

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

# Personalidad desde el modelo de los cinco factores y su relación con la experiencia de disfrute en el deporte.

Schmidt, Vanina, Leibovich, Nora, Garcia Arabehty, Maria, Molina, María Fernanda y Gonzalez, María Alejandra.

Cita:

Schmidt, Vanina, Leibovich, Nora, Garcia Arabehty, Maria, Molina, María Fernanda y Gonzalez, María Alejandra (2020). *Personalidad desde el modelo de los cinco factores y su relación con la experiencia de disfrute en el deporte. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/81>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/poF>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# PERSONALIDAD DESDE EL MODELO DE LOS CINCO FACTORES Y SU RELACIÓN CON LA EXPERIENCIA DE DISFRUTE EN EL DEPORTE

Schmidt, Vanina; Leibovich, Nora; Garcia Arabeheity, Maria; Molina, María Fernanda; Gonzalez, María Alejandra  
CONICET - Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue indagar la relación entre los cinco grandes dominios de Personalidad (Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Acuerdo y Escrupulosidad) y el Disfrute en el deporte y la Realización Personal. Participantes: 360 jóvenes (57.2% género masculino y 42.8% género femenino) de 14 a 29 años ( $M=18.23$ ;  $DE=3.08$ ) que formaban parte de distintos equipos amateurs pertenecientes a clubes deportivos del Área Metropolitana Bonaerense (AMBA). Instrumento: Cuestionario socio-demográfico, Escala de Autopercepción de las Características de Personalidad Adolescente (ACPA), Escala de Disfrute en el Deporte (EDID) y Escala de Sentido de Auto-Realización (ESAR). Análisis de datos: Se realizaron análisis de correlación (Rho de Spearman). Resultados: La Extroversión, el Acuerdo y la Escrupulosidad son las variables de personalidad que más se asocian al disfrute y la realización personal a través del deporte.

## Palabras clave

Personalidad - Disfrute - Realización personal - Deporte

## ABSTRACT

PERSONALITY FROM THE FIVE FACTOR MODEL AND ITS RELATIONSHIP WITH THE EXPERIENCE OF ENJOYMENT IN SPORTS

The aim of the present study was to investigate the relationship between the big five Personality domains (Neuroticism, Extraversion, Openness, Agreeableness and Conscientiousness) and Enjoyment in sport and Self-actualization. Participants: 360 young people (57.2% male and 42.8% female) from 14 to 29 years old ( $M = 18.23$ ;  $SD = 3.08$ ) who were part of different amateur teams belonging to sports clubs in the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA). Instrument: Socio-demographic questionnaire, Self-perception Scale of Adolescent Personality Characteristics (ACPA), Scale of Enjoyment in Sport (EDID) and Scale of Sense of Self-actualization (ESAR). Data analysis: Correlation analyzes (Spearman's Rho) were performed. Results: Extraversion, Agreement and Conscientiousness are the personality variables that are most associated with enjoyment and self-actualization through sport.

## Keywords

Personality - Enjoyment - Personal fulfillment - Sport

El disfrute (*enjoyment*) es uno de los motivos más fuertes para involucrarse en una actividad y sostenerla a través del tiempo (Mullen et al., 2011; Rhodes y Kates, 2015). Desde la teoría de la autodeterminación (SDT de Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000) se considera que los sujetos intrínsecamente motivados participan de la actividad 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 sus consecuencias externas, actúan bajo presión y/o sienten el deber de realizarla. Por su parte, los sujetos sin motivación no tienen intención de actuar y no están ni intrínsecamente ni extrínsecamente motivados. El disfrute pertenece al polo intrínseco dentro del continuo motivacional propuesto por los autores de la SDT (Han Chen, Jun Dai & Haichun Sun, 2017) en tanto el sujeto se compromete por "razones intrínsecas" más que por recompensa extrínseca (Moon y Kim, 2001).

En nuestro contexto, se ha estudiado la experiencia de disfrute en músicos y deportistas. Se ha encontrado que esta experiencia puede ser entendida a través de un componente emocional (incluye sentimientos y emociones de tono positivo y meta-cogniciones respecto de ellos), un componente cognitivo (implica estar conectado/a con la situación y focalizado/a en lo que pasa en ese momento) y un tercer componente, que podría ser consecuencia de la experiencia de disfrute, denominado sentido de realización personal y 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 (Leibovich, Giménez y Martucci, 2019; Schmidt et al., 2020). En el presente trabajo nos proponemos indagar cuáles son las variables de personalidad que se relacionan con la experiencia de disfrute en una muestra de deportistas amateurs.

El Modelo de Personalidad de los Cinco Factores (FFM) ha adquirido una gran difusión y consenso a nivel mundial. Dicho modelo constituye una conceptualización de la estructura de la personalidad desarrollada a lo largo de las últimas cinco décadas (Costa & McCrae, 1992) y replicada en una variedad de culturas muy distintas (McCrae et al., 2005). Las cinco dimensiones básicas de personalidad postuladas por el FFM son: Neuroticismo (N) definido como disposición a experimentar afectos negativos tales como miedo, tristeza, venganza, culpa, enojo y disgusto

(sujetos con alto N tienden a tener ideas irracionales, a ser menos capaces de controlar sus impulsos y a afrontar el estrés con mayor dificultad que otros), Extroversión (E) definida como disposición a experimentar emociones positivas y a la sociabilidad (los extrovertidos son, también, firmes en sus opiniones, activos y conversadores; les gusta la estimulación y la excitación, y tienen una disposición alegre); Apertura (O) denominada así por su designación en inglés “Openness to Experience” y conformada por elementos tales como: imaginación activa, sensibilidad estética, atención a los sentimientos interiores, preferencia por la variedad, curiosidad intelectual e independencia de criterio (los sujetos con alta O son curiosos tanto del mundo interior como exterior, son proclives a abrigar nuevas ideas y tener valores no convencionales, a experimentar emociones tanto positivas como negativas con mayor profundidad que los individuos con baja O); Acuerdo (A), representa una disposición interpersonal (los sujetos con alto A son altruistas, empáticos y disfrutaban ayudando a otros y, su parte, los sujetos con bajo A son más ego-céntricos, escépticos de las intenciones de los demás y competitivos); Escrupulosidad (C), del inglés “Conscientiousness”, es un dominio que abarca el sentido del deber, necesidad de logros y autocontrol en términos de proceso activo de planificación, organización y resolución de tareas. El sujeto escrupuloso tiene propósitos claros, fuerte voluntad y determinación. Para abordar la evaluación de los dominios de la personalidad, se han utilizado una variedad de medidas de autoinformes (De Fruyt, De Bolle, McCrae, Terracciano, & Costa, 2009; McCrae et al., 2010). La Universidad de Buenos Aires ha formado parte de la red de países que integraron por una década un proyecto transcultural que involucró a más de 50 naciones, cuya principal finalidad fue comparar perfiles de personalidad a través de las culturas. Con motivo de este proyecto se adaptaron numerosos autoinformes a población argentina mostrando adecuadas propiedades psicométricas (McCrae, Terracciano & 78 Members of the Personal Profiles of Cultures Project, 2005). Uno de ellos fue el denominado *National Character Survey* el cual, a través de 33 pares de adjetivos, permite conocer los dominios de personalidad (McCrae, Terracciano et al., 2005; McCrae et al., 2010). Esta última es la prueba que se ha utilizado en el presente trabajo.

La mayoría de los estudios que han relacionado dimensiones básicas de personalidad con experiencias positivas, no han incluido la variable disfrute en sus análisis. En cambio, se ha intentado responder qué aspectos de la personalidad se relacionan con felicidad, afecto positivo y un “sentirse bien”, es decir, la vertiente hedónica del bienestar humano. Y qué aspectos se relacionan con crecimiento, dominio, flow, sentido vital, propósito vital, realización personal, es decir, la vertiente eudaimónica del bienestar (Ryan y Deci, 2001). A partir de un meta-análisis que involucró 197 muestras de más de 40000 adultos/as, se concluyó que E y A estaban asociadas de manera positiva a bienestar subjetivo (que incluía medidas de felicidad y afecto positivo) y N, de manera negativa (DeNeve y Cooper, 1998). En

cambio, el propósito vital, la autoaceptación y el dominio (aspectos más relacionados con la vertiente eudaimónica del bienestar) se asociaron a E, C y bajo N. Diener (1998, citado en Ryan y Deci, 2001) sostiene que E es la variable que mejor predice la felicidad a través de diversos géneros, edades y grupos étnicos. Asimismo, se encontró que C y bajo N predicen flow (o experiencia óptima de fluir) (Ullén y Manzano, 2012). En nuestro contexto, solo C se asoció al flow de estudiantes universitarios (Leibovich et al, 2014). Nuestro equipo ha estudiado el disfrute con relación a la ejecución de instrumentos musicales (Leibovich et al. 2019) y se ha encontrado que A y E son las dos variables más fuertemente asociadas al disfrute pero también, si bien en menor medida, C, O y bajo N se asociaron a esta experiencia. No se han encontrado estudios que relacionen personalidad y disfrute en el deporte. Dado que el disfrute en el deporte ha sido conceptualizado y operacionalizado considerando tanto la vertiente hedónica como eudaimónica (Schmidt et al., 2020), es esperable hallar asociaciones con E, A y C (Hipótesis I).

### Método.

*Alcance del estudio y diseño:* Estudio descriptivo-correlacional de diseño no experimental transversal (Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista Lucio, 2014).

*Participantes:* Participaron 360 jóvenes (57.2% sexo masculino y 42.8% sexo femenino) de 15 a 29 años ( $M = 18.23$ ;  $DE = 3.01$ ) que formaban parte de distintos equipos pertenecientes a clubes deportivos del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA, Argentina). Los deportes que practicaban de forma amateur eran: fútbol 11, futsal o fútbol sala, básquet, vóley, handball, rugby, y hockey sobre césped. La muestra no probabilística fue seleccionada intencionalmente en tanto que su propósito no fue la representatividad de los datos sino la selección de casos característicos de ese grupo etario (deportistas jóvenes del AMBA).

*Instrumentos:*

- *Cuestionario sociodemográfico y de situación con la actividad físico-deportiva.* Diseñado *ad-hoc* para caracterizar a los/as 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 Auto percepción de Características de Personalidad Adolescente (ACPA,* basado en la *National Character Survey, NCS* de Costa & Mc Crae, 2005). A través de 33 pares de adjetivos bipolares se evalúan las auto percepciones de los rasgos que permiten conocer los siguientes dominios de personalidad del sujeto: Neuroticismo (N), Extroversión (E), Apertura (O), Acuerdo (A) y Escrupulosidad (C). Se le pide al sujeto que indique qué tan bien, una serie de características, reflejan la percepción que tiene de su personalidad. Por ejemplo,

para la faceta ansiedad del dominio N: *Ansioso/a, nervioso/a, preocupado/a* \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ *Tranquilo/a, calmo/a, relajado/a*

- *Escala de Disfrute en el Deporte (EDID, Schmidt et al., 2020)*. Se trata de un inventario de 17 ítems con una escala Likert de 5 puntos que evalúa el nivel de acuerdo con cada afirmación (desde *Totalmente en Desacuerdo* a *Totalmente de Acuerdo*). A través de dos subescalas, afecto positivo (grado en que experimenta sentimiento y emociones positivas) e involucramiento (grado en que el sujeto está conectado y focalizado), y una escala de Disfrute Total, es posible conocer la experiencia de disfrute de los/as deportistas/as. Ejemplos de ítems: *Me apasiona practicar este deporte, Mientras hago deporte estoy muy conectado/a con la situación, Me encanta practicar este deporte*. El instrumento posee excelentes propiedades psicométricas.
- *Escala de Sentido de Realización Personal (ESAR, Schmidt, et al., 2020)*. Compuesta por 6 ítems que, a través de una escala de acuerdo de 5 puntos, evalúa el grado de sentido de realización personal que los sujetos perciben que alcanzan con la actividad. Ejemplos de ítems: *Esta actividad me hace sentir pleno/a, Siento que esta actividad le da sentido a mi vida*. La escala posee excelentes propiedades psicométricas para su uso en muestras de deportistas.

### Procedimientos y procesamiento

Los/as participantes completaron los instrumentos de manera voluntaria y anónima, previa firma del consentimiento informado escrito. Los/as investigadores/as administraron el protocolo en los establecimientos seleccionados (clubes) en tomas grupales en sesiones de una hora. Los sujetos respondieron de manera individual sin tener acceso a las respuestas de sus compañeros/as. Al finalizar la carga y análisis de datos, los/as investigadores/as realizaron talleres para los/as deportistas y sus entrenadores para la devolución de la información.

*Análisis de datos:* Se realizaron análisis de correlación (*Rho* de Spearman) para explorar las relaciones entre los dominios de Personalidad y la escala total de la EDID y la escala ESAR. 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).

### Resultados.

Si bien los cinco factores de personalidad correlacionaron de manera significativa con la variable de disfrute total (ver tabla 1), las asociaciones positivas más fuertes fueron con Extroversión ( $r_s = .25$ ;  $p < .01$ ), Acuerdo ( $r_s = .25$ ;  $p < .01$ ) y Escrupulosidad ( $r_s = .30$ ;  $p < .01$ ). En cambio, se encontró una asociación negativa débil con Neuroticismo ( $r_s = -.19$ ;  $p < .01$ ). Por otro lado, el sentido de Realización Personal correlaciona de manera moderada y positiva con Acuerdo ( $r_s = .25$ ;  $p < .01$ ) y Escrupulosidad ( $r_s = .30$ ;  $p < .01$ ), y de manera más débil con Extroversión ( $r_s = .14$ ;  $p < .01$ ).

Tabla 1  
*Correlación entre disfrute total y sentido de realización personal respecto de los cinco factores de personalidad.*

|                      | Neuroticismo | Extroversión | Apertura | Acuerdo | Escrupulosidad |
|----------------------|--------------|--------------|----------|---------|----------------|
| Disfrute total       | -.19**       | .25**        | .12*     | .25**   | .30**          |
| Realización personal | -.09         | .14**        | .08      | .25**   | .30**          |

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01

\* La correlación es significativa en el nivel 0,05

### Conclusión

El presente estudio se propuso conocer cuáles son los dominios de personalidad que se asocian al disfrute en el deporte y al sentido de realización personal. Se encontró que el disfrute se asoció a todas las variables de personalidad de manera positiva y a N de manera negativa. Y la realización personal se asoció sólo a A y C. Para el resto de las variables, no hubo asociaciones significativas con realización personal. Se trata en todos los casos de asociaciones entre débiles y medianas. Conside-

rando estas últimas, es posible concluir que los/as deportistas que manifiestan mayor E, A y C, logran mayor disfrute en su deporte. Y quienes se caracterizan por un mayor A y C, perciben un mayor sentido de realización personal. Se confirma de este modo la hipótesis del estudio, en tanto E, A y C son los dominios de personalidad que más se relacionan con el disfrute y la realización personal a través del deporte.

Tal como Diener (1998) observó a partir de la revisión de numerosos estudios, E es la variable que de manera consistente pre-

dice una variedad de experiencias, sentimientos y emociones positivas. Pero es posible que tal consistencia se deba a que E incluye, entre sus características definitorias, la disposición a experimentar emociones positivas. De este modo, podría tratarse de una relación tautológica ya que algunos indicadores del disfrute en el deporte se solapan con los de emociones positivas que operacionalizan los rasgos de personalidad del dominio E. Con relación al factor C, se encontró que los sujetos con un alto sentido del deber, necesidad de logros y capacidad de planificación, organización y resolución de tareas, son quienes más experimentan disfrute y quienes más logran sentirse realizados a través de su deporte. Es interesante notar que esta es la característica de personalidad que con más fuerza se asoció a las variables estudiadas. En varios trabajos sobre flow (Ullén y Manzano, 2012; Leibovich et al, 2014; Leibovich et al. 2019) se había hallado que C es la variable que más se asocia a esta experiencia óptima. Debemos destacar que en el presente estudio participaron deportistas que dedican varias horas por día a entrenar y compiten semanalmente. Entonces, se trataría de sujetos que para conseguir sus metas invierten esfuerzo y tiempo en el desarrollo de sus habilidades y logro de objetivos. Para estos sujetos el disfrute en el deporte implica no sólo afecto positivo (pasión, felicidad, amor por la actividad, etc.) sino también esfuerzo y dedicación para conseguir resultados satisfactorios. Por lo tanto, no es llamativo que los más autodisciplinados, con mayor sentido del deber y necesidad de logro sean los que obtienen mejor rendimiento y alcanzan sus metas deportivas. En muchos casos, estos logros coinciden con sus aspiraciones vitales, lo que propiciaría la experiencia de disfrute y la sensación de realización personal.

Por otra parte, se encontró que los sujetos que logran mejores relaciones interpersonales (que son altruistas, empáticos y colaboradores) experimentan mayor disfrute y realización personal. De hecho, en un estudio previo realizado por el equipo, se encontró que los otros significativos eran parte de los aspectos facilitadores de la experiencia de disfrute en el deporte (Molina et al., 2020, en preparación). En síntesis, quienes logran mejores vínculos con sus pares y entrenadores/as, desarrollan sentimientos y emociones más positivas hacia su deporte y se sienten más involucrados/as, obteniendo un mayor impacto en el sentido de realización personal.

En síntesis, E, A y C son los tres dominios que mejor explicarían por qué un sujeto encuentra altamente disfrutable una actividad como el deporte y A y C serían los dominios de personalidad que contribuirían al sentido de realización personal de estos sujetos. Las metas deportivas que se proponen estos individuos son altamente significativas en tanto se encuentran asociadas a su proyecto vital. Los logros, sean en relación con sus resultados o a la optimización de sus habilidades, se transforman en el gran motor que los impulsa a seguir en la actividad y “entregarlo todo” tal como ellos/as refieren, desarrollando su potencial y sintiéndose realizados/as a nivel personal. Tal como afirma

D'Souza et al., (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.

Una clara limitación del presente estudio está dada por la técnica de muestreo no probabilístico utilizada, por lo que será necesario replicar el estudio con otros grupos de jóvenes. En este estudio, se trabajó con deportistas que comparten 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/as. Asimismo, sería interesante repetir el estudio con deportistas profesionales o de alto rendimiento. Por otra parte, en futuros estudios nos proponemos conocer la experiencia de disfrute de jóvenes que desarrollan otras actividades distintas de la música y deporte. Tal vez en actividades que no impliquen desarrollo de habilidades (p.ej., ocio pasivo como comer, mirar series, etc.) encontremos otras variables de personalidad asociadas al disfrute. Dado el impacto de este fenómeno en el bienestar subjetivo, es importante seguir identificando los factores personales y contextuales que favorecen esta experiencia. Conocer el disfrute en profundidad y los aspectos que facilitan este fenómeno, implica la oportunidad de promover como psicólogos/as experiencias positivas que favorezcan el sentido de realización personal y la vida significativa de los/as jóvenes.

#### Agradecimiento

A los/as deportistas que participaron del estudio y a las instituciones que financian la presente línea de investigación: **Secretaría de Ciencia y Técnica de la UBA** (SeCyT) (Proyecto UBACyT 2018-2020. Res. 1041/18. Código: 20120170100010BA. Consumo de alcohol en población joven: factores protectores a través del deporte y la música, directora: Schmidt, V.; co-directora: Leibovich de Figueroa) y **Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas** (Proyecto de Investigación Plurianual 2018-2020 de CONICET. Aprobado Expte. Nº 7725/16. Código: 11220170100439CO. Motivación y compromiso con la actividad físico-deportiva como factores protectores del consumo de sustancias psicoactivas en población joven (directora: Schmidt, V.; co-directora: Leibovich de Figueroa).

#### BIBLIOGRAFÍA

- Cohen, J. (1992). *Psychological Bulletin*, 112 (1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>.
- Costa, P. T., Jr & Mc Crae, R. R. (1992). *Neo PI-R Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc..
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. En D.F. Barone y M. Hersen (Eds.), *Advanced personality: The Plenum series in social/clinical psychology* (pp. 311-334). Nueva York: Plenum Press.
- D'Souza, J.A., Adams, K. & Fuss, B. (2015). A Pilot Study of Self-Actualization Activity Measurement. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41 (3), 28-33.

- Deci, E. & Ryan, R (1985) Intrinsic motivation and self determination in human behavior. New York: Plenum.
- De Fruyt, F., De Bolle, M., McCrae, R., Terracciano, A. & Costa, P. (2009). Assessing the universal structure of personality in early adolescence . The Neo-PI-R and NEO\_PI\_3 in 24 cultures. *Assessment*, 16 (3): 291-311.
- DeNeve, K.M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psuch. Bull*, 124: 197-229.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed. --). México D.F.: McGraw-Hill.
- Leibovich, N., Gimenez, M., Aranda Coria, E. & Esparza Baigorri, T. (2014). Flow y características de personalidad en estudiantes universitarios avanzados. *Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. U.B.A.*, 21(1): 269-275.
- Leibovich, N., Gimenez, M. & 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>.
- McCrae, R., Terracciano, A., Leibovich, N., Schmidt, V., Shakespeare-Finch, J, Neubauer, A, et al. (2005). Personality profiles of cultures: aggregate personality traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (3): 407-425. DOI: 10.1037/0022-3514.89.3.407.
- McCrae, R., Terracciano, A., De Fruyt, F., De Bolle, M., Gelfand, M. J., & Costa Jr, P. T. (2010). The validity and structure of culture-level personality scores: Data from ratings of young adolescents. *Journal of personality*, 78 (3), 815-838.
- Molina, M. F. et al. (2020). Los facilitadores del disfrute en el deporte. (En preparación).
- Moon, J.W. & Kim, Y.G. (2001) Extending the TAM for a World-Wide-Web Context. *Information and Management*, 38, 217-230. [http://dx.doi.org/10.1016/S0378-7206\(00\)00061-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0378-7206(00)00061-6).
- Ryan, R. & 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.
- Ryan, R. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: a review on research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52: 141-66.
- Schmidt, V., Molina, M. F., Raimundi, M. J., Celsi, I., Pérez-Gaido, M., Iglesias, D., Gonzalez, M. A. & García-Arabehehy, M. (2020) Conceptualización y desarrollo de una medida de disfrute en el deporte. (Enviado).
- Ullén, F., Manzano, O., Almeida, R., Magnusson, P., Pedersen, N., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M. & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52 (2): 167-172.
- Han Chen, Jun Dai & 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*, 17 (4), 367-380. DOI: 10.1080/1612197X.2017.1354054.
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., ... & 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.
- Rhodes, R.E. & Kates, A. (2015). Can the Affective Response to Exercise Predict Future Motives and Physical Activity Behavior? A Systematic Review of Published Evidence. *Journal of Annals Behavior Medicine*. 49 (5), 715-31. DOI 10.1007/s12160-015-9704-5.