

# RASGOS DE PERSONALIDAD EN MUJERES ESTUDIANTES SEGÚN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

## *PERSONALITY TRAITS IN FEMALE STUDENTS ACCORDING TO PHYSICAL ACTIVITY LEVEL*

Ana Blanco Ayala

Universidad de Sevilla

Rosendo Berengüí Gil

Universidad Católica de Murcia

María Ángeles Castejón Martínez

Universidad Católica de Murcia

Daniel Medina Rebollo

Centro de Estudios Universitarios Cardenal Spínola CEU

PALABRAS CLAVE: Rasgos de personalidad, género femenino, universidad, actividad física

KEYWORDS: Personality traits, female gender, university, physical activity

## INTRODUCCIÓN

En general, la personalidad tiene muchas definiciones, pero la mayoría incluye los conceptos de que los rasgos son duraderos y que las diferencias a nivel individual en las tendencias muestran patrones consistentes de pensamientos, sentimientos y acciones (McCrae et al., 2000). Un estudio de revisión encontró asociaciones positivas entre la extraversión y la escrupulosidad con la AF, mientras el neuroticismo tuvo una asociación negativa significativa (Wilson y Dishman, 2015). Los rasgos de personalidad honestidad y apertura a la experiencia también fueron altos en judokas, mientras que la emocionalidad y la extraversión fueron menores (Stankovic et al., 2022). El objetivo del estudio fue analizar las diferencias en los rasgos de personalidad entre mujeres en relación a la práctica o no de actividad física.

## MUESTRA

La muestra se compuso de 970 mujeres, donde la mitad de las participantes tenían entre 20 y 22 años, mientras un 31,1% tenía 23 años o más, y un 18,9% menos de 20 años. El 50,8% de las mujeres indicó realizar AF regularmente, mientras que el 49,2% se consideró sedentaria. Un 45,1% de las participantes no padecía ninguna enfermedad, mientras que el 54,9% tuvo alguna enfermedad. Finalmente, el 23,4% reportó tener una enfermedad crónica.

## INSTRUMENTO

Se utilizó el Five-Factor Inventory (NEO-FFI) en su versión adaptada al español desarrollada por Costa

y McCrae (2008). El NEO-FFI está compuesto por 60 ítems, distribuido en cinco factores Neuroticismo, Extraversión, Apertura a la Experiencia, Amabilidad y Responsabilidad. Cada ítem se valoró desde 0 hasta 4 puntos, en una escala tipo Likert de 5 puntos que va desde el extremo «totalmente en desacuerdo» hasta «totalmente de acuerdo». La puntuación total en cada factor se obtiene sumando los puntos de los 12 ítems.

## PROCEDIMIENTO

Se planteó un estudio transversal con muestreo por conveniencia, donde se aplicaron cuestionarios validados para evaluar las variables de interés en formato papel. Los datos fueron recogidos entre los estudiantes que cursaban los grados en Educación Primaria, Ciencias del Deporte y Psicología de una universidad pública y otra privada. El equipo investigador estuvo presente durante la recogida de datos en formato de cuestionario de papel y bolígrafo. La duración de la realización de las encuestas varió entre 20 y 35 min. La encuesta fue totalmente anónima y las participantes dieron su consentimiento para participar en el estudio.

## ANÁLISIS DE DATOS

Los datos fueron analizados utilizando el programa estadístico SPSS V29.0. Se analizaron estadísticos descriptivos de media y desviación típica para variables cuantitativas. Para comparar los resultados según mujeres sedentarias o que realizan AF se realizó una prueba t de Student de muestras independientes para comparar las variables de forma cuantitativa. El nivel de significación se estableció un valor de  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

La Tabla 1 presenta una comparación de las puntuaciones de rasgos de personalidad entre las mujeres que practican AF y las sedentarias en diferentes dimensiones. Analizando los rasgos de personalidad, las mujeres sedentarias tuvieron mayores niveles de neuroticismo ( $M= 22,44 \pm 8,4$ ) que las mujeres que realizan AF ( $M = 20,97 \pm 8,1$ ). Mientras que en el resto de rasgos de personalidad las mujeres activas tuvieron mayores puntuaciones que las mujeres sedentarias.

Hubo diferencias estadísticamente significativas en todos los rasgos de personalidad excepto la responsabilidad. Considerando el tamaño del efecto hay que destacar que en el rasgo de apertura se observó un ligero efecto en la diferencia de medias en comparación con el resto de rasgos. Es decir, la apertura fue el rasgo de personalidad con una diferencia más relevante a tener en cuenta en comparación con el resto de rasgos.

Tabla 1

Estadísticos comparativos de las variables en forma cuantitativa según actividad practicada.

Variable	Actividad física		Sedentaria		Sig.	<i>d</i>
	M	DT	M	DT		
1. Neuroticismo	20,97	8,1	22,44	8,4	0,005**	-0,180
2. Extraversión	34,40	6,9	33,05	6,7	0,002**	0,198
3. Apertura	28,83	6,6	27,10	6,3	0,001***	0,267
4. Amabilidad	33,03	5,7	32,30	5,4	0,042*	0,131
5. Responsabilidad	32,58	6,6	32,01	7,0	0,199	0,082

Nota: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,001$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .  $d$ :  $d$  de Cohen;  $0,20 > d < 0,50$ : pequeño efecto;  $0,50 > d < 0,80$ : efecto moderado;  $d > 0,80$ : efecto grande

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en el estudio indicaron que las mujeres que practicaban actividad física regularmente presentaban mejores rasgos de personalidad más positivos en comparación con las mujeres sedentarias. Los resultados obtenidos en este estudio se alinean con las conclusiones de estudios previos que también han explorado la relación entre actividad física, bienestar emocional y rasgos de personalidad.

Estos hallazgos son coherentes con estudios como el de Kang et al. (2023), que también encontraron que el neuroticismo se relaciona positivamente con todas las dimensiones de los problemas de salud mental, mientras que la extraversión y la responsabilidad se asocian negativamente con disfunción social, anhedonia y pérdida de confianza. Wilson y Dishman (2015), que, mediante metaanálisis, encontraron que la extraversión y la escrupulosidad están positivamente asociadas con la AF, mientras que el neuroticismo tiene una asociación negativa. Trajković et al. (2023) además observó que la AF es protectora contra el estrés y la depresión, y predictiva de rasgos de personalidad positivos.

En conclusión, las mujeres activas físicamente tienden a puntuar más alto en extraversión y responsabilidad, y más bajo en neuroticismo, en comparación con las sedentarias. Estos rasgos de personalidad positivos están asociados con un mejor manejo del estrés y mayor bienestar emocional.

## REFERENCIAS

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2008). *Inventario de Personalidad NEO Revisado (NEO PI-R) e Inventario NEO Reducido de Cinco Factores (NEO-FFI)*. TEA Ediciones.
- Kang, W., Steffens, F., Pineda, S., Widuch, K., & Malvaso, A. (2023). Rasgos de personalidad y dimensiones de la salud mental. *Scientific Reports*, 13, 7091
- McCrae, R. R., Costa Jr, P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hřebíčková, M., Avia, M. D., ... & Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: temperament, personality, and life span development. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 173. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.1.173>.
- Stanković, N., Todorović, D., Milošević, N., Mitrović, M., & Stojiljković, N. (2022). Aggressiveness in Judokas and Team Athletes: Predictive Value of Personality Traits, Emotional Intelligence and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.824123>
- Trajković, N., Mitić, P. M., Barić, R., & Bogataj, Š. (2023). Editorial: Effects of physical activity on psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1121976>
- Weiss, A., Costa, P. T., Jr., Collins, K. A., Ross, L. M., Huffman, K. M., Wolever, R. Q., Smith, P. J., Hauser, E. R., Jiang, R., Jakicic, J. M., Kraus, W. E., & Siegler, I. C. (2024). Predicting physical activity by the personality styles of the five-factor model. *Health Psychology*. <https://doi.org/10.1037/hea0001388>
- Wilson, K. E., & Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 72, 230-242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.023>