

Bienestar psicológico, fortaleza mental y vitalidad subjetiva en deportistas con discapacidad Wellbeing, mental toughness and subjective vitality in athletes with disabilities

*Tomas Trujillo Santana, **Miryam Maestre Baidez, *Karla Yadiera Preciado Gutierrez, **Francisco Javier Ortin Montero, *Adriana Daniela López Fajardo, **José Luis López Morales
*Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (México), **Universidad de Murcia (España)

Resumen. La condición de capacidad diferente en el deporte presenta diversas barreras como las barreras personales (discapacidad, salud y falta de energía) y las barreras ambientales (falta de posibilidades, falta de accesibilidad y transporte) (Allan et al, 2020). Numerosos investigadores han realizado trabajos relacionados a la evaluación de características psicológicas en deportistas (Chang et al., 2020; Galindo-Rodríguez & Arbinaga, 2018; Kristjánssdóttir et al., 2018; Markati et al., 2019). Sin embargo, investigaciones en deportistas con capacidad diferente en el contexto deportivo son mínimas si se comparan con deportes convencionales (Ferreira et al., 2015; Gomez-Marcos & Sanchez-Sanchez, 2019; Ma & Martin Ginis, 2018). Por ello, el objetivo de este estudio es describir el bienestar psicológico, la fortaleza mental y la vitalidad subjetiva en una muestra de deportistas de alto rendimiento con y sin capacidad diferente y observar si existen diferencias entre ambos grupos. Los resultados nos indican que la variable «tener o no capacidad diferente» no tiene influencia en los constructos estudiados en esta muestra. Ya que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos; y solamente en el grupo de deportistas con capacidad diferente se verifica que a mayor años de práctica deportiva, mayor fortaleza mental.

Palabras clave: deporte adaptado, psicología, deportista con discapacidad, bienestar psicológico, fortaleza mental, vitalidad subjetiva.

Abstract. The condition of disability in sport presents various barriers such as personal barriers (disability, health and lack of energy) and environmental barriers (lack of possibilities, lack of accessibility and transportation) (Allan, et al., 2020). Numerous researchers have carried out studies related to the evaluation of psychological characteristics in athletes (Chang et al., 2020; Galindo-Rodríguez & Arbinaga, 2018; Kristjánssdóttir, et al., 2018; Markati et al., 2019). However, research on athletes with disabilities in the sports context is minimal compared to conventional sports. (Ferreira et al., 2015; Gomez-Marcos & Sanchez-Sanchez, 2019; Ma & Martin Ginis, 2018). Therefore, the objective of this study is to describe the psychological wellbeing, mental toughness and subjective vitality in a sample of high-performance athletes with and without disabilities and to observe if there are differences between both groups. The results indicate that the variable «to have or not to have a disability» does not influence the constructs studied in this sample. Since there are no statistically significant differences between both groups; and only in the group of athletes with disabilities is it found that the more years of sports practice, the greater the mental toughness.

Keywords: adapted sport, psychology, athlete with a disability, Wellbeing, mental toughness, subjective vitality.

Introducción

La condición de discapacidad, en adelante, atletas con capacidad diferente, en el deporte presenta diversas barreras (Alcaraz-Rodríguez et al., 2019; Vieira et al., 2021) como las barreras personales (discapacidad, salud y falta de energía) y las barreras ambientales (falta de posibilidades, falta de accesibilidad y transporte) (Allan, et al., 2020; Jaarsma, et al., 2014; Luis del Campo et al., 2021; Valle-Ramírez et al., 2022). La práctica deportiva en esta población es denominada deporte adaptado, término que se emplea para designar depor-

tes que se adecuan a personas con capacidades sensoriales, ambulatorias e intelectuales diferentes (Bosma & Van, 2020; De Pauw & Gavron, 2005; Duarte & Culver, 2014). Así, la creación del deporte para deportistas con capacidad diferente ha dado lugar a una adaptación del mismo, de su contenido, planificación, recursos materiales y humanos para que estos puedan practicar las distintas modalidades deportivas (Rendón et al., 2018).

Además, el Comité Paralímpico Internacional cuenta con un sistema de clasificación que reconoce esta diversidad y tiene como objetivo garantizar la equidad competitiva, permitiendo a los atletas con diferentes capacidades, pero con una función física similar, competir entre sí (Blumenstein & Orbach, 2015; De Pauw & Gavron, 2005; Martin, 2016).

Numerosos investigadores han realizado trabajos re-

lacionados a la evaluación de características psicológicas en deportistas (Chang et al., 2020; Galindo-Rodríguez & Arbinaga, 2018; Kristjánsdóttir et al., 2018; Markati et al., 2019). Sin embargo, investigaciones en deportistas con capacidad diferente en el contexto deportivo son mínimas si se comparan con deportes convencionales (Ferreira et al., 2015; Gomez-Marcos & Sanchez-Sanchez, 2019; Hernández-Roldan et al., 2021; Ma & Martin Ginis, 2018; Radziejowski et al., 2022). Incluso, cuando el deporte ha sido reconocido como un facilitador para el bienestar y efectivo para la adaptación social de las personas con capacidad diferente (Ma & Martin Ginis, 2018; McKay et al., 2015; Solera et al., 2021; World Health Organization, 2018), además del impacto en políticas públicas y recomendaciones a nivel nacional (Cruz-Velandia & Hernández-Jaramillo, 2008) e internacional (De Pauw & Doll-Teppe, 2000; Grech & Soldatic, 2016; Vos et al., 2016) con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con capacidad diferente (Pérez-Contreras et al., 2022).

El deporte sirve como catalizador, generando oportunidades a los deportistas con capacidad diferente para vencer las adversidades asociadas a los estereotipos de la capacidad diferente (Bundon & Hurd Clarke, 2015; Felipe-Rello et al., 2019; Swartz et al., 2018).

Al comparar atletas con y sin capacidad diferente encontramos que existen semejanzas en algunas características psicológicas (Gómez-Marcos et al., 2019) relacionadas con el rendimiento deportivo como el control del estrés o las habilidades mentales (Gomez-Marcos & Sanchez-Sanchez, 2019). Sin embargo, también observamos diferencias (Hall-López et al., 2022) en colectivos como los jugadores de baloncesto en sillas de ruedas, los cuales tuvieron mayor incidencia de lesiones en comparación con el resto (Kasitinon et al., 2020; Martin, 2017). En definitiva, los estudios indican que los deportistas con capacidad diferente poseen sus propias características que requieren una intervención propia y no una simple adaptación de un programa de intervención psicológica. No obstante, estos esquemas de intervención requieren de mayor investigación, ya que el trabajo psicológico con deportistas con capacidad diferente es relativamente novedoso (Hanrahan, 2015). Se ha considerado que algunas características psicológicas como la de motivación, autohabla negativa, autoconfianza, depresión, concentración, afrontamiento al estrés y ansiedad, afectan en mayor medida el rendimiento deportivo en esta población (Larsen, 2014; Martin, 1999, 2016, 2017; Urrea & Guillén, 2016).

En este sentido, debido a la escasez de producción

científica en deportistas con capacidad diferente se ha planteado un estudio comparativo de las variables bienestar psicológico, fortaleza mental y vitalidad subjetiva entre deportistas con y sin capacidad diferente.

El bienestar psicológico es un constructo multidimensional que hace referencia a la evaluación subjetiva que realizan las personas sobre distintas áreas de su vida, la satisfacción general respecto de su vida; con dimensiones como la autoaceptación (reconocimiento de cualidades positivas y negativas), los vínculos o relaciones positivas con otros individuos (relaciones sociales estables en las que poder confiar), capacidad de autonomía e independencia (las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff & Singer, 2002), control del entorno/adaptación al ambiente con habilidades para el manejo de situaciones tanto internas como externas (habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias), proyectos o propósito de vida, y el crecimiento personal (desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades) (Riff, 1989, 2014).

Así, en los deportistas con capacidad diferente se ha encontrado que la práctica de actividad física y deporte, especialmente competitiva, repercute en un mayor bienestar psicológico en personas con capacidad diferente (Escajadillo et al., 2019; Hernández et al., 2021; Medina et al., 2013; Recio, 2013).

Dentro de los aportes científicos de la psicología positiva, encontramos el estudio del bienestar psicológico y de las fortalezas humanas (Seligman et al., 2005). Estas intervenciones están dirigidas a cultivar la presencia de sentimientos positivos, cogniciones y comportamientos que promuevan el bienestar humano (Sin & Lyubomirsky, 2009). En esta línea, en el contexto deportivo se encuentra el constructo de fortaleza mental (Stamatis et al., 2022).

El constructo de fortaleza mental se conforma por las siguientes características psicológicas: autoconfianza, control atencional, resiliencia, mentalidad de éxito, pensamiento optimista, conciencia y regulación emocional, manejo de desafíos, e inteligencia de contexto, entre otros (Gucciardi, 2011); sentimientos de reto, autoconfianza, compromiso y manejo de uno mismo en su propósito (Clough & Strycharczyk, 2012), siendo fundamental para el rendimiento exitoso en el deporte (Cowden, 2016; Butt et al., 2010).

Así, la fortaleza mental podría ser un constructo fundamental en deportistas con capacidad diferente ya que

representa la capacidad psicológica para que el deportista rinda a su máximo nivel a pesar de las diferentes situaciones adversas (Gucciardi et al., 2015). Es la habilidad que refleja en los deportistas la tendencia de su rendimiento y es importante para prosperar bajo situaciones estresantes, superar fracasos rápidamente y mantener un alto nivel de funcionamiento con respecto a futuros desafíos (Gucciardi et al., 2012), características situacionales habituales en el deporte adaptado.

La fortaleza mental no debe ser vista como un resultado, sino como un proceso dinámico donde se manifiestan respuestas de todos los problemas existenciales, deportivos y no deportivos, de las personas, haciendo referencia a una serie de recursos internos y externos que la persona considera que dispone (Rosado et al., 2013), estando directamente relacionado con el constructo de bienestar psicológico.

Diversos estudios como el de Urrea (2015) y Urrea and Guillén (2016) ponen de manifiesto la necesidad de crear programas centrados en la mejora de la fortaleza mental de deportistas con capacidad diferente debido a la importancia que este constructo tiene para afrontar las situaciones deportivas como retos y no como amenazas, influenciando directamente en el bienestar psicológico de los mismos.

Otro de los indicadores del bienestar psicológico positivo es la vitalidad subjetiva (Balaguer et al., 2005; Castillo et al., 2017). La vitalidad subjetiva se ha definido como la experiencia consciente de poseer energía y vitalidad. Es decir, refleja el sentimiento personal de poseer energía disponible por uno mismo (Ryan & Frederick, 1997).

Durante las últimas décadas se ha utilizado ampliamente en el ámbito del deporte ya que, se espera que las personas que hacen deporte reflejen un estado de funcionamiento pleno tanto a nivel físico como psicológico (Castillo et al., 2017). La escala de Vitalidad Subjetiva se creó para medir este estado y ha sido ampliamente utilizada en diferentes poblaciones, estudiantes universitarios, fumadores adultos, pacientes con artritis y en diferentes contextos culturales como Estados Unidos, Francia, Gran Bretaña y Portugal, entre otros demostrando buena fiabilidad interna y validez (Bostic et al., 2000; Fayad & Kazarian, 2013; Moutão, Alves & Cid, 2013; Rouse et al., 2015; Ryan & Frederick, 1997; Salama-Younes, 2011; Taylor & Lonsdale, 2010). En el ámbito deportivo, esta escala también ha demostrado una buena fiabilidad interna y validez (Adie et al., 2012; Balaguer et al., 2012; Gagné, 2003). Sin embargo, no ha sido utilizada en la población de deportistas con capa-

cidad diferente.

Diversos estudios han asociado la vitalidad con la práctica regular de actividad física (Reinboth et al., 2004), así como con la autoestima (Molina-García et al., 2007), y la satisfacción con la vida (Ryan & Frederick, 1997). La percepción de vitalidad es crítica para el funcionamiento físico y psicológico, y para el bienestar de los deportistas. La vitalidad subjetiva tiene una alta relación con la autorrealización, las emociones positivas y la motivación autónoma, todas sumamente importantes para los deportistas (Ryan & Deci, 2000b).

Las investigaciones en el ámbito del deporte y de la actividad física indican que existe una alta correlación entre vitalidad subjetiva y bienestar psicológico (Castillo et al., 2017), lo que sugiere que los deportistas que poseen energía, entusiasmo y vitalidad experimentan un alto nivel de bienestar psicológico (López-Walle et al., 2012; Moutão et al., 2013; Salama-Younes, 2011; Uysal et al., 2014). Asimismo, diferentes estudios indican que la vitalidad subjetiva se relaciona negativamente con sentimientos de malestar como la depresión, afecto negativo y agotamiento físico y emocional en los deportistas (Adie et al., 2012, Balaguer et al., 2012; Mack et al., 2011). Por ello, se considera importante estudiar esta variable en una muestra de deportistas con capacidad diferente.

El objetivo de este estudio es describir los tres constructos comentados (bienestar psicológico, fortaleza mental y vitalidad subjetiva) en una muestra de deportistas de alto rendimiento con y sin capacidad diferente y observar si existen diferencias entre ambos grupos. Entre las hipótesis, se han definido tres: (I) en el grupo de deportistas sin capacidad diferente se espera que la fortaleza mental prediga el bienestar psicológico y que la vitalidad subjetiva prediga el bienestar psicológico; (II) en el grupo de deportistas con capacidad diferente se espera que la fortaleza mental prediga el bienestar psicológico y que vitalidad subjetiva prediga el bienestar psicológico; y (III) se espera que a más años de práctica, mayor fortaleza mental.

Método

Participantes

Este estudio fue constituido por atletas pertenecientes a la Dirección de Deporte Competitivo del Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (CODE) de México. La muestra total se compuso con 65 atletas mexicanos con edades comprendidas entre 18 y 24 años, una media de 19.71 años y una 1.95 desviación típica de

años. Se distribuyó la muestra en dos grupos mediante el criterio de tener una capacidad diferente (y practicar deporte adaptado). Por ese motivo, 31 deportistas practican deporte convencional en comparación con 34 que practican deporte adaptado. Estos últimos presentan capacidades motoras, psíquicas o sensoriales diferentes.

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario elaborado ad hoc donde se preguntaban datos sociodemográficos (edad, sexo), grado de capacidad diferente y datos deportivos (experiencia deportiva). Además, se administraron los siguientes instrumentos:

El bienestar psicológico se evaluó con la Escala de Bienestar Psicológico para (BIEPS; Casullo & Solano, 2000) basada en el Modelo Multidimensional de Ryff. Adaptado al contexto mexicano por Figuerola-Escoto et al. (2021). Comprende 13 reactivos con tres opciones de respuesta con un puntaje de 1 (En desacuerdo) a 3 (De acuerdo). Tiene una puntuación general de bienestar emocional, que es el total de las puntuaciones. Se compone de cuatro factores, control de la situación: sensación de dominio del entorno y autocompetencia (cuatro reactivos; fiabilidad de .40); vínculos psicosociales: capacidad para establecer adecuadas relaciones sociales (tres reactivos; fiabilidad de .25); proyectos: presencia de objetivos y metas en la vida (tres reactivos; fiabilidad de .62); aceptación: conformidad con los aspectos buenos y malos de uno mismo (tres reactivos; fiabilidad de .24). Tiene una fiabilidad de .59 similar al estudio original de la escala (Casullo & Castro, 2000). Aunque es cierto que la puntuación de fiabilidad es baja en este instrumento, hemos visto apropiado utilizarlo porque se aproxima a los valores originales y es una variable muy importante que resultados novedosos.

La fortaleza mental con el instrumento Mental Toughness Inventory (MTI, Gucciardi et al., 2015), fue traducido como Inventario de Fortaleza Mental (IFM). Es una escala con 8 ítems tipo Likert de 7 puntos, en la que 1 significa que es totalmente falso, y 7 que es totalmente verdadero dentro de lo que normalmente piensan, sienten y se comportan, siendo su fiabilidad de .85. Un ejemplo de ítem es «Soy capaz de regular mi atención al realizar tareas». La versión en inglés del MTI se tradujo al español siguiendo el procedimiento de traducción inversa. Este instrumento fue adaptado al contexto mexicano por Stamatis et al. (2022).

Por último, la vitalidad subjetiva se evaluó con la versión castellana de Balaguer et al. (2005), adaptada al contexto mexicano por López-Walle et al. (2012) de la

Escala de Vitalidad Subjetiva de Ryan & Frederick (1997). La escala está compuesta por seis ítems que mide los sentimientos subjetivos de energía y viveza. En las instrucciones se les solicita a los deportistas que indiquen el grado en que, por lo general, una serie de afirmaciones son verdaderas para ellos. Un ejemplo de ítem es «Me siento vivo/a y vital». Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos, que oscila desde no es verdad (1) hasta verdadero (7). Investigaciones previas han confirmado la fiabilidad y validez de este instrumento (Ryan & Frederick, 1997; Balaguer et al., 2005; López-Walle et al., 2012). Según nuestros datos, su fiabilidad es del .74.

Procedimiento

Para la elaboración de este estudio se solicitó los permisos a la Dirección de Deporte Competitivo del Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (CODE) del Estado de Jalisco, así como el consentimiento informado a los padres o representante legal de cada atleta. El proceso de reclutamiento se realizó mediante llamamientos a los equipos que presentaban los criterios de inclusión (atletas de alto rendimiento mayores de 18 años y que practican deportes individuales), un total de 67 sujetos se presentaron voluntarios. Los cuestionarios sociodemográficos y la batería de test se entregaron de manera grupal por un equipo de psicólogos del deporte que aseguraron la adecuada aplicación, así como la comprensión de todos los ítems.

Una vez terminada la recopilación de datos, 2 individuos fueron descartados por no cumplimentar correctamente los tests. Por tanto, 65 atletas establecen la muestra total, distribuidos en dos grupos mediante el criterio de tener capacidad diferente (ver participantes).

Análisis de datos

En este estudio se ha realizado las siguientes técnicas estadísticas: análisis descriptivo para la descripción de la muestra, análisis t de Student de las variables entre el grupo con y sin capacidad diferente y análisis de regresión entre las variables con los diferentes subgrupos. Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS versión 24.0.

Resultados

Una vez recopilados los datos, se observó las puntuaciones directas y su interpretación de los cuestionarios utilizados (Tabla 1 y 2). La Fortaleza Mental tiene

una media de 47.82 (d.t. 6.36), Bienestar Psicológico tiene una media de 35.29 (d.t. 2.74) y Vitalidad tiene una media de 32 (d.t. 6.50). Con respecto a su interpretación, se debe de destacar que en todas las variables tienen una puntuación alta aproximadamente un 35% de los participantes.

En relación con la variable capacidad diferente, se analizó si dicha variable tiene influencia en la Fortaleza Mental, Vitalidad o Bienestar Psicológico. Como se puede observar en la Tabla 3, no se observaron diferencias estadísticamente significativas. Además, se analizó la variable edad y años practicando el deporte y se obtuvo el mismo resultado (sin diferencias estadísticamente significativas).

Para observar las diferencias entre las variables con la capacidad diferente también se observaron las relaciones entre las variables. En la Figura 1 se representa un modelo de regresión lineal con entre las variables Fortaleza Mental y Vitalidad con Bienestar psicológico. Como se puede observar, la Fortaleza Mental predice el Bienestar Psicológico ($F(1,29)=8.290$, $p=.007$, $R^2=.195$) con un tamaño de efecto bajo y la Vitalidad predice la misma variable ($F(1,29)=7.941$, $p=.009$, $R^2=.188$) con un tamaño del efecto bajo según los criterios Cohen (1988). Sin embargo, el mismo análisis con los atletas

con capacidad diferente se observó un aumento del tamaño del efecto en la Fortaleza Mental ($F(1,32)=10.709$, $p=.003$, $R^2=.227$) y la ausencia de diferencias estadísticamente significativas en la variable Vitalidad con Bienestar Psicológico ($F(1,32)=10.709$, $p=.003$, $R^2=.227$).

Finalmente, se pretendió estudiar la relación que existe entre la variable años practicando el deporte y la fortaleza mental. En el grupo con capacidad diferente se observó que existe diferencias estadísticamente significativas ($F(1,32)=4.818$, $p=.036$, $R^2=.104$) y en el grupo sin capacidad diferente no existe diferencias ($F(1,29)=.182$, $p=.673$).

Discusión

El objetivo del presente estudio es conocer el nivel de bienestar psicológico, fortaleza mental y vitalidad subjetiva en una muestra de deportistas de alto rendimiento con ($n=34$) y sin ($n=31$) capacidad diferente y observar si existen diferencias entre ambos grupos. Tal y como se observa en la tabla 3, la variable «tener o no capacidad diferente» no tiene influencia en los constructos estudiados en esta muestra. Ya que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

Por tanto, tal y como se observa en los resultados de esta muestra ($n=65$), un 78.5% de los deportistas (con y sin capacidad diferente) presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido para la variable bienestar psicológico, siendo un 21.5% los deportistas que presentaron un bajo bienestar psicológico susceptible de intervención. Pueden ser deportistas inseguros en sus cualidades personales, con dificultad para establecer vínculos con los demás, falta de autonomía y/o proyecto de vida.

Si observamos la variable fortaleza mental, un 67.7% de los deportistas (con y sin capacidad diferente) presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido, siendo un 32.3% los deportistas que presentaron una baja fortaleza mental susceptible de intervención. Es fundamental realizar programas de desarrollo de fortaleza mental en el deporte ya que provee al deportista la habilidad para regular sus creencias positivas y emociones, autoconfianza y concentración para evitar distracciones cognitivas, así como un marco organizativo para recursos personales, que son fundamentales para la superación de agentes estresores internos y externos (Gucciardi et al., 2009; Gucciardi et al., 2015).

Tabla 1
Descripción de las variables.

	Mínimo	Máximo	Media	DT
Fortaleza Mental	29	56	47.82	6.36
Bienestar Psicológico	28	39	35.29	2.74
Vitalidad	14	42	32	6.50
Practicando (años)	1	17	5.88	3.88

Tabla 2
Interpretación de las variables

	Bajo	Moderado	Alta
Fortaleza Mental	21 (32.3%)	21 (32.3%)	23 (35.4%)
Bienestar Psicológico	14 (21.5%)	26 (40%)	25 (38.5%)
Vitalidad	19 (29.2%)	23 (35.4%)	23 (35.4%)

Tabla 3
Diferencias en la muestra según la variable capacidad diferente

	Atleta sin capacidad diferente	Atleta con capacidad diferente	t	p
Edad	19.37 (1.74)	20.03 (2.14)	-1.362	.178
Fortaleza Mental	49.03 (5.19)	46.71 (7.16)	1.486	.142
Bienestar Psicológico	35.71 (2.40)	34.91 (3.01)	1.175	.244
Vitalidad	33 (6.30)	31.09 (6.65)	1.187	.240
Practicando	6.80 (3.23)	5.03 (4.26)	1.881	.065

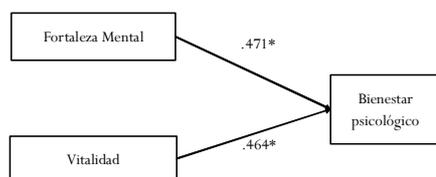


Figura 1. Modelo de regresión en personas sin capacidad diferente. * $p<.05$

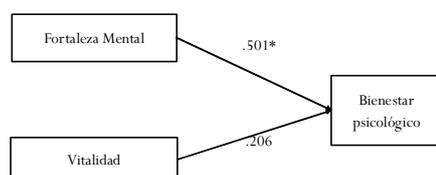


Figura 2. Modelo de regresión en personas con capacidad diferente. * $p<.05$

Tal y como se observa en los resultados, un 70.8% de los deportistas (con y sin capacidad diferente) presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido para la variable vitalidad subjetiva, siendo un 29.2% los deportistas que presentaron un bajo vitalidad subjetiva susceptible de intervención. La vitalidad subjetiva se ha considerado un indicador del bienestar psicológico positivo (Balaguer et al., 2005; Castillo et al., 2017) y diversos estudios han asociado la vitalidad con la autoestima (Molina-García, et al., 2007), y la satisfacción con la vida (Ryan & Frederick, 1997). De ahí que la percepción de vitalidad sea crítica para el funcionamiento físico y psicológico, y para el bienestar de los deportistas.

Si nos centramos en las hipótesis, nuestra primera hipótesis sugiere que en el grupo de deportistas sin capacidad diferente se espera que la fortaleza mental prediga el bienestar psicológico y que la vitalidad subjetiva prediga el bienestar psicológico. Esta hipótesis se verifica observando la figura 1. La Fortaleza Mental predice el Bienestar Psicológico con un tamaño de efecto bajo y la Vitalidad predice la misma variable con un tamaño del efecto bajo según los criterios Cohen (1988). Estos resultados van en la línea de otros trabajos (Castillo et al., 2017; López-Walle et al., 2012; Moutão et al., 2013; Salama-Younes, 2011; Uysal et al., 2014).

La segunda hipótesis sugiere que en el grupo de deportistas con capacidad diferente se espera que la fortaleza mental prediga el bienestar psicológico y que vitalidad subjetiva prediga el bienestar psicológico. Esta hipótesis se verifica parcialmente observando la figura 2, ya que la fortaleza mental sí predice el bienestar psicológico y además con un aumento del tamaño del efecto con respecto al grupo de deportistas sin capacidad diferente, en línea con otros trabajos como Jiménez (2020), Candelo-Arroyo (2019) y Véliz, Moreno, Soto y Álvarez (2020). Sin embargo, la vitalidad subjetiva no predice el bienestar psicológico en este grupo ya que hay ausencia de diferencias estadísticamente significativas en la variable Vitalidad con Bienestar Psicológico. Por tanto, ambos tipos de deportistas presentan el mismo nivel de vitalidad, pero los deportistas con capacidad diferente parece que necesitan mayor percepción de la misma para sentirla, aunque sí presenten fortaleza mental. Una posible explicación es que para sentirse vivos y entusiasmados, los deportistas con capacidad diferente necesitan unos niveles superiores de vitalidad en comparación con los deportistas sin capacidad diferente.

Por último, la tercera hipótesis sugiere que a más años de práctica deportiva, mayor fortaleza mental. Esta

hipótesis se verifica parcialmente ya que en el grupo de deportistas con capacidad diferente se observó que existen diferencias estadísticamente significativas, mientras que en el grupo de deportistas sin capacidad diferente no existen tales diferencias. Una explicación tentativa de estos resultados puede ser que los deportistas con capacidad diferente necesitan ser más fuertes mentalmente para poder continuar practicando en deporte adaptado, debido a las barreras que presenta este tipo de deporte (Allan et al., 2020; Jaarsma et al., 2014; Luis del Campo et al., 2021), es decir, debido a sus características personales, estos atletas requieren de mayor fortaleza mental para la práctica del deporte.

Con estos resultados, parece importante el desarrollo de programas de intervención a deportistas con y sin capacidad diferente para la adquisición de habilidades centradas en la variable vitalidad subjetiva y fortaleza mental, como la autoconfianza, resiliencia (Romero et al., 2022), pensamiento optimismo y regulación emocional, entre otros, para disponer de un mayor bienestar psicológico y para afrontar las situaciones adversas que se encuentran en el contexto de la competición, fundamentalmente en el deporte adaptado (García-Coll et al., 2021).

Como propuesta de futuro se debe considerar continuar con el estudio de estas tres variables, así como con sus posibles relaciones en deportistas con capacidad diferente debido a la escasez de literatura científica en el deporte adaptado (Hernández-Roldan, 2021). Futuros estudios deben de seguir profundizando en la fortaleza mental de estos atletas, si bien no hemos podido indagar entre las diferentes capacidades y variables relacionadas como la falta de estudio autonomía. Por consiguiente, consideremos que una de las limitaciones de este estudio no haber estudiado diferentes tipos de capacidades y la difícil generalización de los resultados, ya que es un estudio observacional en un momento concreto con una muestra concreta.

Conclusiones

Aunque en el anterior apartado se han destacado las ideas más importantes sobre el tema abordado, como conclusiones podemos señalar lo siguiente:

• La variable «tener o no capacidad diferente» no tiene influencia en los constructos estudiados en esta muestra. Ya que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

• Con respecto a la variable bienestar psicológico nos encontramos con que el 78.5% de los deportistas

de la muestra presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido.

Ï% Con respecto a la variable fortaleza mental, un 67.7% de los deportistas (con y sin capacidad diferente) presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido.

Ï% Con respecto a la variable vitalidad subjetiva un 70.8% de los deportistas (con y sin capacidad diferente) presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido.

Ï% En el grupo de deportistas sin capacidad diferente la fortaleza mental predice el bienestar psicológico y la vitalidad subjetiva predice el bienestar psicológico.

Ï% En el grupo de deportistas con capacidad diferente la fortaleza mental predice el bienestar psicológico pero la vitalidad subjetiva no predice el bienestar psicológico.

Ï% Únicamente el grupo de deportistas con capacidad diferente se ha podido comprobar que a mayor años de práctica deportiva puntúan más en Fortaleza Mental.

Ï% Parece importante el desarrollo de programas de intervención a deportistas con y sin capacidad diferente para la adquisición de habilidades centradas en la variable vitalidad subjetiva y fortaleza mental, para disponer de un mayor bienestar psicológico y para afrontar las situaciones adversas que se encuentran en el contexto de la competición, fundamentalmente en el deporte adaptado.

Referencias

- in Developmental Adaptive Sailing: A Lifelong Learning Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 441–456.
- Escajadillo, K. J., León, M. F., Rojas-Vilca, J. L., & Sarmiento, M. L. (2019). Calidad de vida en personas con discapacidad física que practican actividad física. *RevHeredRehab*, 2, 40–52.
- FayadYI, & Kazarian S. S. (2013). Vitalidad subjetiva de Adultos libaneses en el Líbano: Validación de la Versión árabe de la Escala de Vitalidad Subjetiva. *Indicadores sociales Investigación*, 114, 465–478.
- Felipe-Rello, C., Garoz Puerta, I., & Tejero-González, C. M. (2019). Cambiando las actitudes hacia la discapacidad: diseño de un programa de sensibilización en Educación Física. *Retos*, 37(37), 713–721
- Ferreira-Rodrigues, D., Silva, A., Pereira Rosa, J. P., Silva Ruiz, F., Wagner Verissimo, A., Winckler, C., Alves Da Rocha, E., Parsons, A., Tufik, S., & de Mello, M. T. (2015). Sleep quality and psychobiological aspects of Brazilian Paralympic athletes in the London 2012 pre-Paralympics period. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 21(2), 168–176.
- Figueroa-Escoto, R. P., Luna, D., Lezana-Fernández, M. A., & Meneses-González, F. (2021). Psychometric Properties of the Psychological Well-Being Scale for Adults (BIEPS-A) in a Mexican Sample. *CES Psicología*, 14(3), 70–93. <https://doi.org/10.21615/cesp.5572>
- Galindo-Rodríguez, A., & Arbinaga, F. (2018). Análisis bibliométrico de la revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (2006- 2017). *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 13(1), 33–40.
- García Coll, V., Espada Mateos, M., & De las Heras Fernández, R. (2021). Estrategias de afrontamiento psicológico de las compañías de danza españolas (Psychological coping strategies of Spanish dance companies). *Retos*, 42, 109–117. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86204>
- Gomez-Marcos, G., & Sanchez-Sanchez, M. (2019). Descripción y diferencias en las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de triatletas y para-triatletas (Description and differences in the psychological variables related to sports performance of triathletes and para-triathletes). *Retos*, 36, 22–25. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66973>
- Gomez-Marcos, G., & Sanchez-Sanchez, M. (2019). Descripción y diferencias en las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de triatletas y para-triatletas. *Retos*, 36, 22–25.
- Grech, S., & Soldatic, K. (2016). Disability in the Global South. In *Disability in the Global South*. Springer International Publishing.
- Gucciardi, D. F. (2011). The Relationship between Developmental Experiences and Mental Toughness in Adolescent Cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370–393.
- Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54 - 72.
- Gucciardi, D., Hanton, S., & Mallett, C. (2012). Progressing measurement in mental toughness: a case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 194 – 214.
- Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2015) El concepto de tenacidad mental: pruebas de dimensionalidad, red nomológica y rasgo. *Diario de personalidad*, 83, 26 - 44
- Hall-López, J., Ochoa-Martínez, P., Alarcón-Meza, E., & Teixeira, A. (2022). Actividad física evaluada en la clase de educación física en estudiantes de secundaria con discapacidad y sin discapacidad antes y durante la pandemia por COVID-19 (Physical activity assessed in physical education class in disabled and non-disabled high. *Retos*, 43, 447-451. <https://doi.org/10.47197/>

- Hanrahan, S. J. (2015). Psychological Skills Training for Athletes With Disabilities. *Australian Psychologist*, 50(2), 102–105.
- Hernández, R., Anderson, J., Arenas, J., Urrea-Cuéllar, A. M., Barbosa-Granados, S., & Aguirre-Loaiza, H. (2021). Características Psicológicas en Deportistas con Discapacidad Física. *Retos*, 40, 351-358.
- Hernández-Roldan, R., Anderson Quiñonez, J., Arenas, J., Urrea, A. M., Barbosa-Granados, S., & Aguirre Loaiza, H. (2021). Características Psicológicas en Deportistas con Discapacidad Física (Psychological Characteristics in athletes with physical disability). *Retos*, 40, 351-358. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.83079>
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881.
- Jiménez, P. J. (2020). *Fortaleza Mental en el deporte. ¿Qué dicen las investigaciones?* Madrid: UPM Press
- Kasitnon, D., Royston, A., Wernet, L., Garner, D., Richard, J., & Argo, L. R. (2020). Health Related Incidents among Intercollegiate Wheelchair Basketball Players. *PM&R*, pmrj.12474.
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125–130.
- Larsen, C. H. (2014). Preparing for the European Championships: A Sixstep Mental Skills Training Program in Disability Sports. *Journal of Sport Psychology in Action*, 5(3), 186–197.
- López-Walle J., Balaguer I., Castillo I., & Tristán J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 1283–1292.
- Luis del Campo, V., Grande Claver, C., & Moriano Hernández, A. (2021). Accesibilidad física en pistas polideportivas cubiertas de Extremadura: Un estudio exploratorio. *Retos*, 39(39), 169–176.
- Ma, J. K., & Martin Ginis, K. A. (2018). A meta-analysis of physical activity interventions in people with physical disabilities: Content, characteristics, and effects on behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 262–273.
- Mack D. E., Wilson P. M., Oster K. G., Kowalski K. C., Crocker P. R. E., & Sylvester B. D. (2011). Wellbeing in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 533–539.
- Markati, A., Psychountaki, M., Kingston, K., Karteroliotis, K., & Apostolidis, N. (2019). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 521–536.
- Martin, J. J. (1999). A personal development model of sport psychology for athletes with disabilities. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 181–193.
- Martin, J. J. (2016). The psychology of Paralympians and mental preparation. In Y. C. Vanlandewijck y W. R. Thompson (Eds.), *Handbook of Sports Medicine and Science: Training and Coaching the Paralympic Athlete* (pp. 96–107).
- Martin, J. J. (2017). Handbook of disability sport and exercise psychology. In Oxford University Press (Ed.), *Handbook of Disability Sport and Exercise Psychology*.
- McKay, C., Block, M., & Park, J. Y. (2015). The impact of paralympic school day on student attitudes toward inclusion in physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(4), 331–348
- Medina, J., Chamarro, A., & Parrado, E. (2013). Efecto del deporte en el bienestar psicológico de las personas con gran discapacidad física de origen neurológico. *Rehabilitación*, 47, 10-15.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Moutão J., Alves S., & Cid L. (2013). Traducción y validación de la Escala de Vitalidad Subjetiva en una muestra portuguesa de participantes del ejercicio. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45, 223-230
- Pérez-Contreras, J., Bahamonde-Pérez, C., Pardo-Tamayo, C., Merino-Muñoz, P., & Aedo Muñoz, E. (2022). Validación y fiabilidad del instrumento «escala de percepción de competencias docente en educación física en la atención de las personas en situación de discapacidad» (Validation and reliability of the instrument & perception scale of physical education t. *Retos*, 43, 931-937. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86477>
- Radziejowski, P., Tomenko, O., Bosko, V., Korol, S., Serhiienko, V., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Galan, Y., Lohush, L., & Tsybanyuk, O. (2022). Eficiencia del modelo pedagógico de enseñanza de los estilos básicos de natación competitiva a niños con parálisis cerebral (Effect of training using the technology of teaching basic competitive swimming techniques to children with cerebral palsy). *Retos*, 43, 728-734. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87122>
- Recio, M. (2013). Apoyo social y bienestar en nadadores/as españoles con deficiencia visual. *Rev. Ib. CC. Act. Fis. Dep.* 2(1), 20-29.
- Reinboth, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensiones del comportamiento del entrenador, satisfacción de las necesidades y bienestar psicológico y físico de los jóvenes deportistas. *Motivación y emoción*, 28(3), 297–313.
- Rendón, P. A., Hernández, J. J., Alomoto, R., Landeta, L. J., Marcillo, J. C., & Romero, E. (2018). Inclusión de discapacitados físicos en la práctica del parataekwondo. Efecto en la ansiedad. *Revista Cubana de Investigaciones*

- Biomédicas*, 37(1), 1-11.
- Romero, M. T., Garrido Guzmán, M., & Vázquez, C. (2022). Autoeficacia y resiliencia: diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas (Self-efficacy and resilience: differences between fitness/bodybuilding athletes and non-athletes). *Retos*, 44, 232-241. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88937>
- Rosado, A., Fonseca, C., & Serpa, S. (2013). Robustez Mental: una perspectiva integradora. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 495-500.
- Rouse P. C., Veldhuijzen Van Zanten J. J. J. C. S., Ntoumanis N., Metsios G. S., Yu C., Kitas G. D., & Duda J. L. (2015). Measuring the positive psychological well-being of people with rheumatoid arthritis: A cross-sectional validation of the subjective vitality scale. *Arthritis Research & Therapy*, 17, 312-318.
- Ryan R. M., & Frederick C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
- Salama-Younes M. (2011). Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4, 90-97.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-42.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Solera, B., Flores, P., Anversa, A. L., Caracato, Y. M., de Souza, V. de F., & Herold Junior, C. (2021). Percepciones de los atletas paralímpicos sobre la inclusión social a través del deporte (Paralympic athletes perceptions about social inclusion through sport). *Retos*, 42, 655-661. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.85713>
- Stamatis, A., Morgan, G., Flores, P., Barajas Pineda, L., Andrade Sánchez, A., & Salgado Torres, S. (2022). Invarianza multicultural y validación del índice de fortaleza mental en deportistas norteamericanos y mexicanos (Multicultural Invariance and Validation of the Mental Toughness Index in North American and Mexican Athletes). *Retos*, 43, 643-650. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88711>
- Stamatis, A., Morgan, G. B., Flores-Moreno, P. J., Tlamatini Barajas, L., Andrade Sánchez, A. I., & Salgado Torres, S. (2022). Invarianza multicultural y validación del índice de fortaleza mental en deportistas norteamericanos y mexicanos. *Retos*, 43, 643-650.
- Swartz, L., Bantjes, J., Knight, B., Wilmot, G., & Derman, W. (2018). «They don't understand that we also exist»: South African participants in competitive disability sport and the politics of identity. *Disability and Rehabilitation*, 40(1), 35-41.
- Taylor I. M., & Lonsdale C. (2010). Cultural differences in the relationships among autonomy support, psychological need satisfaction, subjective vitality, and effort in British and Chinese physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 655-673.
- Urrea Cuellar, A. (2015). *La fortaleza mental en deportistas de alto rendimiento con deficiencia visual* (Tesis Doctoral). Institución Universitaria de Envigado. Colombia.
- Urrea, Á. M., & Guillén, F. (2016). Motivación autodeterminada en deportistas colombianos con discapacidad visual. *Katharsis*, 21, 131.
- Uysal R., Satici S. A., Satici B., & Akin A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14, 489-497.
- Valle Ramírez, A., Sáez-Gallego, N., & Abellán, J. (2022). Un estudio sobre la participación en Educación Física de una alumna con discapacidad física (A study about the participation in Physical Education of a student with physical disability). *Retos*, 44, 116-127. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.83500>
- Véliz, A., Moreno, G., Soto A., & Álvarez, M. A. (2020). Características psicológicas de deportistas de alto rendimiento según entrenadores. *Revista Observatorio del Deporte*, 6(1), 74-82.
- Vieira, Y., Colere, J., & Souza, D. (2021). Facilitadores y barreras para la práctica deportiva de atletas con discapacidad (Facilitators and barriers for sports practice by athletes with impairments in Brazil). *Retos*, 41, 812-822. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85497>
- Vos, T., Allen, C., Arora, M., Barber, R. M., Brown, A., Carter, A., Casey, D. C., Charlson, F. J., Chen, A. Z., Coggeshall, M., Cornaby, L., Dandona, L., Dicker, D. J., Dilegge, T., Erskine, H. E., Ferrari, A. J., Fitzmaurice, C., Fleming, T., Forouzanfar, M. H., ... Zuhlke, L. J. (2016). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*, 388(10053), 1545-1602.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.