad se relaciona positivamente con la actividad deportiva. Neuroticismo lo hace de forma negativa
Rhodes y Courneya (2003)	303 estudiantes de la escuela y 272 supervivientes de cáncer	NEO-FFI (Five factor Inventory)	Relación positiva entre actividad física, Extroversión y Responsabilidad, y negativa con Neuroticismo.
Hausenblas y Giacobbi (2004)	390 estudiantes universitarios	NEO-FFI (Five factor Inventory)	La actividad física se relaciona positivamente con Extroversión.
Giacobbi, Hausenblas y Frye (2005)	106 estudiantes de colegio	NEO-FFI (Five factor Inventory)	Ninguna diferencia significativa.
Rhodes, Courneya y Jones (2005)	298 estudiantes	NEO-FFI (Five factor Inventory)	La Extroversión y Responsabilidad se

		Inventory)	relacionan positivamente con la actividad deportiva, mientras que el Neuroticismo lo hace de forma negativa
Wilson, Kruerger, Gu et al.(2005)	6158 adultos	NEO-FFI (Five factor Inventory)	La actividad física se relaciona positivamente con Extraversión y negativamente Neuroticismo.

En lo que respecta al estudio de la personalidad, inteligencia emocional y actividad física hay que tener en cuenta el trabajo de Saklofse, Austin, Rohr y Andrews (2007) donde comparan estos dos constructos con las actitudes hacia la actividad física en 497 universitarios canadienses. Sugieren que existe una asociación negativa entre las actitudes y el Neuroticismo así como con algunos rasgos de la Inteligencia emocional. Por otro lado sugieren que la inteligencia emocional se presenta como mediador entre personalidad y actitudes hacia la actividad física. Siguiendo esta línea otros autores como Lane et al (2010) establecen la relación existente entre unas altas calificaciones de inteligencia emocional y la posibilidad de experimentar emociones agradables ante una competición como se observa en su trabajo con estudiantes de atletismo. En este sentido otro estudio con 599 alumnos universitarios de Taiwan correlaciona altos nivel de actividad física con altas puntuaciones en inteligencia emocional (Li et al, 2009).

En el presente estudio se plantea la posible relación que puede existir entre los diferentes perfiles de la personalidad, la inteligencia emocional y la adherencia a la actividad física. Conociendo dicha relación se pueden proponer diferentes actividades que se adaptaran a cada perfil. El objetivo es que un mayor número de personas quieran y puedan realizar actividad física y intentar evitar así los problemas de obesidad relacionados con la falta de actividad físicas presentes en la actualidad (Alonso, Gómez, Ibañez, 2006). Son varios los trabajos que tratan el sedentarismo con población universitaria. Martínez (2008) estudia a 772 universitarios de la universidad de Vigo, utilizando el IPAQ y diferenciando a la población por género. Otros trabajos como los de Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2004) pretenden analizar los motivos de participación en actividades físico-deportivas de tres muestras representativas de los estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, en función del género y la edad de los alumnos encuestados. Para ello respondieron al Cuestionario de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (CAMIAF). Tras el análisis e interpretación de los datos se demuestra que en función del género, los varones dan más importancia a aquellos aspectos relacionados con la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres prefieren practicar actividades físico-deportivas por motivos relacionados con la forma física, la imagen personal y la salud. El género se establece por lo tanto como una factor de variabilidad en el nivel de actividad física (Pérez, Delgado, Chillón, Martín y Tercedor, 2005).

1.3.- Objetivos

Los objetivos más importantes de este trabajo son:

1. Comprobar la relación entre el Neuroticismo y la Extraversión, factores de la personalidad, el nivel de actividad física y la inteligencia emocional
2. Demostrar si existe relación entre las facetas del Neuroticismo, Extraversión el nivel de actividad física y la inteligencia emocional

2- METODO

2.1.- Diseño

El presente estudio, siguiendo las pautas marcadas por Tamayo y Tamayo (1999), quedaría enmarcado dentro de los estudios de tipo social, pues estudia a personas y transversal, ya que sus variables se estudian simultáneamente, en un determinado momento. El estudio también es descriptivo, pues se basa en la observación del ambiente natural (sin modificación externa) y correlacional ya que pretende analizar la relación de más de dos variables.

La población a la que pertenece la muestra son los alumnos de 1º del Grado en CAFD. No hemos tenido en cuenta la edad de los sujetos puesto que normalmente se distribuyen en la misma franja. Se considera el inicio de la etapa universitaria una etapa sensible para el abandono o continuidad de la práctica de actividad física (Cervelló, Escartí y Guzmán, 2007), de ahí la importancia de conocer aspectos no sólo físicos, sino también psicológicos que afectan a este colectivo con la intención de realizar intervenciones eficaces.

2.2.- Muestra

La muestra elegida para el estudio se compondrá por los alumnos de la Facultad de Educación de la Universidad de Huelva, pertenecientes al grado en CCAFD.

2.3.- Instrumentos

Respecto a los instrumentos, para la evaluación de las variables que se han trabajado en este estudio, se administró un cuestionario Ad hoc en el que buscábamos que los participantes respondieran a preguntas relacionadas con las diferentes variables de estudio. Los instrumentos que se utilizaron en el estudio fueron los siguientes:

- Para medir el nivel de actividad física que presentaban los participantes, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ Core Group, 2005; en adelante IPAQ) Éste instrumento mide en forma de MET la cantidad de actividad física que cada participante ha realizado en los últimos siete días antes de ser encuestado. El IPAQ establece tres categorías: bajo, moderado y elevado nivel de actividad física. Está configurado por siete ítems.
- Para medir la personalidad, utilizamos el Inventario Revisado de la Personalidad NEO (Revised Neo Personality Inventory; Costas y McCrae, 1985, 1992; en adelante NEO-PI-R). Este cuestionario se utiliza para medir el constructo de la personalidad siguiendo la teoría de Los Cinco Grandes o Big Five en la que nos basamos en este estudio. Se mide en una escala Likert con cinco opciones de respuesta que van del 0 (muy en desacuerdo) al 4 (muy de

acuerdo). En este caso, nos hemos centrado en los 96 ítems pertenecientes a Neuroticismo y Extraversión por estar más relacionadas con la actividad física, obviando los relativos a las tres dimensiones restantes (Apertura, Amabilidad y Responsabilidad). Las facetas que componen Neuroticismo y Extraversión son: Ansiedad (N1), Hostilidad (N2), Depresión (N3), Ansiedad Social (N4), Impulsividad (N5) y Vulnerabilidad (N6) para el primero, y para el segundo: Cordialidad (E1), Gregarismo (E2), Asertividad (E3), Actividad (E4), Búsqueda de emociones (E5) y Emociones positivas (E6).

- Para medir la inteligencia emocional, hemos utilizado la Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (Trait Meta-Mood Scale; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995; en adelante TMMS) y el Cuestionario del Rasgo Inteligencia Emocional (Trait Emotional Intelligence Questionnaire; Petrides, 2001; Petrides y Furnham, 2003; Petrides, Pérez y Furnham, 2003; en adelante TEIQue). La escala TMMS está compuesta por 30 ítems que han de responderse sobre una escala Likert de 5 puntos. Esta aporta información sobre tres factores: 1) atención a las emociones, 2) claridad emocional y 3) reparación emocional. Por otro lado, el TEIQue comprende 153 ítems, y ofrece puntuaciones en 15 subescalas organizadas bajo cuatro factores y una puntuación global del rasgo inteligencia emocional. Estos cuatro factores son: 1) bienestar, 2) habilidades de autocontrol, 3) habilidades emocionales y 4) habilidades sociales

2.4.- Procedimiento

Durante el primer cuatrimestre del curso académico 2011-2012 se realizó la evaluación de la personalidad y la actividad física a los alumnos del primer curso del grado en CAFD. En primer lugar, se contactó con los profesores que impartían clase en el primer curso y se mantuvo una reunión informativa sobre el procedimiento. El día acordado por el centro, los profesores y los investigadores administraron los cuestionarios. Esto se llevó a cabo durante los primeros 30 minutos de clase dando las instrucciones necesarias para su cumplimentación, insistiendo los investigadores en el carácter anónimo y voluntario del mismo. Así mismo, se hizo hincapié en la necesidad de ser sinceros en las respuestas. Posteriormente se introdujeron los datos en el programa estadístico SPSS versión 20.0 para el análisis pertinente.

3.- LIMITACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORAS

A pesar de haber confirmado parte de las hipótesis, el trabajo presenta ciertas limitaciones que sería pertinente subsanar para posibles futuras investigaciones:

- a) En lo que respecta al cuestionario NEO-PI-R, se ha tomado únicamente los factores Neuroticismo y Extraversión, cuando la mayor parte de la bibliografía consultada utilizaba también el factor Responsabilidad, por la relación de sus facetas con la actividad física.
- b) El hecho de elegir una teoría de la personalidad u otra ofrece también ciertas limitaciones. Como nos sugiere Cloninger (2003) el método nomotético tiene sus limitaciones y desventajas. Estudia a mucha gente y la compara sobre la base a unas mediciones, limitando el entendimiento total de cada persona.
- c) En cuanto al cuestionario IPAQ establece una clasificación del nivel de actividad física entre sedentario, moderado o alto. Se considera que a pesar de estar diseñado para una población general y no específicamente universitaria, los criterios que utiliza para otorgar la clasificación entre moderado y sedentario son débiles, con lo que cualquier persona por muy poca actividad física que haga se le puede considerar con un nivel medio.
- d) Un posible sesgo de la investigación, es la utilización del Grado de CCAFD que se caracteriza porque en teoría todos sus miembros tienen un nivel alto de

actividad física. Ello provoca que al no haber diferencias en esta variable se dificulte la relación con los factores Neuroticismo y Extraversión, así como con sus diferentes facetas.

En cuanto a la muestra para futuras investigación se establece necesario disponer de un número mayor de la misma. Se presenta necesario realizar estudios longitudinales en los que discernir si las respuestas a los cuestionarios se deben a una situación emocional transitoria o permanente. Es posible que un individuo interprete un elemento de forma distinta a otro. La gente puede experimentar variaciones temporales en su estado de ánimo que pueden influir en la forma en que respondan al cuestionario. En contraposición a esto, McCrae y Costa (1990) argumentaron que las puntuaciones de los rasgos no cambian durante la vida adulta. Observaron las correlaciones test-retest durante periodos de seis y diez años para los rasgos de la personalidad de los Cinco Grandes eran similares a las correlaciones test-retest durante breves periodos de tiempo.

El trabajo plantea como novedosa la relación entre las facetas de los factores de la personalidad, Neuroticismo y Extraversión con el nivel de actividad física en alumnos universitario de primero de grado. El comienzo en la universidad coincide como vimos anteriormente con una etapa crítica en la adherencia a la actividad física

4.- BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R. Jr, Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., y Leon, A. S. (2011) 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine of Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1575-1581.
- Alonso, A.M, Gómez, C. e Ibáñez, J. (2006). Obesidad y ejercicio físico. *Tandem: didáctica de la educación física*, 22, 51-60.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2008) Rasgos de Personalidad en fisiculturistas y relaciones con variables antropométricas y conductas deportivas. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 85-102.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto (Canadá): Multi-Health Systems.
- Bara, M., Scipiaio, L., y Guillén, F. (2005). La personalidad de deportistas y no deportistas: ¿existen realmente diferencias? *Comunicación presentada en el X Congreso Nacional Andaluz de Psicología del Deporte*. Málaga.
- Brody, N. y Ehrlichman, H. (2000). *Psicología de la Personalidad*. Madrid: Prentice Hall.
- Candel, N., Olmedilla, A. y Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 8(1), 66-71.
- Catell, R. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. Nueva York: World book.
- Cervelló, E., Escartí, A., y Guzmán, J.F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19, 65-71.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. Naucalpan: Pearson Educación.
- Costa, P., y McCrae, R (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P., y McCrae, R. (1992). *Revised Neo Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications*. Boston: WCB/McGraw-Hill.

- Digman, J. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Eysenck, H. (1990). Biological dimensions of personality. En L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 244-276). Nueva York: Guilford.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metacognición sobre estados emocionales de Salovey et al. (1995). Datos preliminares. *Libro de actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*, Málaga.
- García-Naveira, A. (2007). Estudio de la personalidad de los deportistas desde los modelos de Cattell, Eysenk y Costa y McMrae: estado en cuestión. *Comunicación presentada en el III Congreso Internacional Universitario de las Ciencias de la Salud y el Deporte*. Madrid.
- García-Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en estilo de personalidad y rendimiento en deportistas*. Memoria para optar al grado de Doctor, Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.
- García, A., Ruiz, R., y Pujals, C. (2011). Diferencias de la personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de psicología del deporte*, 20(1), 29-44.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Nueva York: Bantman Books.
- Guillén, F. (1994). Comparación de la personalidad en deportistas y no deportistas, utilizando como instrumento el EPQ-A de Eysenck. *Revista de psicología del deporte*, 5, 5-14.
- Heinemann, K. (2008). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Badalona: Paidotribo.
- IPAQ Core Group (2005). *Guidelines for Data Processing Analysis of the International Physical Activity Questionnaire. Short and Long Forms*. http://www.ipaq.ki.se/dloads/IPAQ%20LS%20Scoring%20Protocols_Nov05.pdf (Consultado el 01/12/2011).
- John, O. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. En Pervin, L. (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford.
- Lane, A, Tracey, D., Istvan, S., Istvan, K., Leivinger, E., y Pal, H. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 388-392.
- Li, G., Lu, F., y Wang, A. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(1), 55-63.
- Márquez, S., De Paz, J. A., y Tuero, C. (2001). El cuestionario como instrumento de valoración de la actividad física. *Apunts: educación física y deportes*, 63, 54-61.
- Márquez, S., Vives, L y Garcés, E. (2009). Adherencia y abandono en la actividad física y deportiva. En S. Márquez, y N. Garatachea (Dir.), *Actividad Física y Salud*. (pp. 225-238). Madrid: Díaz de Santos.
- Martín-Albo, J., Marrero, G., y Núñez; J.L. (2000). Perfil de personalidad del tenista. *Revista de psicología del deporte*, 9(1-2), 21-36.
- Martínez, R. I. (2008). Prevalencia y factores asociados al hábito sedentario en una población de universitario. En J.C. Redondo (Ed.), *V Congreso Psicología del Deporte, celebrado en la Universidad de León*, del 23 al 25 de Oct. De 2008.
- Mayer, J. D., y Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: the case for ability scales. En R. Bar-On, y J. D. A. Parker, (Eds.) (2000). *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey Bass.

- Molinero, O., Salguero, A., Taberero, B., y Márquez, S. (2005). Abandono deportivo: Propuestas para la investigación práctica en edades tempranas. *EFdeportes*, 90. En www.efdeportes.com/efd90/abandono. (Consultada el 01/12/2011).
- Moscoso, D. J. (2011). Hábitos de actividad física y deportiva de los jóvenes a su llegada a la Universidad. *Tándem: didáctica de la educación física*, 35, 8-16.
- Pascual, A. (1989). *Perfil de personalidad del futbolista amateur en nuestro medio zaragozano*. Tesis Doctoral. Facultad de Medicina. Universidad de Zaragoza.
- Pavón, A. I., Sicilia, A., Moreno, J. A., y Gutiérrez, M. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts: educación física y deportes*, 76, 13-21.
- Pavón, A. I., y Moreno Murcia, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por género. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 7-23.
- Pérez, I. J., Delgado, M., Chillón, P., Martín, M., y Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Apunts: educación física y deportes*, 82, 19-25.
- Pérez, J. C. (2003). Adaptación y validación española del Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIque) en población universitaria. *Encuentros en psicología social*, 1(5), 278-283.
- Petrides, K. V., y Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K. V., Furnham, A., y Frederickson, N. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence: Evidence for gender-based stereotypes. *Journal of Social Psychology*, 144, 149-162.
- Rhodes, R. E., y Smith, N. (2006). Personality correlatos of physical activity: a review and meta-análisis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965.
- Ruíz, R. (2001). La profesión del deportista desde la perspectiva de los rasgos de la personalidad. *Infocoes*, 1(1), 49-72.
- Saklofse, D., Austin, E. R., y Andrews, J. (2007). Personality, Emotional Intelligence and Exercise. *Journal of Health Psychology*, 12, 937-948.
- Sánchez, M., y Carmona, J. (2004). *Análisis de datos con SPSS 12*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Tamayo y Tamayo, M. (1999). *El proceso de la investigación científica*. Balderas: Limusa Noriega Editores.
- Trujillo, M. M., y Rivas L.A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de la inteligencia emocional. *INNOVAR, revista de ciencias administrativas y sociales*, 25, 9-24.