

# ¿Qué implica disfrutar del deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación\*

## What is Involved in Enjoying Sport? Presentation of an Instrument for its Evaluation

[Artículos]

### Vanina Schmidt\*\*

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina  
Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología,  
Universidad de Buenos Aires, Argentina  
Facultad de Psicología y Relaciones Humanas,  
Universidad Abierta Interamericana (UAI), Argentina  
[vaninaschmidt@gmail.com](mailto:vaninaschmidt@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-3239-4043>

### María Fernanda Molina

Departamento de Salud y Seguridad Social, Universidad Nacional de Tres de Febrero, Argentina  
[fmolina@untref.edu.ar](mailto:fmolina@untref.edu.ar)  
<https://orcid.org/0000-0002-7361-7058>

### María Julia Raimundi

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina  
Facultad de Psicología y Relaciones Humanas,  
Universidad Abierta Interamericana, Argentina  
[juliaraimundi@mail.com](mailto:juliaraimundi@mail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-4677-3987>

### Ignacio Celsi

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina  
Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología,  
Universidad de Buenos Aires, Argentina  
[ignaciocelsi@mail.com](mailto:ignaciocelsi@mail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-3408-7242>

### Alejandra González

Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología,  
Universidad de Buenos Aires, Argentina  
[agonzalezliotard@yahoo.com.ar](mailto:agonzalezliotard@yahoo.com.ar)  
<https://orcid.org/0000-0003-2870-0503>

### Mauro Pérez-Gaido

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina  
Universidad Nacional de Tres de Febrero, Argentina  
[mauro.perezgaido@mail.com](mailto:mauro.perezgaido@mail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-3453-8290>

### María García Arabehty

Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología,  
Universidad de Buenos Aires, Argentina  
Facultad de Psicología y Relaciones Humanas,  
Universidad Abierta Interamericana, Argentina.  
[merygara@mail.com](mailto:merygara@mail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-9137-8807>

Recibido: 22 de diciembre de 2020

Revisado: 7 de julio de 2021

Aceptado: 24 de noviembre de 2021

---

\* Artículo de investigación, financiado por la Secretaría de Ciencia y Técnica de la UBA (SeCyT) 2018-2021. Res. 1041/18. Código: 20020170100652BA. Título: *Consumo de alcohol en población joven: factores protectores a través del deporte y la música*. Proyecto de Investigación Plurianual del Conicet 2018-2021. Expte. Nº 725/16. Código: 11220170100439CO. Título: *Motivación y compromiso con la actividad físico-deportiva como factores protectores del consumo de sustancias psicoactivas en población joven*. Los autores desean aclarar que, a lo largo del manuscrito, se utiliza el genérico, por ejemplo, "los deportistas" para designar tanto a varones como mujeres (sean las deportistas o los deportistas).

\*\* Autora de correspondencia. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Conicet), Universidad de Buenos Aires (UBA). Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología. Buenos Aires. Argentina y Universidad Abierta Interamericana (UAI). Dirección postal: Columbia 4938 Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina (CP 1417).

Citar como:

Schmidt, V., Molina, M. F., Raimundi, M. J., Celsi, I., González, A., Perez-Gaido, M. y García Arabeheity, M. (2022). ¿Qué implica disfrutar del deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(1). <https://doi.org/10.15332/22563067.6009>



## Resumen

El disfrute es una de las razones más fuertes para involucrarse en una actividad deportiva. ¿Pero cómo se puede definir conceptual y operacionalmente este constructo? El objetivo del presente estudio fue indagar con enfoque mixto los componentes del disfrute en el deporte. En el primer estudio participaron deportistas federados del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA, Argentina) ( $n = 9$ ). Se utilizó una entrevista semi-estructurada y se identificaron las categorías que describen la experiencia de disfrute, tales como, afecto positivo, involucramiento y experiencia autotélica. Los participantes refirieron además sentirse realizados a nivel personal. Por otro lado, en el segundo estudio participaron 362 jóvenes (57.2 % hombres y 42.8 % mujeres) de 14 a 29 años de distintos clubes del AMBA. Para este estudio se operacionalizaron las categorías del primer estudio, a través de 29 ítems, con una escala Likert de cinco puntos de acuerdo. El análisis factorial exploratorio arrojó dos factores que explicaron el 58.8 % de la varianza a través de 17 ítems. La confiabilidad de cada subescala fue alta. El disfrute puede conocerse a través de dos subescalas: *afecto positivo* e *involucramiento*. Un factor adicional emergió de los análisis: *el sentido de realización personal*. Los factores del disfrute correlacionaron positivamente con este último, con el compromiso en el deporte y con el *Flow* total. Posteriores estudios permitirán conocer otros indicadores de validez de la escala y su uso en diversos contextos.

**Palabras clave:** disfrute, deporte, involucramiento, realización personal.

## Abstract

Enjoyment is one of the strongest motives to engage in a sports activity, but how can this construct be conceptually and operationally defined? This study aimed to investigate, with a mixed approach, the components of enjoyment in sport. In the first study, federated athletes from the Metropolitan Area of Buenos Aires (MABA, Argentina) participated ( $n = 9$ ). A semi-structured interview was conducted, and the categories that describe the enjoyment experience were identified, such as positive affect, involvement, and autotelic experience. Participants also reported feeling fulfilled on a personal level. On the other hand, the second study involved 362 young people (57.2% men and 42.8% women) aged 14 to 29 from different MABA clubs. For this study, the categories of the first study were operationalized through 29 items, with a Likert-type scale of five points of agreement. The exploratory factorial analysis yielded two factors that explained 58.8% of the variance through 17 items. The reliability of each subscale was high. Enjoyment can be assessed through two subscales: positive affect and involvement. An additional factor emerged from the analyses: the sense of personal fulfillment. The factors of enjoyment correlated

positively with the latter, with the engagement in the sport and with the total flow. Subsequent studies will reveal other indicators of the validity of the scale and its use in various contexts.

**Keywords:** enjoyment, sport, involvement, personal fulfillment.

## **Conceptualización y desarrollo de una medida de disfrute en el deporte**

El deporte da la oportunidad de vivenciar experiencias subjetivas positivas y constituye un espacio que promueve el bienestar de las personas impactando de manera significativa en la salud poblacional (Cairney et ál., 2012; Castillo y Balaguer, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999; Salmon et ál., 2003). Incluso, algunos autores afirman que en la adolescencia las actividades estructuradas como las físico-deportivas facilitan el aprendizaje de cualidades humanas y generan emociones positivas más que ninguna otra actividad (Delle Fave y Bassi, 2000; Peterson y Seligman, 2004). Estas emociones y experiencias positivas se han ubicado bajo la rúbrica del término disfrute (*enjoyment*) y se encuentran entre los motivos más fuertes para involucrarse en esta actividad y sostenerla a través del tiempo (Mullen et ál., 2011; Rhodes y Kates, 2015). Poder medir con precisión el disfrute en el deporte es fundamental para desarrollar intervenciones que promuevan la adherencia a la actividad físico-deportiva con el consecuente beneficio que esto conlleva.

En tanto constructo, el disfrute en el deporte y la actividad física ha sido definido por algunos autores exclusivamente en torno a su aspecto afectivo y suele ser explicado de manera relativamente simple como una respuesta actitudinal positiva hacia la experiencia deportiva que implica placer, gusto o diversión (Fernández García et ál., 2008; Hales, 2005; Latorre Román et ál., 2014; Scanlan y Simons, 1992; Wiersma, 2001).

Otros autores en cambio (Kimiecik y Harris, 1996; Moon y Kim, 2001) incluyen el constructo disfrute como parte de teorías más amplias. Así, desde la teoría de la autodeterminación (TAD de Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000), se considera central el concepto de motivación intrínseca, siendo esta una de las teorías actuales más coherentes y sólidas para explicar la motivación humana. Siguiendo esta teoría, los sujetos intrínsecamente motivados participan de la actividad porque la elijen, debido a los sentimientos de diversión, interés y satisfacción que despierta la misma. Por el contrario, los sujetos que están extrínsecamente motivados realizan su actividad por las consecuencias de la misma, actúan bajo presión y sienten el deber de realizarla. Por otra parte, los sujetos sin motivación no tienen intención de actuar y no están ni intrínseca ni extrínsecamente motivados. El disfrute pertenece a la motivación intrínseca (Han Chen et ál., 2017). Para Moon y Kim (2001) el disfrute es el estado que se produce cuando un sujeto encuentra una actividad intrínsecamente motivante y así se compromete por “razones intrínsecas” más que por recompensa extrínseca. La evidencia empírica muestra que las formas de motivación más autodeterminadas (motivación intrínseca) se relacionan con consecuencias positivas como el disfrute, la satisfacción, la adherencia a largo plazo y el compromiso con la actividad, mientras que las menos autodeterminadas (motivación extrínseca) y la desmotivación llevan al aburrimiento y al abandono (Carraro et ál., 2008; Deci y Ryan, 1985; Han Chen et ál., 2017; Moreno Murcia et ál., 2008; Standage et ál., 2005; Teques et ál., 2017).

En este mismo sentido, Nabi y Krcmar (2004) también mencionan que el disfrute es una disposición positiva general hacia el gusto por una actividad o contenido, pero plantean que posee no solo componentes afectivos, sino cognitivos y comportamentales igualmente importantes. En la misma línea, otro grupo de autores (Blythe et ál., 2003) considera que esta experiencia puede llevar a un estado de encantamiento, pasión o experiencia óptima y progresar hacia un “compromiso absorbente”, contribuyendo a la construcción de identidad, al sentido vital y a la realización personal. Cuadra y Florenzano (2003) afirman que la sensación de disfrute aparecería cuando las personas perciben las situaciones como un desafío y, a la vez, se auto-perciben como capaces de superarlo. Para Csikszentmihaly (1990) los eventos disfrutables ocurren cuando una persona quiere cumplir alguna expectativa o satisfacer una necesidad, pero se encuentra con algo que va más allá de lo que había pensado o esperado y logra algo novedoso, algo que no había imaginado antes. Desde estas conceptualizaciones, existe una diferencia entre las actividades que generan diversión o agrado de aquellas que generan disfrute. La diversión está más asociada a la distracción en donde la persona queda encantada por los sentidos y la intensidad (e. g. escuchar música mientras se hacen los quehaceres domésticos). En cambio, el disfrute hace referencia a un estado de “absorción” con la actividad que puede ser alcanzada solo excepcionalmente (e. g. la ejecución de un instrumento musical) (Blythe et ál., 2003) y que impacta de manera significativa en el desarrollo personal (Csikszentmihaly, 1990). El disfrute, entendido de este modo, ha llevado a algunos autores (e. g. Kimiecik y Harris, 1996) a considerar este fenómeno con relación al *Flow* (fluir o flujo); definido como un estado óptimo de conciencia en el que la persona se siente cognitivamente eficiente, profundamente involucrada, altamente motivada y la experiencia en sí posee un gran nivel de disfrute (Asakawa, 2004). Según Csikszentmihalyi (1990), una actividad que permite esta experiencia extraordinaria es tan agradable que las personas desean realizarla por el disfrute que proporciona en sí misma, y no por lo que podrían obtener de ella, aunque la actividad sea difícil o peligrosa. Es así como Kimiecik y Harris (1996) consideran que el disfrute puede ser entendido como un estado de experiencia óptima que comparte algunas características con el *Flow*, ya que la actividad se realiza fundamentalmente por su propio fin (es causa, motivo, objeto) y está asociada a estados de sentimiento positivos. Para estos autores, el disfrute es algo más que afecto positivo e implica un “movimiento hacia adelante” con un sentido de novedad. Después de un evento de disfrute, afirman, hemos cambiado, hemos crecido en algún aspecto y como resultado nos hemos vuelto más complejos (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh y Nakamura, 2014).

En síntesis, los autores concuerdan en que el disfrute es una motivación humana fundamental y una de las razones más fuertes para involucrarse en una actividad, comprometerse y sostenerla a través del tiempo. Asimismo, acuerdan que el afecto positivo es uno de los principales aspectos definitorios de esta experiencia subjetiva. Pero mientras para algunos el disfrute es gusto o agrado, para otro grupo de autores cuando aparece el desafío y, por lo tanto, la posibilidad de crecimiento en habilidades, la experiencia puede ser cualitativamente superior (asimilándola al *flow*) y la consecuencia es la pasión, la construcción de identidad, el sentido vital y la realización personal. Así, en la experiencia de disfrute tendrían lugar la vertiente hedónica, perteneciente al componente afectivo, que incluye el agrado, el gusto, la diversión y el placer, pero también, una eudaimónica, correspondiente al componente cognitivo y volitivo motivacional, que incluye compromiso, estado

de absorción, plena concentración y el crecimiento personal y colectivo (Csikszentmihalyi, 1990; Delle Fave y Bassi, 2000).

De lo anterior se sigue que, falta mayor desarrollo conceptual que permita claridad respecto al disfrute en el deporte y cuáles son sus componentes. En este sentido se han desarrollado decenas de medidas para evaluar el disfrute en la actividad físico-deportiva. En algunos trabajos (e. g. Stanley y Cumming, 2009; Van Landuyt et ál., 2000) se afirma que es posible y práctico evaluar el disfrute a través de un ítem individual. Así, por ejemplo, los participantes responden a la pregunta: ¿cuánto disfrutas de esta sesión de ejercicios? utilizando una escala Likert (de 5 o 7 puntos que va de “para nada” a “en extremo”). Este tipo de medidas son las menos utilizadas en los estudios y esto se debe a que el disfrute involucra experiencias subjetivas complejas que difícilmente puedan ser captadas por una simple pregunta. Asimismo, puede haber diferencias importantes respecto de lo que cada sujeto entiende por disfrute a la hora de poner en marcha el proceso autoevaluativo que implica cuantificar la experiencia de manera confiable.

Por otro lado, otras medidas han sido ampliamente utilizadas, tales como la Escala de Disfrute en el Deporte de Scanlan y Simons (1992), el Cuestionario de Fuentes de Disfrute en el Deporte Juvenil (Wiersma, 2001), la Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES) de Kendzierski y DeCarlo (1991), esta última, es la escala más utilizada en el mundo. La PACES es una escala de 18 ítems bipolares separados por una escala de 7 puntos (e. g., “No me gusta” -1 “Me gusta” -7) que permite obtener un puntaje total que refleja el nivel de disfrute reportado. En la versión original no se exploró la estructura factorial, aunque se propuso una estructura unidimensional. Posteriormente, Motl et ál. (2001) realizaron modificaciones a esta versión, eliminando 2 ítems, modificando otros y sustituyendo la escala de 7 puntos por una tipo Likert, que iba de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo) con ítems directos (e. g., “Me siento bien”) e inversos (e. g., “Me deprime”). Esta escala fue utilizada inicialmente en mujeres adolescentes y luego fue modificada para ser utilizada en niños y niñas (Moore et ál., 2009). Más tarde, se desarrollaron versiones abreviadas de la PACES de 8 ítems (Mullen, 2011; Raedeke, 2007).

La PACES ha sido adaptada a China (Han Chen et ál., 2017; Zhou et ál., 2015), Brasil (Alves et ál., 2018), Italia (Carraro et ál., 2008), Portugal (Teques et ál., 2017), Alemania (Jekauc et ál., 2013; citado en Pak-Kwon y Ka-Man, 2018) y España (De Gracia y Marcó, 1998; Moreno Murcia et ál., 2008). Como la escala fue pensada originariamente para adultos jóvenes, se ha tratado de validar en adolescentes (Dunton et ál., 2009; Fernández García et ál., 2008), en adultos mayores (Mullen et ál., 2011; Pak-Kwon y Ka-Man, 2018) y niños (King et ál., 2007; Moore et ál., 2009). También se ha intentado validar en muestras especiales: chicos con asma (Latorre-Roman et ál., 2014), en adolescentes con sobrepeso y obesidad (Latorre-Román et ál., 2016) y en niños, niñas y adolescentes con discapacidad (King et ál., 2007). Los resultados de las distintas adaptaciones muestran dificultades para hallar la estructura factorial unidimensional propuesta en la versión original. En China (Han Chen et ál., 2017) se aplicó la PACES a una muestra amplia (n = 4051) de 9 a 20 años en diferentes regiones. En esta versión, el análisis factorial confirmatorio mostró unidimensionalidad de la escala, mostrando además un excelente ajuste al modelo y equivalencias entre géneros y a través de tres niveles educativos (inicial, primario y medio). Sin embargo, este resultado se obtuvo con una versión reducida (S-PACES) que contenía los ítems negativos (7) de la

versión original. En una adaptación anterior, Zhou et ál. (2015) aplicaron el instrumento a una muestra de 655 niños y niñas estudiantes de primer año y segundo año en la clase de educación física, encontrando un resultado similar de unidimensionalidad y equivalencia de género. En Brasil, Alves et ál. (2018), en un estudio experimental (n = 75) se aplicó la versión de 18 ítems en una escala de diferencial semántico con 7 opciones (de “lo disfruto” a “lo odio”), encontrando una estructura unidimensional.

En la adaptación italiana (Carraro et ál., 2008), participaron 5.934 estudiantes de secundaria entre los 11 y 19 años y se utilizó la versión revisada de PACES de Motl et ál. (2001) de 16 ítems y hallaron dos factores a través del AFC; uno que consistía en los elementos positivos (9) y el otro de los elementos negativos (7). En la versión española de Moreno Murcia et ál., (2008) se obtuvo un solo factor luego de la aplicación, pero teniendo que eliminar 3 ítems de la versión original en el AFC. Fernández García et ál. (2008) aplicó la versión reducida a una muestra de adolescentes españolas y encontró dos factores a los cuales denominó: motivación primaria (con ítems del tipo “me gusta...”) y percepción de disfrute (con ítems del tipo “me hace sentir realizado”). Mullen et ál. (2011) al aplicar la PACES a adultos mayores, encontraron un mal ajuste con la versión de 18 ítems y un pobre ajuste con la versión abreviada de Raedeker (2007). Propusieron entonces una nueva versión abreviada de 8 ítems que mostró excelente ajuste a un modelo unidimensional en adultos mayores. En Portugal, Teques et ál. (2017) utilizó la versión abreviada de Mullen et ál. (2011) en adultos de 18 a 66 años encontrando nuevamente un modelo unidimensional con excelente ajuste. Pak-Kwon y Ka-Man (2018) lograron replicar este resultado en población china con adultos mayores. En los estudios con muestras especiales (e. g. Latorre-Román et ál., 2016), tampoco se encontró una estructura unidimensional al aplicar la escala completa. En cambio, se encontraron dos factores con adecuados ajustes. Agrupando en el primero los ítems negativos y en el segundo, los positivos, motivo por el cual los autores afirman que en estas escalas se está evaluando el aburrimiento vs. el disfrute.

En resumen, los estudios muestran dificultades para reportar una estructura unidimensional con la PACES original y también dificultades para encontrar una estructura bifactorial sólida en términos tanto psicométricos como teóricos en las distintas versiones. Esto puede deberse a que se parte de una operacionalización conceptual que presenta dificultades ya que incluye aspectos que no son definitorios del disfrute y excluye probablemente algunos aspectos que sí lo son. Los ítems positivos que incluye la escala original y distintas versiones derivadas de la misma (e. g., “lo encuentro agradable”, “se siente bien”, “es muy agradable”) estarían evaluando de manera adecuada la vertiente de afecto positivo. Pero ¿es el disfrute solo afecto positivo? Además, incluye un ítem (“lo disfruto”) que carece de operacionalización y evalúa el constructo de manera directa con las dificultades y riesgos que esto conlleva. Por otro lado, incluye ítems que bien podrían ser consecuencia del disfrute (“mi cuerpo se siente bien”, “me da energía”, “me da una fuerte sensación de éxito”) pero no forman parte de la experiencia *per se*. La situación más problemática se presenta con los ítems negativos (“me siento aburrido”, “me deprime”, “me frustra”) ya que muchos podrían no estar evaluando lo opuesto del disfrute. Algunos de estos problemas de contenido ya habían sido señalados previamente (Crocker et ál., 1995; Mullen et ál., 2011). Si se quieren lograr buenas



medidas de disfrute, debemos partir de una definición clara y exhaustiva del constructo, que incluya *todo y solo* lo que se considera parte esencial del fenómeno.

Por otra parte, el disfrute aparece como la razón más frecuente reportada para involucrarse en la actividad física y posee efectos directos sobre el compromiso con el deporte (Scanlan et ál., 1993). Se ha observado asimismo que se encuentra directamente relacionado con la participación en la actividad física y media los efectos de intervenciones sobre la adherencia a la actividad física (ver Han Chen et ál., 2017 para una revisión). Por este motivo, es esperable que una medida que pretende evaluar el disfrute se relacione de manera positiva con el compromiso en el deporte. Se define compromiso (*engagement*) como el proceso cognitivo-afectivo persistente y positivo caracterizado por la creencia en la propia capacidad para lograr un nivel de rendimiento y conseguir metas (confianza), el deseo de invertir esfuerzo y tiempo en el logro de objetivos importantes para uno (dedicación), el vigor o vivacidad física, mental y emocional (energía) y la sensación de disfrute (entusiasmo) (Lonsdale et ál., 2007).

En distintos estudios (Carraro et ál., 2008; Han Chen et ál., 2017; King et ál., 2007) se ha observado que las mujeres presentan menos disfrute en la actividad físico-deportiva que los varones y que el disfrute tanto en varones como mujeres disminuye con la edad. Debido a lo anterior, el objetivo de la presente investigación fue conocer los componentes del disfrute en el deporte. Para lograrlo, se realizaron los siguientes objetivos específicos. Primero, se exploró la experiencia de disfrute desde la percepción de los deportistas y se elaboraron categorías que identificaron aspectos definitorios del constructo. Luego, se operacionalizaron las categorías en un instrumento donde se incluyeron distintos aspectos del disfrute. Posteriormente, se estableció la validez factorial y la confiabilidad de la escala. Junto a esto, se estableció la validez convergente al indagar por la relación entre el disfrute, la experiencia óptima de Flow y el compromiso con el deporte. Finalmente, se exploraron las diferencias por género y la relación con la edad. Así mismo, en este estudio se evaluó si la experiencia de disfrute estuvo caracterizada por más de un componente (hipótesis 1), si el disfrute se relacionó de manera positiva con el Flow (hipótesis 2), si se relacionó con el compromiso con el deporte (hipótesis 3), si fue mayor en varones que en mujeres (hipótesis 4) y si disminuía con la edad (hipótesis 5).

## **Método**

### **Estudio 1**

*Alcance del estudio y diseño:* Estudio exploratorio-descriptivo (Hernández Sampieri et ál., 2014).

*Participantes:* Colaboraron 9 deportistas de 18 a 29 años ( $M = 21.66$ ;  $DE = 3.67$ ) de género masculino (55.6 %,  $n = 5$ ) y femenino (44.4 %,  $n = 4$ ), con nivel secundario completo (33.3 %,  $n = 3$ ), universitario en curso (55.6 %,  $n = 5$ ) y universitario completo (11.1 %,  $n = 1$ ). Todos los sujetos residían en el Área Metropolitana Bonaerense (AMBA) y realizaban sus prácticas deportivas en clubes de la misma zona geográfica. Se incluyeron sujetos que practicaron regularmente su deporte (tres veces por semana o más) desde hacía al menos 5 años y que participaran de competencias federadas. Se excluyeron deportistas de elite (o alto rendimiento). Se estableció el contacto con los deportistas explicando el objetivo de la investigación y enfatizando la confiabilidad de los datos. La participación de los

individuos fue voluntaria. Todas las sesiones fueron grabadas previo consentimiento de los participantes.

*Instrumento:* A través de una entrevista semi-estructurada diseñada *ad hoc* se indagó cómo los jóvenes vivenciaban el disfrute en el deporte y qué aspectos facilitaban esta experiencia. Las preguntas principales incluidas en todas las entrevistas fueron: *¿Qué es el disfrute en el deporte? ¿Qué cosas disfrutas? ¿Qué hace que te sientas así? ¿Qué palabras asocias con disfrutar?*

*Análisis de datos:* se siguieron lineamientos generales para el análisis de datos cualitativos propuestos por la Teoría Fundamentada (Grounded Theory, Strauss y Corbin, 1990). A partir de las grabaciones de las entrevistas, cuatro (4 de 7) miembros del equipo de investigación (investigadores formados en metodología cualitativa) de manera independiente, realizaron la lectura que identificó las unidades de significado relevantes dado el objetivo de la investigación, asignándoles un código (codificación abierta). Luego, siguiendo un libro de códigos, los investigadores identificaron los segmentos de significado que mejor describían la experiencia de disfrute agrupándolos en categorías o subcategorías a los que podrían referirse. En un tercer momento, se compararon los segmentos de sentido y la descripción de cada categoría realizada por los investigadores. Se mantuvieron aquellas categorías fáciles de inferir y de aplicar, con relevancia teórica y resultantes del consenso entre todos los investigadores.

### **Resultados**

El análisis de las entrevistas permitió identificar tres categorías centrales sobre la experiencia de disfrute desde la percepción de los deportistas. Los sujetos fácilmente y con varios términos y ejemplos, asociaron el disfrute a emociones y sentimientos positivos y metacogniciones asociados a ellos. Definieron el disfrute en su deporte con expresiones tales como gusto, diversión, encanto, pasión, amor y refirieron que la práctica del mismo les despertaba alegría, vitalidad, cambios positivos en el estado de ánimo, entre otros aspectos. Además, la experiencia de disfrute fue asimilada a un sentirse bien, feliz, pleno, agradecido y conectado con los otros. Abundaban los ejemplos y recordaban con claridad anécdotas de momentos y etapas en las que vivenciaron esta experiencia con intensidad. A este primer grupo de segmentos de sentidos relativamente fáciles de identificar y agrupar, se los denominó “afecto positivo”. Los sujetos también asociaron el disfrute a estar conectado con la situación y focalizado solo en lo que estaba pasando en ese momento, un “estar ahí” y “pensar solo en eso” que los llevaba a no pensar en lo que había pasado o lo que iba a venir después. Los obstáculos eran percibidos como desafíos a superar y el esfuerzo como el medio para alcanzar las metas deportivas. A este grupo de segmentos de significados, se los denominó “Involucramiento”. Y, finalmente, los entrevistados hicieron énfasis en el hecho de realizar la actividad por el gusto que les generaba, haberla elegido con libertad (sin condicionantes externos) y convencidos de que “el día que no disfrute más, dejo esta actividad” ya que ese es el motivo principal por el cual la realizan. Se asoció a emociones de paz y de relajación y un sentirse cómodo ya que la actividad no se relacionó con una presión externa u obligación. Esta tercera categoría fue denominada “Libre Elección” (o “motivo autotélico” en relación con la tradición aristotélica).

Un aspecto presente en todas las entrevistas dio lugar a una categoría aparte. El mismo no describe la experiencia de disfrute *per se* pero sí una consecuencia de mediano o largo plazo significativa para



la vida de los sujetos. Al hablar sobre el disfrute en el deporte, no solo referían sentimientos y emociones positivas que generaba su práctica en un momento puntual, sino que esta actividad daba “sentido a la vida” y, en algunos casos, confería identidad, reafirmado en frases tales como “yo soy esto (...) soy deportista”. Asimismo, ubicaron al deporte como aquella actividad que les permitió sentirse felices, plenos, agradecidos con la vida y realizados a nivel personal. Para estos sujetos no se trató de una experiencia más de la vida, sino que esta actividad ocupó un lugar trascendental, los hizo sentir que la vida valía la pena y les había permitido construir su propia identidad. Dada la claridad e intensidad con que surgieron estas expresiones y la relevancia de las mismas a nivel psicológico, se decidió incluir esta categoría entre los resultados. Si bien no es un aspecto definitorio de la experiencia, está claro que se disfruta aquello que es significativo para la propia existencia. A esta cuarta categoría se la denominó “Sentido de Realización Personal”. En la tabla 1 se presenta un resumen de los resultados cualitativos alcanzados.

Tabla 1. Categorías, descriptores y segmentos ejemplificadores a partir de entrevistas a jóvenes deportistas

<b>Categoría</b>	<b>Descriptores</b>	<b>Ejemplos de segmentos de sentido</b>
<b><i>Afecto positivo: sentimientos, emociones y sensaciones de tono positivo y meta-cogniciones respecto de ellos.</i></b>	agrado, encanto, pasión, alegría, diversión, cambio de humor, de ánimo, plus de energía (vitalidad), tensión, intensidad, amor, felicidad, satisfacción, gratitud y conexión con los otros.	<p>“Pasión por lo que uno hace”</p> <p>“El amor por lo que uno hace”</p> <p>“Cada vez que voy a jugar un partido es ... Esos nervios de acá, de la panza, ese calor interno... es como estar enamorada”</p> <p>“Loco, esto, quiero esto por el resto de mi vida”</p>
<b><i>Involucramiento: implica “estar totalmente presente” (“aquí y ahora”) y focalizado (concentrado) en la actividad. Implica comprometerse en la actividad, esforzarse para lograr las metas.</i></b>	estar ahí, total entrega, esfuerzo, conectarse con la situación, estar focalizado.	<p>“Para mí disfrutar es entrar en una cancha y pensar solo en eso, en ese punto, en esa pelota que está volando.”</p> <p>“En el medio del partido se me olvida esa parte del billete volando.”</p> <p>“Me tenía que centrar ahí y decir ‘yo vine a esto, vamos a disfrutarlo’”</p> <p>“Pero la cosa es abstraerse, si bien te tiene que gustar y tenés que saber llevarlo...”</p> <p>“[...] Viste los momentos en los que tenés que estar muy lúcido, si bien escuchas todo el griterío que hay afueray todo [...]. Estar muy enfocada ahí [...]”.</p>
<b><i>Libre elección (motivo autotélico): la actividad se elige por sí misma, por el gusto de hacerla, por la gratificación que produce.</i></b>	libre elección (sin presión), paz, sentirse cómodo, relajación y gratificación.	<p>“Como que puedo hacer lo que quiera y estoy libre”</p> <p>“El disfrute para mi es pasarla bien, es estar cómodo y feliz, haciendo básicamente lo que te gusta...”</p> <p>“Es la sensación de un bienestar y comodidad”</p> <p>“El día que deje de sentir que disfruto estar adentro de una cancha, lo dejo de hacer, porque el punto es ese”</p>

Categoría	Descriptorios	Ejemplos de segmentos de sentido
<b>Sentido de Realización Personal: satisfacción y felicidad por haber logrado metas vitales importantes. Sentimiento de logro, de ser una persona diferente, de haber encontrado un sentido a la vida.</b>	felicidad, sentido a la vida, satisfacción por el logro, sueño y meta	“[...] yo ahí entendí que había llegado a donde era mi sueño, había llegado a lo máximo [...] que toda la vida había soñado de llegar a ese lugar, no tenía explicación [...]”.  [...] y querés “que el momento dure para siempre”  “[...] Sentir que es tu vida, que es todo, sentir que vos entrás en una cancha y sos feliz (...)”

Fuente: elaboración propia.

## Estudio 2

*Alcance del estudio y diseño:* Estudio descriptivo-correlacional de diseño no experimental transversal (Hernández Sampieri et ál., 2014).

*Participantes:* Participaron 360 jóvenes (57.2 % hombres [n = 206] y 42.8 % mujeres [n = 154]) de 15 a 29 años ( $M = 18.23$ ;  $DE = 3.01$ ) que formaban parte de distintos equipos, que competían en torneos regulados por sus federaciones y pertenecían a clubes deportivos del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA, Argentina). Los deportes que practicaban fueron: fútbol 11, futsal o fútbol sala, básquet, vóley, handball, rugby y hockey sobre césped. La muestra no probabilística fue seleccionada intencionalmente, en tanto, el propósito no fue la representatividad de los datos sino la selección de casos característicos de ese grupo etario (deportistas amateurs jóvenes del AMBA).

### **Instrumentos:**

*Cuestionario sociodemográfico y de situación con la actividad físico-deportiva.* Diseñado *ad-hoc* para caracterizar a los participantes en función de variables sociodemográficas y relacionadas con la situación deportiva consideradas relevantes para la presente investigación: género, edad, nivel educativo, tipo de actividad deportiva, antigüedad en el deporte, frecuencia semanal de entrenamiento y de competencia, horas de práctica, nivel de competición o torneo y participación en Selecciones Nacionales.

*Escala de Disfrute en el Deporte (EDID).* Las categorías que emergieron en el estudio 1 fueron operacionalizadas a través de 29 ítems, con una escala Likert de 5 puntos que evaluaba el nivel de acuerdo con cada afirmación (desde Totalmente en Desacuerdo a Totalmente de Acuerdo). Ejemplos de ítems: *Me apasiona practicar este deporte, Mientras hago deporte estoy muy conectado con la situación, Me encanta practicar este deporte.* Se incluyeron ítems (6) que a través de una escala de acuerdo de 5 puntos evaluaban el grado de sentido de realización personal que perciben alcanzar los sujetos con la actividad. Ejemplos de ítems: *Esta actividad me hace sentir pleno, Siento que esta actividad le da sentido a mi vida.*

*Cuestionario de compromiso en deportistas (Athlete Engagement Questionnaire [AEQ]; Lonsdale et ál., 2007; adaptación: Raimundi, Celsi, García-Arabehehy, Iglesias y Lonsdale, en preparación).* Evalúa las cuatro dimensiones del compromiso (confianza, dedicación, vigor y entusiasmo) mediante 16 ítems con cinco opciones de respuesta que estiman la frecuencia con la que el deportista percibe esos componentes del compromiso. La versión argentina cuenta con excelentes

propiedades psicométricas (adecuados índices de consistencia interna y estructura factorial de cuatro factores con buenos ajustes).

*Escala de Experiencias Óptimas (flow) para Adolescentes (FSS-2, Jackson y Eklund, 2002; adaptación: Schmidt et ál., 2016).* Evalúa la experiencia óptima (*flow*) del adolescente. Posee 28 ítems con tres opciones de respuesta (desde *En desacuerdo* a *De acuerdo*). Los ítems son del tipo: *Sabía que mi capacidad me permitía hacer frente al desafío que esa actividad me proponía, Sentí que la experiencia era muy valiosa y alentadora.* Para el presente estudio se utilizó el puntaje total (Flow total) de la escala y no los puntajes parciales (componentes). El alfa de Cronbach para la escala total fue de 0.88 para la versión local.

*Análisis de datos:* se analizó la capacidad de discriminación y la homogeneidad de los ítems. Para conocer la estructura interna se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) con el programa FACTOR 9.3 que permitió utilizar una matriz de correlaciones policóricas. Los factores se extrajeron mediante el Análisis Paralelo y el método de mínimos cuadrados no ponderados (ULS). Asimismo, se estudió la fiabilidad por medio del estimado de confiabilidad que arrojó el programa. Se obtuvieron los estadísticos descriptivos para cada factor y las correlaciones inter-factores. Se realizaron análisis de correlación (*r* de Pearson) para explorar las relaciones entre la escala de Disfrute y los componentes de la Escala de Compromiso con el Deporte y la escala de Disfrute y la edad. Se realizaron análisis de diferencias entre grupos (ANOVA) para indagar las diferencias entre géneros. Se tuvo en cuenta el error de tipo I a la hora de interpretar los resultados y el tamaño del efecto de acuerdo a los criterios de Cohen (1992). Como análisis preliminares, se realizaron dos análisis de componentes de varianza, utilizando los procedimientos de mínimos cuadrados (VARCOMP Type I) y Máxima Verosimilitud (GLM). Se utilizaron como variables de asignación el género (g), la edad (e) y el deporte practicado (d); mientras que como variables de medida se introdujeron los factores y el puntaje total de la escala. Los resultados mostraron que los errores residuales fueron iguales o casi iguales para ambos procedimientos en todas las variables, por tanto, se asumió que la distribución de los datos era lineal, normal y homocedástica (Hemmerle y Hartley, 1973; Searle, Casella y McCulloch, 1992), permitiendo utilizar estadísticos paramétricos para realizar los siguientes análisis (tabla 4).

### **Resultados estudio 2**

Para la escala de disfrute, se inició con un grupo de 29 ítems. Se eliminaron 10 ítems por baja capacidad de discriminación (el 70 % o más de los sujetos respondía en un único sentido) o baja comunalidad (menor de 0.30). Dos ítems debieron ser eliminados por bajo peso. A través del AFE se extrajeron dos factores que explicaron el 58.8 % de la varianza, a través de 17 ítems con pesos superiores a 0.40, comunalidades superiores a 0.30 y un buen ajuste del modelo (AGFI = 0.987). La confiabilidad de cada subescala fue alta (superior a 0.90). En la tabla 2 se presentan los resultados principales del AFE y los ítems que componen cada una de las subescalas. Dado el contenido de los ítems, se denominó al Factor I: Afecto Positivo y al Factor II: Involucramiento. Los ítems correspondientes a la categoría Libre Elección formaron parte del Factor I.

Tabla 2. Análisis factorial exploratorio de la escala de Disfrute

Ítem	Factor	
	I	II
2. Me apasiona practicar este deporte	0.84	-0.10
5. Me encanta practicar este deporte	0.86	-0.07
7. Siento placer cuando hago mi deporte	0.65	0.10
8. Amo practicar este deporte	0.85	-0.04
12. Me siento muy bien practicando este deporte	0.76	0.03
15. Cuando hago deporte me siento libre	0.50	0.09
16. Me divierto con este deporte	0.77	-0.08
17. Cuando hago deporte me siento cómodo	0.77	0.03
1. Mientras hago deporte estoy muy conectado con la situación	0.21	0.47
3. Mientras hago deporte suelo tener otras preocupaciones	-0.21	0.67
4. Siento que doy todo en mi deporte	0.22	0.51
6. Mientras practico deporte me concentro plenamente en lo que está sucediendo	0.07	0.73
9. Cuando hago deporte me distraen otras cosas	-0.26	0.79
10. Me cuesta concentrarme cuando practico deporte	0.03	0.57
11. Cuando practico deporte me entrego completamente a lo que está pasando	0.12	0.67
13. Cuando hago deporte se me olvida todo lo demás	0.12	0.46
14. Mientras hago deporte solo me importa lo que sucede en ese momento	0.06	0.64
Autovalor	6.97	1.29
% de varianza	47.5	11.3
Confiabilidad	0.91	0.93

Nota. KMO = 0.907. Test de esfericidad de Bartlett: ( $\chi^2 = 2062.8$ ;  $df=136$ ;  $p < 0.0001$ )

Fuente: elaboración propia.

Los ítems (6) del *sentido de realización personal* se agruparon en un único factor que explica el 71.4% de la varianza, con ítems con pesajes superiores a 0.70, con comunalidades superiores a 0.40 y un buen ajuste del modelo (AGFI = 0.94). En la tabla 3 se presentan los principales resultados del AFE correspondiente a los ítems de Sentido de Realización Personal.

Tabla 3. Análisis factorial exploratorio de la escala de Sentido de Realización Personal

Ítem	Factor I
1. El deporte que practico me hace sentir pleno	0.76
2. Siento que este deporte me permite crecer	0.70
3. Este deporte me permite desarrollar mi potencial	0.71
4. Siento que este deporte es todo en mi vida	0.82
5. Siento que este deporte le da sentido a mi vida	0.79
6. Este deporte hace que la vida valga la pena	0.76

	Ítem	Factor I
<b>Autovalor</b>		3.29
<b>% de varianza</b>		71.4
<b>Confiabilidad</b>		0.92

Nota. KMO = 0.819. Test de esfericidad de Bartlett: ( $\chi^2 = 1246$ ;  $df = 15$ ;  $p < 0.0001$ )

Fuente: elaboración propia.

Así mismo, se presentan los estadísticos descriptivos y la distribución de percentiles para cada una de las variables bajo estudio (ver tablas 4 y 5).

Tabla 4. Descriptivos de las variables del estudio para la muestra total

Variables	M (DT)	Mín. Máx.	Asimetría	Curtosis	Errores residuales	
					Varcomp I	GLM
<b>Afecto positivo</b>	36.39 (3.46)	23 – 40	-0.90	0.29	3902.33	3902.33
<b>Involucramiento</b>	35.28 (5.52)	13 – 45	-0.35	0.19	9914.18	9914.18
<b>Disfrute total</b>	71.67 (7.94)	40 – 85	-0.48	0.15	20405.00	20404.57
<b>Realización personal</b>	23.96 (4.36)	12 – 30	-0.40	-0.48	3404.37	3404.37

Nota: Varcomp = procedimiento de mínimos cuadrados; GLM = procedimiento de máxima verosimilitud.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5. Distribución de percentiles de las variables del estudio para la muestra total

		Afecto Positivo	Involucramiento	Disfrute Total	Realización Personal
<b>Percentiles</b>	5	30	27	59	16
	25	34	31	66	21
	50	37	35	72	24
	75	39	39	78	28
	95	40	44	84	30

Fuente: elaboración propia.

Respecto de las correlaciones entre factores, se encontró que el Afecto Positivo correlacionó de manera positiva, aunque moderada ( $r = 0.54$ ;  $p < 0.01$ ) con Involucramiento y ambos factores correlacionaron de manera fuerte ( $r = 0.81$  y  $r = 0.93$ ;  $p < 0.01$ , respectivamente) con el Disfrute Total. Esta última correlacionó de manera moderada con el Sentido de Realización Personal ( $r = 0.55$ ;  $p < 0.01$ ). La mayor correlación se observó entre el Afecto Positivo y el Sentido de Realización Personal ( $r = 0.63$ ;  $p < 0.01$ ), mientras que con el Involucramiento se halló una asociación de menor fuerza ( $r = 0.40$ ;  $p < 0.01$ ). Se encontraron asociaciones positivas y significativas entre el disfrute (y sus componentes) y todas las variables evaluadas con la escala de Compromiso y Flow. Las asociaciones más fuertes (mayores a 0.50) se observaron entre las variables de Disfrute Total y tres de los componentes del compromiso (Energía, Dedicación y Entusiasmo), destacándose la asociación entre Afecto Positivo y Entusiasmo ( $r = 0.62$ ;  $p < 0.01$ ). El Involucramiento fue la variable

de Disfrute más relacionada con el Flow Total ( $r = 0.51$ ;  $p < 0.01$ ), si bien todas las variables de interés se relacionaron de manera significativa con la experiencia óptima de Fluir. Es decir, ambos factores de disfrute correlacionaron de manera positiva con el factor Sentido de Realización Personal, Compromiso y Flow (tabla 6).

Tabla 6. Correlación inter-factores y entre los factores de Disfrute y sentido de realización personal, compromiso y Flow Total.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1. Afecto positivo</b>	-	0.54**	0.81**	0.63**	0.35**	0.57**	0.51**	0.62**	0.39**
<b>2. Involucramiento</b>		-	0.93**	0.40**	0.37**	0.53**	0.49**	0.40**	0.51**
<b>3. Disfrute total</b>			-	0.55**	0.41**	0.62**	0.57**	0.55**	0.53**
<b>4. Realización personal</b>				-	0.37**	0.52**	0.53**	0.49**	0.48**
<b>5. Confianza</b>					-	0.49**	0.56**	0.45**	0.65**
<b>6. Energía</b>						-	0.67**	0.65**	0.53**
<b>7. Dedicación</b>							-	0.67**	0.52**
<b>8. Entusiasmo</b>								-	0.44**
<b>9. Flow Total</b>									-

Fuente: elaboración propia.

Por último, las comparaciones en función del género y edad mostraron que los hombres presentaron mayores valores estadísticamente significativos en Involucramiento que las mujeres ( $F = 6118$ ;  $gl = 1$ ;  $p = 0.014$ ). No se encontraron diferencias en Afecto Positivo y Disfrute Total. Tampoco se hallaron diferencias en Sentido de Realización Personal en función del género. Las correlaciones con edad han sido nulas, por lo que ninguna de las 4 variables analizadas (afecto positivo, involucramiento, disfrute total y sentido de realización personal) se asocian a la edad de los deportistas.

## Discusión y conclusión

El disfrute es uno de los principales motivos para iniciar y sostener la actividad físico-deportiva, la cual posee claros efectos sobre la salud y bienestar de la población (Castillo y Balaguer, 2001; Mullen et ál., 2011). Entender qué es el disfrute en el deporte y medirlo de manera válida y confiable es el primer paso para luego promoverlo. Poder evaluarlo con medidas de calidad implica partir de definiciones conceptuales precisas que muestren la complejidad del fenómeno bajo estudio. Dado los problemas conceptuales inherentes a este constructo y las limitaciones que presentan los instrumentos revisados, el presente estudio se propuso conocer, por un lado, cómo definen los deportistas la experiencia de disfrute y, por el otro, desarrollar un instrumento que permita evaluarlo.

En el primer estudio se identificaron las categorías que permitieron comprender la experiencia de disfrute. Los deportistas se refirieron a tres aspectos: afectivo, en el que se incluyeron sentimientos y emociones positivas; cognitivo, relacionado con estar conectado con la situación y focalizado en lo que pasa en ese momento; y motivacional (o motivo autotélico), que implica que la actividad se



elige por el gusto de realizarla. Lo aquí hallado coincide con lo propuesto por otros autores (Moon y Kim, 2001; Nabi y Krcmar, 2004) quienes incluyen componentes cognitivos y motivacionales, además del afectivo. A su vez, coincide con otras propuestas, que consideran que el disfrute es también concentración y compromiso absorbente (Blythe et ál., 2003; Csikszentmihalyi, 1990; Kimiecik y Harris, 1996). La tercera categoría identificada en el presente estudio, hace referencia al disfrute en tanto experiencia intrínsecamente motivada (autodeterminada). De este modo, es posible ubicar la experiencia referida por estos sujetos en el polo “motivación intrínseca” descrito por Deci y Ryan (1985) en su TAD, en tanto el sujeto se compromete por motivos internos, por lo que le genera la actividad, en ausencia de recompensas extrínsecas. En nuestro contexto, el disfrute ya había sido estudiado en músicos (Leibovich et ál., 2019) encontrándose componentes que van más allá de lo afectivo. Se concluyó que la experiencia incluye un componente *afectivo* (incluye agrado, satisfacción, gratificación, entre otros), *cognitivo* (que implica esfuerzo y concentración), *motivacional* (la actividad se realiza por el placer que genera, por razones intrínsecas) y *contextual* (ya que la experiencia parece acrecentarse en presencia de pares y el público).

En el presente trabajo, las categorías halladas en el primer estudio fueron operacionalizadas en un instrumento de 29 ítems con escala tipo Likert. El análisis factorial arrojó dos factores que fueron denominados, dado su contenido, afecto positivo e involucramiento, confirmándose de este modo la primera hipótesis que sostenía que la experiencia de disfrute se caracteriza por más de un componente. El *afecto positivo* agrupó las experiencias de los deportistas en términos de agrado, satisfacción, gratificación, diversión, encantamiento y pasión; y el *involucramiento* agrupó las experiencias de encontrarse focalizado en la actividad y “capturado” (absorbido) por la misma, en un estado de plena concentración y “total entrega”, tanto que prácticamente el contexto, el pasado y el futuro parecieran no intervenir en ese momento. Estos dos factores presentaron excelentes propiedades psicométricas. El factor afecto positivo era esperable dado lo hallado en los estudios con otras escalas. De hecho, es el que posee significativamente un mayor porcentaje de varianza explicada. El factor involucramiento que emergió en este estudio es novedoso y no había sido contemplado en estudios previos sobre disfrute en la actividad físico-deportiva. El involucramiento hace que se piense en el disfrute como algo que trasciende la vertiente hedónica. Disfrutar del deporte implica entonces también estar concentrado, focalizado y conlleva esfuerzo, inversión de energía y dedicación. Es importante reconocer en comparación con otros estudios, si en otras actividades, incluso en actividad física no deportiva, se replica esta estructura factorial o si se trata de una característica propia del deporte.

Dado el resultado del primer estudio, era esperable hallar tres factores. Sin embargo, los ítems correspondientes a la categoría “motivo autotélico” tuvieron pesajes altos en el factor I (Afecto Positivo). Esto puede deberse a que, tal como señalan Deci y Ryan (1985), experimentar los sentimientos y emociones positivas que genera el deporte es suficiente y parte central de los motivos intrínsecos para elegir la actividad y comprometerse con ella. Los dos factores extraídos a través del AFE se encontraron relacionados, aunque el nivel de asociación hallado indicaría que se trata de fenómenos relativamente independientes, por lo que es conveniente conocer el puntaje que el sujeto obtiene en cada aspecto del disfrute y no solo en el Disfrute Total.

Los deportistas también le asignaban a esta experiencia un lugar muy importante, en tanto, la ubicaban como parte importante del sentido que le encuentran a sus vidas. No solo quedaba la sensación y el recuerdo de haber atravesado una experiencia positiva, placentera, divertida o satisfactoria, sino que la misma otorgaba dirección a sus vidas. Referían sentirse plenos, realizados, felices, es decir, experimentaron fenómenos que trascienden la experiencia concreta en un momento puntual y apuntando al sentido más profundo y duradero que tiene esta actividad para los sujetos. Tal como Blythe et ál. (2003) señalan, cuando la experiencia de disfrute es tan significativa a nivel personal, contribuye a la definición personal, a la auto-realización y al sentido vital. Esta categoría hallada en el primer estudio fue operacionalizada en una escala de 6 ítems. Dado los contenidos de estos ítems, se decidió utilizar la expresión Sentido de Realización Personal para designar el fenómeno emergente. Desde las teorías motivacionales, la realización personal es el grado más elevado de aspiraciones y puede lograrse por medio del desarrollo potencial de una actividad. Para Maslow (1969; citado en Naranjo-Pereira, 2009) es a través de la satisfacción de esta necesidad que se encuentra un sentido válido a la vida. La necesidad de auto-realización se satisface cuando la persona logra objetivos importantes para su proyecto vital. Estos deportistas aludían a la satisfacción que les generaba superar con esfuerzo los desafíos y desarrollar así el propio potencial, logrando concretar sus metas deportivas. Aceigo de Mendoza, Domínguez Medina y Hernández-Hernández (2005) afirman que en la auto-realización existen objetivos con valor en sí mismos que producen motivación intrínseca por lo que el proceso, aunque sea prolongado y costoso, resulta gratificante. Las metas deportivas que se trazan estos individuos son altamente significativas en tanto se encuentran asociadas a su proyecto vital. Los logros se transforman en el gran motor que los impulsa a seguir en la actividad y “entregarlo todo”, tal como ellos referían, desarrollando su potencial y sintiéndose realizados a nivel personal. Tal como afirman D’Souza et ál., (2015) los sujetos que logran satisfacer esta necesidad de realización personal se sienten autónomos, felices y plenos y encuentran un sentido válido a la vida.

De este modo, se cuenta con una escala que evalúa de manera válida y confiable los dos aspectos centrales de la experiencia de disfrute con el deporte: el afecto positivo y el involucramiento, pero también permite conocer y cuantificar una de las posibles y más significativas consecuencias de comprometerse con esta actividad: sentirse realizado a nivel personal. Este factor quedó definido como el grado en que el sujeto siente gratificación por el logro de aspiraciones y objetivos importantes para su proyecto vital, encontrando de ese modo un sentido válido a la vida.

Los factores del disfrute correlacionaron positivamente con el Flow (segunda hipótesis) y con los componentes del Compromiso (tercera hipótesis). Estudios previos habían mostrado el vínculo entre la motivación intrínseca y el compromiso con la actividad físico-deportiva (Kimiecick y Harris, 1996; Han Chen et ál., 2017). Sería necesario un estudio longitudinal para conocer la dirección de las relaciones, pero es probable que el disfrute esté facilitando el compromiso con la actividad y la posibilidad de experimentar Flow, y que los tres fenómenos contribuyan de manera significativa al sentido de realización personal.

Algunos estudios sugieren una diferencia en el modo en que hombres y mujeres se relacionan con el deporte y las diferencias en función de la edad (Carraro et ál., 2008; Han Chen et ál., 2017; King et ál., 2007). Con base en estos reportes, se esperaba encontrar mayores niveles de disfrute en

varones que en mujeres, pero en el presente estudio solo se encontró esta relación para la subescala Involucramiento. Es posible concluir entonces que tanto varones como mujeres experimentan altos niveles de disfrute en el deporte. Por lo tanto, no se encontró soporte para la cuarta hipótesis; encontrando que los hombres logran mayores niveles de involucramiento. Tampoco se ha podido confirmar la quinta hipótesis ya que se esperaba hallar que el disfrute fuera decreciendo con la edad. Con el ingreso al mundo adulto, los jóvenes comienzan a estar menos comprometidos con el deporte en tanto comienzan a dedicar tiempo a otras actividades (estudio, trabajo, etc.). La falta de relación con la edad observada en este estudio puede deberse a particularidades de este grupo. Al tratarse esta de una muestra de deportistas amateurs pero federados, es posible que hayamos dado con un grupo altamente comprometido con su deporte. En el futuro, se evaluará esta actividad en población general y se indagará si los adultos emergentes presentan menores niveles de disfrute en el deporte que los adolescentes.

Una clara limitación de este estudio es el tipo de muestreo no probabilístico utilizado, por lo que será necesario replicar el estudio con otros grupos de jóvenes. En este estudio, se trabajó con deportistas que compartían características demográficas y deportivas particulares. Sería interesante repetir esta indagación con otros grupos tales como jóvenes que provienen de áreas de emergencia psicosocial, con menor nivel de instrucción o que practican deporte, pero no son federados. Asimismo, es necesario intentar confirmar el modelo de dos factores en otras poblaciones hispanoparlantes dado los efectos que pueden tener las enormes variaciones culturales. Otra línea de investigación que se seguirá, intentará conocer la experiencia de disfrute en actividades distintas del deporte. ¿Se encontrará un factor similar al Involucramiento hallado aquí? O, por el contrario, ¿se trata de un fenómeno propio del deporte? Tal vez en actividades que no impliquen competencia, encontremos un constructo de tipo unidimensional, es decir, el disfrute circunscrito a lo afectivo.

Dada la importancia de este fenómeno, sería importante también identificar los factores personales y contextuales que favorecen la experiencia de disfrute para poder fomentarla y lograr mayor participación y compromiso con este tipo de actividades. Por lo tanto, en un futuro, se indagarán con estudios de método mixto los factores facilitadores del disfrute.

A pesar de las limitaciones señaladas, se ha logrado desarrollar una escala con excelentes indicadores de validez factorial y convergente, y con altos niveles de confiabilidad. Es claro que cuando se trata de conceptualizar y evaluar disfrute en el deporte es fundamental considerar tanto aspectos afectivos como cognitivo-motivacionales: los sentimientos y emociones positivas, pero también el involucramiento; son aspectos importantes de la experiencia. Conocer el disfrute en profundidad implica la oportunidad de promover entornos positivos que favorezcan el compromiso con la actividad y el sentido de realización personal contribuyendo desde el deporte a la vida significativa de los jóvenes.

## Referencias

Aceigo de Mendoza, R.; Domínguez Medina, R. y Hernández-Hernández, P. (2005). Consistencia interna y estructura factorial de un cuestionario de auto-realización y crecimiento personal. *Psicothema*, 17(1), 134-142.

- Alves, E. D., Panissa, V. L. G., Barros, B. J. Franchini, E. y Yuri, M. (2018) Translation, adaptation, and reproducibility of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) and Feeling Scale to Brazilian Portuguese. *Sport Sciences for Health*, 15, 329-336. <https://doi.org/10.1007/s11332-018-0516-4>
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness studies*, 5(2), 123-154. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89>
- Blythe, M., Overbeeke, K., Monk, A. y Wright, P. (2003). *Funology: From Usability to Enjoyment*. (Human-computer interaction series; Vol. 3). Kluwer Academic. <https://doi.org/10.1007/1-4020-2967-5>
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. R. y Faught, B. E. (2012) Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 9-26. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-26>
- Carraro, A., Young, M. C. y Robazza, C. (2008). A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(7), 911-918. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.7.911>
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Cohen, J. (1992). Quantitative methods in psychology: A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Crocker, P., Bouffard, M. y Gessaroli, M. (1995). Measuring enjoyment in youth sport settings: a confirmatory analysis of the physical activity enjoyment scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 200-205. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.2.200>
- Cuadra, L. H. y Florenzano, U. R. (2003). El Bienestar subjetivo: hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2012.17380>
- Csikszentmihaly, M. (1990). *Fluir (flow): una psicología de la felicidad* (13° ed.). Editorial Kairós.
- Csikszentmihaly, M., Abuhamdeh S. y Nakamura J. (2014) Flow. In: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_15](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15)
- D'Souza, J.A., Adams, K. y Fuss, B. (2015). A Pilot Study of Self-Actualization Activity Measurement. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(3), 28-33.
- De Gracia, M. y Marcó, M. (1998). *Physical activity enjoyment scale (PACES). Adaptación española*. Universidad de Girona, Facultat de Ciències de l'Educació, Departament de Psicologia. <http://www.fcged.udg.es/assignatures/mdg/index.html>
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Delle Fave, A. y Bassi, M. (2000). The Quality of Experience in Adolescents' Daily Life: Developmental Perspectives. *Genetic Social and General Psych Monographs*, 126(3), 347-67.
- Dunton, G. F., Tscherne, J. y Rodríguez, D. (2009). Factorial validity and gender invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) in older adolescents. *Research quarterly for exercise and sport*, 80(1), 117-121. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599535>
- Fernández García, E., Sánchez Bañuelos, F. y Salinero Martín, J. J. (2008). Validación y adaptación de la escala PACES de disfrute con la práctica de la actividad física para adolescentes españolas. *Psicothema*, 20(4), 890-896.
- Hales, D. (2005). *Factor validity, invariance, and comparison of several measures of physical activity enjoyment*.
- Han Chen, Jun Dai y Haichun Sun (2017). Validation of a Chinese version of the physical activity enjoyment scale: Factorial validity, measurement equivalence, and predictive validity, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1354054>
- Hemmerle, W. J. y Hartley, H. O. (1973). Computing maximum likelihood estimates for the mixed AOV model using the W transformation. *Technometrics*, 15(4), 819-831. <https://doi.org/10.1080/00401706.1973.10489115>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014) *Metodología de la investigación*. Sexta Edición.

- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics Books.
- Jackson, S. A. y Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: the flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of sport y exercise psychology*, 24(2), 133-150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Kendzierski, D. y DeCarlo, K. J. (1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(1), 50-64. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>
- Kimiecik, J. C. y Harris, A. T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 247-263. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.3.247>
- King, G. A., Law, M., King, S., Hurley, P., Hanna, S., Kertoy, M. y Rosenbaum, P. (2007). Measuring children's participation in recreation and leisure activities: construct validation of the CAPE and PAC. *Child: care, health and development*, 33(1), 28-39. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00613.x>
- Latorre Román, P. A., García Pinillos, F., Navarro Martínez, A. V. e Izquierdo Rus, T. (2014). Validity and reliability of Physical Activity Enjoyment Scale questionnaire (PACES) in children with asthma. *Journal of Asthma*, 51(6), 633-638. <https://doi.org/10.3109/02770903.2014.898773>
- Latorre-Román, P. Á., Martínez-López, E. J., Ruiz-Ariza, A., Izquierdo-Rus, T., Salas-Sánchez, J. y García-Pinillos, F. (2016). Validez y fiabilidad del cuestionario de disfrute por el ejercicio físico (PACES) en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3), 595-601. <https://doi.org/10.20960/nh.266>
- Leibovich, N. B., Gimenez, M. y Martucci, F. (2019) Los efectos del disfrute en la ejecución de instrumentos musicales. *Epistemus - Revista de estudios en Música, Cognición y Cultura*, 7(2), 27-56, <https://doi.org/10.24215/18530494e009>
- Lonsdale, C., Hodge, K. y Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Moon, J. W. y Kimy. G. (2001). Extending the TAM for a World-Wide-Web context. *Information y Management*, 38(4), 217-230. [https://doi.org/10.1016/S0378-7206\(00\)00061-6](https://doi.org/10.1016/S0378-7206(00)00061-6)
- Moore, J., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B. y Barbeau, P. (2009) Measuring Enjoyment of Physical Activity in Children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(sup1), S116-S129. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>
- Moreno Murcia, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C, Alonso, N. y López, M. (2008) Propiedades psicométricas de la *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES) en el contexto Español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180. <https://doi.org/10.1174/021093908784485093>
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G. y Pate, R. R. (2001) Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-7. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00326-9](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00326-9)
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Gothe, N. P., Fanning, J. T., Kramer, A. F. y McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103-112. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Nabi, R. L. y Krcmar, M. (2004). Conceptualizing media enjoyment as attitude: Implications for mass media effects research. *Communication theory*, 14(4), 288-310. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2004.tb00316.x>
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.510>
- Pak-Kwong, Ch. y Ka-Man, L. (2018). Psychometric Properties of 8-item Physical Activity Enjoyment Scale in Chinese Population. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27, 61-66. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0212>
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. American Psychological Association.



- Raedeke, T. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Jnal. Of Applied Sport Psychology*, 19,105-115. <https://doi.org/10.1080/10413200601113638>
- Raimundi, M. J., Molina, M. F., Leibovich de Figueroa, N. y Schmidt, V. (2017). La comunicación entre padres e hijos: su influencia sobre el disfrute y el flow adolescente. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 26(2), 1-14. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2017.48150>
- Rhodes, R. E. y Kates, A. (2015). Can the Affective Response to Exercise Predict Future Motives and Physical Activity Behavior? A Systematic Review of Published Evidence. *Journal of Annual Behavior Medicine*, 49(5), 715-31. <https://doi.org/10.1007/s12160-015-9704-5>
- Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., Salanova, M. y Cifre, E. (2008). Flow experience among information and communication technology users. *Psychological Reports*, 102, 29-39. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.102.1.29-39>
- Ryan, R. y Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A. y Sallis, J. F. (2003) Physical activity and sedentary behavior: a population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychology*, 22(2), 178-188. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.2.178>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. y Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- Scanlan, T. K. y Simons, J. P. (1992) The construct of sport enjoyment: Motivation in sport and exercise. En Roberts G.C., editor. *Human Kinetics*.
- Schmidt, V., Leibovich, N., Molina, M. F. y Giménez, M. (2016) ¿Puede la búsqueda de sensaciones facilitar la experiencia óptima (fluidez) en la adolescencia? *Anuario de Investigaciones*, 22(1), 343-350.
- Searle, S. R., Casella, G. y McCulloch, C. E. (1992). *Variance components*. John Wiley y Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470316856>
- Standage, M., Duda, J. y Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411-433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Stanley, D. M. y Cumming, J. (2009). Are we having fun yet? Testing the effects of imagery use on the affective and enjoyment responses to acute moderate exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 582-590. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.010>
- Strauss, A. y Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded Theory procedures and techniques*. Sage Publications.
- Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C. y Borrego, C. (2017) Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 352-357. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.010>
- Van Landuyt, L. M., Ekkekakis, P., Hall, E. E. y Petruzzello, S. J. (2000). Throwing the mountains into the lake: On the perils of nomothetic conceptions of the exercise–affect relationship. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 22(3), 208-234. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.3.208>
- Wiersma, L. (2001) Conceptualization and development of the Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5, 153-177. [https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0503\\_3](https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0503_3)
- Zhou, K., Keating, X., Zhou, Y., Shangguan, R. y Liu, J. (2015). The reliability and validity of the PACES in Chinese sample. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86, A93-A93.