



Facultad de Psicología

Trabajo de
fin de grado

Modalidad 2

**“Proyecto de investigación empírica y/o
desarrollo de un estudio piloto”**

Estudio del
Athlete
Engagement en
una muestra de
deportistas
españoles.

Autora del TFG

Laura Senra Ferrón

Grado en Psicología

Año 2017

Índice

Índice.....	1
Resumen	2
Abstract.....	3
1. Introducción	4
1.1 Antecedentes	4
1.1.1 Psicología Positiva.....	4
1.1.2 Work Engagement	5
1.2 Athlete Engagement	6
1.2.1 Primeros Estudios	7
1.2.2 Otros conceptos a tener en cuenta	9
1.3 Importancia del tema	10
1.3.1 Deporte y sexo	12
2. Método	14
2.1 Participantes	14
2.2 Instrumentos de medida	15
2.3 Procedimiento.....	16
2.4 Análisis de datos.....	17
3. Resultados	18
4. Discusión	27
4.1 Limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones.....	30
5. Referencias bibliográficas	31
Índice de figuras	34
Índice de tablas	35

Resumen

El estudio del engagement tiene sus orígenes en la psicología organizacional y su investigación en el campo del deporte es bastante reciente. El presente trabajo se realizó con el ánimo de satisfacer tres objetivos. El primero de ellos, estudiar la fiabilidad del Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) en una muestra de deportistas españoles. El segundo, conocer los niveles de engagement de los deportistas de manera global y segmentada por sexo, categoría competitiva y años de experiencia en la práctica deportiva. Y el tercero, especificar la relación existente entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas y el engagement. Las principales conclusiones que se han podido extraer fueron: (1) los índices de fiabilidad de la versión elaborada del AEQ son satisfactorios, (2) existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias de los cuatro componentes del engagement, (3) no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de engagement en función de los años de experiencia de los deportistas, pero sí en función del sexo y la categoría competitiva, y (4) la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas se ha mostrado como un buen predictor del engagement de los deportistas.

Palabras clave: *engagement*, deporte, fiabilidad, necesidades psicológicas básicas.

Número de palabras del trabajo: 7.854

Abstract:

Research about engagement has its origins in the organizational psychology and its investigation in the sport psychology is fairly recent. This work was carried out in order to satisfy three aims. First of all, evaluating the reliability of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) with a sample of Spanish athletes. The second one was investigating the level of engagement among the athletes both global punctuation and divided by gender, competitive level and years of experience in sport. The third aim was studying the relation between the basic needs satisfaction in athletes and engagement. The main conclusions obtained were: (1) satisfactory reliability coefficients for the developed version of the AEQ, (2) there are statistically significant differences among the four engagement factors means (3) there aren't statistically significant differences based on years of experience but there are statistically significant differences based on gender and competitive level, and (4) satisfying basic psychological needs of athletes seems to be a good predictor of athlete engagement.

Key words: engagement, sport, reliability, basic psychological needs.

1 Introducción

El engagement (en español, compromiso) ha sido estudiado en diversos contextos tales como el trabajo, el deporte o la escuela, y ha sido relacionado con el desarrollo positivo y la consecución de logros en tales contextos. Se trata de un constructo psicológico referido al vínculo que se establece entre la persona y una actividad. Investigaciones recientes apoyan que el engagement puede ser visto como un “meta-constructo” recogiendo líneas de investigación separadas bajo un solo modelo conceptual. Este “meta-constructo” se caracteriza por tener tres componentes: comportamental, referido al esfuerzo o la participación; emocional, como por ejemplo la actitud positiva ante el aprendizaje y cognitivo, incluyendo la auto-regulación o las metas de aprendizaje (Martins, Rosado, Ferreira y Biscaia, 2014).

En el marco del deporte, el estudio del athlete engagement (AE) es relativamente reciente y se ha centrado, mayoritariamente, en deportistas de élite. En el presente trabajo se realiza primeramente una breve revisión bibliográfica del historial de investigación del engagement hasta llegar al campo de la psicología del deporte.

1.1 Antecedentes

El término de engagement no surge por primera vez en la psicología del deporte, sino que fue estudiado con anterioridad en otros campos de la psicología y, concretamente y de forma más extensa, en el ámbito de la psicología organizacional y del trabajo. Su aparición está ligada a una serie de cambios que se producen hacia mediados/finales del siglo pasado en lo que se refiere al objeto de estudio y preocupaciones de la psicología como disciplina y ciencia.

1.1.1 Psicología Positiva

Tradicionalmente la psicología se ha centrado más en el estudio de los estados negativos que en el de los positivos. Con la consolidación de la psicología como profesión, esta se convirtió en una disciplina basada en el modelo de la enfermedad y donde el objetivo era tratar el sufrimiento individual. Sin embargo, hacia los años 80, se pone de manifiesto la necesidad de la prevención. Los investigadores descubrieron que determinadas fortalezas humanas tales como el coraje, la esperanza, la honestidad o la perseverancia, actuaban como amortiguadores contra el trastorno mental. A partir de este momento, surge un nuevo

movimiento que pasaría a denominarse psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000), principales impulsores, predecían que esta nueva psicología permitiría a los psicólogos entender y fortalecer aquellos factores que permiten a los individuos, comunidades y sociedades prosperar. Señalaron los objetivos del movimiento en base a tres líneas de acción: el estudio de la experiencia subjetiva positiva, los rasgos individuales positivos y las instituciones positivas.

Con el auge de esta psicología positiva se da importancia a la investigación de las fortalezas humanas y el funcionamiento óptimo (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). Se estudian aspectos positivos relacionados con la salud y el bienestar, no solo dentro de la psicología clínica, sino que también en otras áreas de interés como el trabajo o el deporte.

1.1.2 Work Engagement

Dentro de esta perspectiva centrada en lo positivo, uno de los conceptos que comienza a popularizarse es el de “work engagement” pues se considera que es opuesto al síndrome de burnout o “estar quemado”, un síndrome en torno al cual ha aumentado significativamente la investigación de los últimos años. Situado principalmente en el contexto laboral, Maslach y Jackson (1981) definen el síndrome de burnout como *“una respuesta inadecuada al estrés laboral crónico que se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y bajo logro personal. Este cansancio emocional que lleva a una pérdida de la motivación y suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso”*.

Para definir y entender el concepto de engagement debemos destacar dos líneas de investigación diferenciadas que han tratado de estudiar la relación entre burnout y engagement así como las dimensiones principales del “work engagement”.

Maslach y Leiter (1997) consideran que burnout y engagement son los polos opuestos de un continuo que representa el bienestar laboral. En el extremo positivo se sitúa el engagement, mientras que, en el extremo negativo, el burnout. Por consiguiente, aquellos aspectos que caracterizan al burnout (agotamiento, cinismo y baja eficacia en el trabajo) son contrarios a los que caracterizan el work engagement (energía, implicación y eficacia laboral). Aquellas personas que experimentan engagement presentan un patrón de puntuaciones opuesto al de un trabajador que padece el síndrome de burnout (Maslach,

Schaufeli y Leiter, 2001). Ambos perfiles se obtienen utilizando como instrumento de medida el Maslach Burnout Inventory; MBI. Este inventario, con una alta consistencia interna cercana al 0,85, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los clientes/pacientes. Consta de tres subescalas: cansancio emocional o agotamiento emocional, despersonalización y realización personal (Aguayo, Vargas, de la Fuente y Lozano, 2011).

Por otro lado, Schaufeli (ver Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001) considera que, aunque el engagement se conceptualiza como la antítesis positiva del burnout, tienen que ser evaluados de manera independiente. Deben ser considerados como parte de una taxonomía constituida por dos dimensiones independientes: placer y activación (Waston y Tellegen, 1985). El burnout se caracterizaría por bajos niveles de activación y placer al contrario del engagement, caracterizado por altos niveles de activación y placer. Por lo tanto, no necesariamente aquellas dimensiones que definen a una persona que padece burnout son las contrarias a las que caracterizan a un empleado *engaged* (comprometido con su trabajo); es posible que presenten características similares y difieran en otras.

En lo que se refiere al estudio de las dimensiones del work engagement, ambos acuerdan que vigor (“altos niveles de energía física y mental, deseo de invertir esfuerzo y habilidad para persistir ante la adversidad”) y dedicación (“sentimiento de importancia, entusiasmo, inspiración, orgullo y desafío”) son dimensiones centrales, aunque Maslach y Leiter (1997) prefieren el uso de los términos energía e implicación respectivamente. Estos últimos también sugirieron que eficacia (“sentimiento de confianza en la habilidad propia para ser efectivo en el trabajo”) se debería tratar como una dimensión diferenciada mientras que Schaufeli et al. (Schaufeli et al., 2001; Schaufeli, Salanova et al., 2002; Schaufeli y Bakker, 2003) proponen que absorción (“estar inmerso y absorto en el trabajo y con dificultades para separarse de dicho trabajo”) es un aspecto clave en el engagement laboral.

1.2 Athlete Engagement

Durante los años 80, aumenta la preocupación acerca del disfrute de la práctica deportiva y del burnout y abandono de la misma. Distintos investigadores se interesaron por conocer las razones que llevan a los atletas a elegir participar en un deporte, por qué estos continúan y cuáles son las causas de su retirada bien sea por abandono, bien sea por padecimiento de burnout (Schmidt y Stein, 1991).

El AE (del inglés “athlete engagement”) se suele describir como una experiencia deportiva duradera y relativamente estable que se caracteriza generalmente por emociones y cogniciones positivas acerca del deporte como un todo (Lonsdale, Hodge y Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge y Raedeke, 2007).

1.2.1 Primeros Estudios

Pese a que el movimiento de la psicología positiva sí ha influenciado el campo de la psicología del deporte (e.g., Gould, 2002; Holt, 2007), hasta hace unos años no se había estudiado el engagement como tal en los contextos deportivos. Sí habían sido objeto de estudio constructos relacionados, tales como el compromiso, la vitalidad o el disfrute.

No fue hasta 2007 cuando se realizaron las primeras investigaciones centradas exclusivamente en el engagement deportivo. Lonsdale, Hodge y Raedeke (2007) llevaron a cabo una primera investigación cualitativa con 15 deportistas de la New Zealand Academy of Sport. Tomaron como referencia las investigaciones realizadas por Maslach y Leiter (1997) y Schaufeli et al. (2001) sobre el engagement en el ámbito laboral. El objetivo de este primer estudio era analizar si los deportistas experimentaban o no experiencias de engagement y, en caso afirmativo, identificar las dimensiones principales.

Los quince voluntarios (ocho mujeres y siete hombres) completaron una entrevista individual. El procedimiento estaba basado en el Scanlan Collaborative Interview Method que utiliza tanto técnicas inductivas como deductivas. Las entrevistas seguían un formato estandarizado de respuesta abierta con cuatro secciones distintas. La primera sección servía de introducción al procedimiento y al concepto de engagement. La segunda sección incluía preguntas inductivas con respuesta abierta con el fin de comprender las experiencias deportivas de engagement. La tercera sección incluía preguntas deductivas para analizar las percepciones de los atletas respecto a las cuatro dimensiones potenciales, identificadas en el contexto laboral: vigor, dedicación, absorción y confianza. En la sección final se resumía la entrevista y se aclaraban respuestas de las tres secciones anteriores.

Tras analizar todas las entrevistas se concluyó que los deportistas sí experimentaban experiencias de engagement; además cuando se les pedía que describiesen una de dichas experiencias, la mayoría identificaban tres dimensiones clave: confianza, dedicación y vigor. Durante las entrevistas, también se mencionaba la dimensión de “absorción”, pero tras un análisis de las respuestas se encontró que esta representaba un sentimiento de

“preocupación”. A pesar de haber sido referido por varios deportistas, se concluyó que “preocupación” no se trataba de una dimensión central, sino, más bien, de un subcomponente de “dedicación”. Por último, otro de los temas mencionados y que debía someterse a estudio era el “disfrute”.

Londsdale, Hodge y Jackson (2007) continuando con la investigación, llevaron a cabo tres estudios con los siguientes objetivos: desarrollar un instrumento de medida (Athlete Engagement Questionnaire), evaluar las dimensiones principales y otras posibles dimensiones (Estudio 1); analizar la validez factorial del AEQ (Estudio 2) y estudiar la relación entre el burnout y el engagement en atletas (Estudio 3).

Basándose en las entrevistas de la primera parte de su investigación, crearon un conjunto de 34 ítems potenciales representando las tres dimensiones centrales: confianza, dedicación y vigor. Elaboraron también 18 ítems adicionales en representación de las dimensiones de preocupación y disfrute, para valorar si constituían o no dimensiones diferenciadas del engagement deportivo.

Los resultados del *Estudio 1* indicaron que “preocupación” no puede ser considerada una dimensión central del AE. Por otra parte, sí es una dimensión central el “disfrute” (enjoyment), pese a que en la primera investigación aparecía incluida dentro de “vigor”. El resultado final fue un cuestionario compuesto por 16 ítems agrupado en cuatro sub-escalas, cada una de ellas representando una de las cuatro dimensiones principales del engagement: confianza, dedicación, vigor/energía y entusiasmo. **Confianza** representa la “creencia en la capacidad de uno mismo para alcanzar un alto nivel de rendimiento y alcanzar las metas deseadas”; **dedicación** se refiere al “deseo de invertir esfuerzo y tiempo hacia el logro de metas importantes para uno mismo”; **vigor** se define como la “sensación de vivacidad física y mental” y por último, **entusiasmo** se refiere a los “sentimientos de emoción y altos niveles de disfrute”.

Los resultados del *Estudio 2* proporcionaron apoyo inicial a la validez del Athlete Engagement Questionnaire, donde ninguno de los ítems parecía problemático y todos ellos medían exclusivamente la dimensión para la que habían sido redactados. Finalmente en el *Estudio 3* se encontraron correlaciones negativas entre puntuaciones del AEQ y el ABQ (*Athlete Burnout Questionnaire*,) lo que indica que el engagement deportivo y el burnout representan constructos opuestos.

Estableciendo un paralelismo con los estudios en el campo de la psicología organizacional, las dimensiones de “vigor” y “dedicación” se corresponderían con las propuestas por Schaufeli et al. (2001) y Maslach y Leiter (1997); “confianza” se relaciona con la dimensión de “eficacia” propuesta por Maslach y Leiter (1997) mientras que “absorción”, dimensión propuesta por Schaufeli et al. (2001), no parece constituir una dimensión central para el engagement deportivo.

Podemos definir pues el engagement en el deporte como una experiencia cognitivo-afectiva, persistente y positiva en el deporte que se caracteriza por la confianza, dedicación, entusiasmo y vigor (Lonsdale, Hodge y Jackson, 2007).

1.2.2 Otros conceptos a tener en cuenta

Aunque ya hemos definido el work engagement, el athlete engagement y el burnout o “síndrome de estar quemado”, es importante destacar una serie de conceptos que se relacionan con el tema y ayudan a entender mejor tanto esta investigación como toda la que gira en torno al AE.

Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000). La Teoría de la Autodeterminación es una macro-teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección y se comprometen en dichas acciones (Moreno y Martínez, 2006). Las aplicaciones prácticas de la Teoría de la Autodeterminación en el ámbito de la actividad física y deportiva han ido encaminadas a estimular la orientación del individuo que practica alguna actividad físico-deportiva hacia la conducta autodeterminada; esto es, que elija realizarla y se comprometa con ella. En esto último encontramos la relación con el concepto de engagement pues es su significado más básico se refiere al compromiso del atleta con su deporte. Por ello, esta teoría se considera oportuna para el estudio de engagement y disfrute en el contexto deportivo.

Flow. Conocido como experiencia de flow o experiencia óptima, se trata de una experiencia subjetiva en la que la persona está totalmente concentrada en lo que está haciendo hasta el punto de llegar a la distorsión temporal donde la persona siente que “el tiempo ha pasado más rápido de lo normal”. Además se da la percepción de que uno tiene todo el control sobre las acciones que está llevando a cabo. El entrar o no en este estado depende de

la valoración que hagamos al comparar las capacidades de acción percibidas y las oportunidades de acción percibidas; esto es, debemos sentirnos capaces de hacerlo y además sentir que tenemos la oportunidad de hacerlo (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002). Este concepto está muy relacionado con la experiencia de engagement, pero mientras el flow se considera una experiencia en un momento concreto y a corto plazo, el engagement, se trata de un estado cognitivo afectivo, más persistente en el tiempo, que no está focalizado sobre un objeto o conducta específica (Salanova et al., 2000).

Dropout. Este término se refiere al abandono de la práctica deportiva. Está muy relacionado con el concepto de burnout, pues ambos conllevan la retirada de la práctica deportiva. Hay autores que consideran que el padecimiento de burnout conduce al dropout, es decir, al abandono. Por otro lado Schmidt (ver Schmidt y Stein, 1991) considera que son dos tipos diferentes de “retirada”. Este considera que el dropout sucede cuando las recompensas, pese a ser mucho mayores que los costes, no alcanzan el mínimo aceptado por la persona para continuar con esa actividad. El burnout, por su parte, resulta de un incremento en los costes debido al estrés. Sea cual sea la definición que tomemos, tanto el dropout como el burnout son conceptos contrarios al de engagement.

1.3 Importancia del tema

Hodge, Lonsdale y Jacson (2009), bajo la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, realizaron un estudio exploratorio para identificar los posibles antecedentes y consecuentes del athlete engagement. Según estos autores, el estudio del AE permitirá a los investigadores entender mejor las complejidades del comportamiento deportivo y proporcionará un marco de referencia para la promoción de experiencias deportivas positivas. Conocer los antecedentes y consecuentes del AE puede tener implicaciones a nivel práctico en lo que se refiere a los beneficios de un nivel alto de engagement, tales como la disminución del burnout o el incremento del disfrute.

Estudiaron concretamente la relación del engagement con las Necesidades Psicológicas Básicas propuestas por Ryan y Deci (2002) y con la experiencia de “flow”. Partieron de la hipótesis de que la satisfacción de dichas necesidades (autonomía, competencia y relación) podría actuar como un precursor para el engagement. A favor de esto, investigaciones recientes han encontrado una relación negativa entre la satisfacción de necesidades básicas y athlete burnout (Hodge, Lonsdale y Jackson, 2009).

Los resultados confirmaron la existencia de una relación positiva entre la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (antecedentes) y el athlete engagement, así como una relación positiva entre AE y flow (consecuencia). Estos resultados sugieren que satisfacer las necesidades básicas ayudaría a los deportistas a mejorar tanto el engagement como el flow. En la medida en que se entiende en mayor profundidad el AE será más fácil potenciarlo y controlar sus consecuencias. Unos años más tarde, Ng, Lonsdale y Hodge (2011) elaboraron una escala o para medir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el deporte, el *Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* (BNSSS). Esta escala está compuesto por 20 ítems agrupados en cinco factores: relación, autonomía-para elegir, autonomía-locus de control, autonomía-voluntad propia y competencia.

Otro de los temas preocupantes en el ámbito del deporte es la relación existente entre el padecimiento del síndrome de burnout y el abandono de la práctica deportiva. Una de las variables que ofrece cierta protección contra este síndrome es el compromiso deportivo o engagement (García-Parra et al., 2016). Además, el estudio del AE es de gran importancia debido a su relación con el nivel de rendimiento. Para poder desarrollar programas que potencien y favorezcan el engagement es importante contar con instrumentos de medida válidos. Como se ha descrito con anterioridad, el *Athlete Engagement Questionnaire* (AEQ) desarrollado por Lonsdale et al. (2007) cuenta con buenas propiedades psicométricas siendo una buena herramienta para la evaluación del engagement en contextos deportivos de competición, así como para entender la relación entre el burnout y el engagement en deportistas (Martins, Rosado, Ferreira y Biscaia, 2014). Cada nueva aplicación de un instrumento de medida ayuda a mejorar y ampliar el cuerpo de conocimientos respecto al tema de estudio, así como a confirmar la validez de dicho instrumento en diferentes contextos.

La elaboración y validación del AEQ se llevó a cabo con una muestra de deportistas de élite; de la misma forma, la mayoría de la investigaciones sobre engagement deportivo se realizaron con muestras de deportistas profesionales. El estudio del AE en deportistas sub-élite es también importante para entender la participación deportiva (Ullrich-French y Smith, 2009); estudiar los niveles de confianza, dedicación, vigor y entusiasmo así como promoverlos, puede contribuir a extender la carrera deportiva de los deportistas sub-élite hacia un nivel más profesional.

1.3.1 Deporte y sexo

Tradicionalmente, las chicas han tenido muchas menos oportunidades que los chicos para participar en actividades deportivas. Los hombres eran vistos como activos y atléticos mientras que ellas eran consideradas como el sexo débil y menos dotado.

Cuando las mujeres comenzaron a introducirse en el mundo del deporte, lo hacían por razones distintas a los hombres y vivían estas experiencias deportivas de forma distinta. Aún hoy en día es más común escuchar a una mujer que realiza ejercicio para mantener la línea o controlar el peso que porque disfruta de la competición. Existen además diferencias en las expectativas en cuanto al desempeño de ambos, esperando de los varones juegos más activos, más violentos, agresivos, que impliquen fuerza y energía, y de las mujeres, los juegos más pasivos, con menos contacto y más expresivos. Aunque hoy en día, se están superando los desequilibrios en cuanto a la participación femenina y masculina en competición (un claro ejemplo es el incremento en la participación femenina en eventos deportivos como los Juegos Olímpicos) todavía existen prejuicios que pueden estar afectando a las experiencias deportivas de las mujeres.

Pese a lo anteriormente dicho, no existe una investigación extensa que identifique, describa y explique dichas diferencias entre sexos. Huelga decir que tampoco se encuentra investigación respecto a diferencias a nivel de engagement entre chicos y chicas.

Martins et al. (2015) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de investigar las posibles diferencias de sexo en las cuatro dimensiones de engagement medidas con el AEQ, así como en la puntuación total. Aunque no se encontraron diferencias en cuanto a la puntuación global de engagement, sí había diferencias significativas en las dimensiones de confianza y vigor, puntuando los chicos más alto en la primera y las chicas más alto en la segunda. Babic et al. (2015) realizaron otro estudio con corredores croatas en el que investigaron también las diferencias de sexo en las dimensiones de engagement, pero no encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los cuatro factores.

En función del historial previo de investigación revisado y expuesto anteriormente, se ha diseñado el presente estudio con la finalidad de satisfacer los tres siguientes objetivos:

1. Analizar la fiabilidad del AEQ en una muestra de deportistas españoles sub-élite.
2. Conocer los niveles de engagement de los deportistas españoles, de manera conjunta para todos los deportistas, y segmentada (por sexo, por categoría competitiva y años de experiencia).
3. Estudiar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas y el engagement.

2 Método

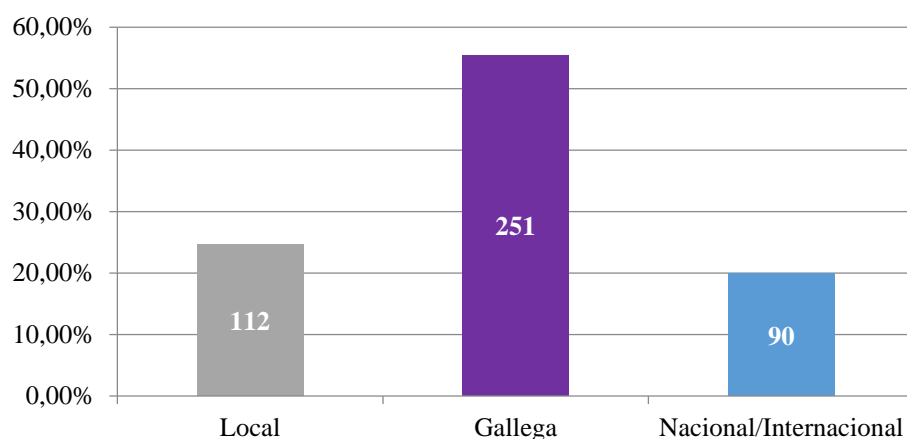
2.1 Participantes

La muestra estuvo formada por un total de 456 deportistas que participaron de forma totalmente voluntaria. Para la selección de la muestra se tomaron los siguientes criterios: (1) que los deportistas practicasen un deporte de equipo; (2) que perteneciesen a un club deportivo federado; (3) que este participase activamente en competiciones y (4) que tuviesen una edad mínima de 13 años. El muestreo fue intencionado, pues se contactó con los deportistas más fácilmente accesibles. El total de clubs deportivos participantes fue de 30.

De los 456 participantes, un 62,7% eran hombres y un 37,3% eran mujeres; esto es, 286 deportistas hombres y 170 deportistas mujeres. Las edades oscilaron entre los 13 y 43 años, siendo la media 21,16 con una desviación típica de 6,49. La media de años que llevaban practicando su deporte era de 9,68 años, con un mínimo de 0 (principiantes) y un máximo de 32 para los más veteranos. La media de meses entrenados al año fue de 9,44 y la duración de los entrenamientos tenía una media 100 minutos, con una desviación típica de 16,31.

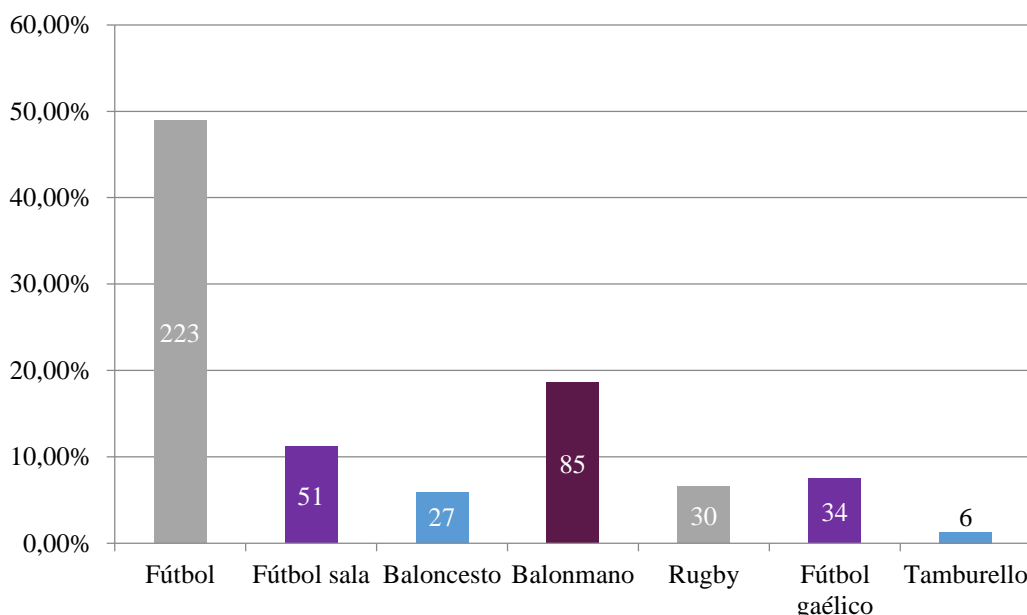
Se tuvo en cuenta la categoría competitiva, esto es, el nivel al que competían: local, gallego o nacional/internacional. El 55,4% pertenecían a la categoría gallega (251 deportistas), un 24,7% a la categoría local y el restante 19,9% a la categoría nacional/internacional. Ver figura 1.

Figura 1. Número de deportistas y porcentajes en función de la categoría competitiva.



Con respecto a la modalidad deportiva, el deporte más representado fue el fútbol (48,9%), seguido de balonmano (18,6%) y el fútbol sala (11,2%) como se puede ver en la figura 2.

Figura 2. Número de deportistas porcentajes en función de la modalidad deportiva.



2.2 Instrumentos de medida

Para este trabajo fueron utilizados dos instrumentos de medida. Por un lado, el *Athlete Engagement Questionnaire* traducido al castellano y elaborado originalmente por Lonsdale, Hodge, y Jackson (2007). Está compuesto por 16 ítems agrupados en cuatro factores: confianza, dedicación, entusiasmo y energía. Cada ítem se valora en una escala de 1 a 5 donde 1 es “casi nunca” y 5 “casi siempre”. Ver tabla 1.

Tabla 1.

Composición del Athlete Engagement Questionnaire.

Factor	Ítems	Ejemplo de ítem
Confianza	1,5,9,13	“Creo que puedo conseguir mis metas en el [deporte].”
Dedicación	3,7,11,15	“Lo doy todo para alcanzar mis metas deportivas.”
Entusiasmo	4,8,12,16	“Me apasiona el [deporte].”
Energía	2,6,10,14	“Me siento lleno/a de energía cuando juego al [deporte].”

Por otro lado, el *Basic Needs Satisfaction in Sport Scale*, BNSSS, traducido al castellano y originalmente elaborado por Ng, Lonsdale y Hodge (2011). Está compuesto por 20 ítems agrupados en cinco factores: relación, autonomía-para elegir, autonomía-locus de control, autonomía-voluntad propia y competencia. Cada ítem se valora en una escala de 1 a 7, donde 1 es “nada cierto” y 7 “totalmente cierto”. Ver tabla 2.

Tabla 2.

Composición del Basic Needs Satisfaction in Sport Scale.

Factor	Ítems	Ejemplo de ítem
Relación	1,7,10,18,19	<i>“En el [deporte], tengo una relación cercana con otra gente.”</i>
Autonomía-para elegir	4,9,20	<i>“En el [deporte], tengo oportunidades para elegir.”</i>
Autonomía-locus de control	2,13,15	<i>“En el [deporte] siento que las metas que persigo son las mías propias.”</i>
Autonomía-voluntad propia	3,5,8,16	<i>“Tengo la sensación de jugar al [deporte] de buena gana.”</i>
Competencia	6,11,12,14,17	<i>“Soy capaz de superar desafíos en el [deporte].”</i>

2.3 Procedimiento

Todos los cuestionarios fueron entregados en formato físico y cubiertos de forma voluntaria preservando el anonimato. Se contactó primero con los entrenadores vía telefónica para explicarles la finalidad del estudio y concertar una reunión con el equipo, previa a una sesión de entrenamiento. Una vez allí, se le explicaba al equipo por qué se requería de su participación y en qué consistiría su aportación al estudio (cubrir los cuestionarios). Se recalcó que era totalmente voluntario y anónimo. A todos aquellos que decidieron colaborar se les repartió un pequeño dossier y un bolígrafo; este dossier contenía unas primeras preguntas acerca de su carrera en el deporte (nº de sesiones de entrenamiento a la semana, duración, nivel competitivo, etc.) y, a continuación, se encontraban los cuestionarios con unas pequeñas instrucciones. Las únicas indicaciones verbales que se dieron incidían en que se leyera con calma los ítems y no se consultasen respuestas con demás compañeros pues las respuestas debían ser individuales. Disponían del tiempo que fuese necesario para cubrir

todas las respuestas y una vez terminaban, se recogían los dossiers y agrupaban para, posteriormente, incluir todas las respuestas en una base de datos.

2.4 Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics, versión 20. En primer lugar se realizó una exploración de datos para detectar posibles valores fuera de rango (outliers) y valores perdidos.

Una vez los datos estaban depurados, se calcularon los estadísticos descriptivos de los ítems del AEQ y el BNSSS (mínimo, máximo, media, desviación típica, asimetría y curtosis).

En tercer lugar, se llevó a cabo un análisis de fiabilidad del Athlete Engagement Questionnaire mediante el cálculo de Alfa de Cronbach para cada uno de los factores del cuestionario y para el AEQ total.

Posteriormente, se calcularon las medias de cada factor, se ordenaron de mayor a menor, y se compararon haciendo uso del análisis de varianza y de la prueba de Bonferroni. Se definieron varios diseños factoriales con un factor inter-sujetos y un factor intra-sujetos para realizar comparaciones en función de: el sexo (hombre o mujer), la categoría competitiva (local, autonómica o nacional) y los años de experiencia (menos experiencia o más experiencia).

A continuación, se analizaron la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas y el engagement mediante el cálculo del coeficiente de correlación de Pearson.

Por último, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal por pasos sucesivos en el que se tomó como variable dependiente el engagement y como variables independientes las necesidades psicológicas básicas de los deportistas (relación, autonomía para elegir, autonomía - locus de control, autonomía - voluntad propia y competencia).

3 Resultados

Exploración de datos

Se calcularon las distribuciones de frecuencias para cada uno de los ítems de los dos instrumentos de medida utilizados en el estudio, el AEQ y el BNSSS. No se encontraron valores fuera de rango en ninguno de los casos y los porcentajes de valores perdidos oscilaron entre 0,2% y 0,8% en el AEQ y entre 0,4% y el 1% en el BNSSS.

Descriptivos

En las tablas 3 y 4 se ofrecen el valor mínimo, el valor máximo, la media, la desviación típica, el coeficiente de asimetría y el de curtosis para cada uno de los ítems del AEQ y el BNSSS respectivamente.

Tabla 3.

Estadísticos descriptivos para los ítems del AEQ.

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Asimetría	Curtosis
Comp1	1	5	3,76	0,879	-0,349	-0,085
Comp2	2	5	4,24	0,790	-0,783	-0,031
Comp3	1	5	4,22	0,817	-0,945	0,697
Comp4	2	5	4,62	0,619	-1,552	2,008
Comp5	1	5	3,79	0,966	-0,555	-0,106
Comp6	1	5	4,28	0,765	-0,879	0,506
Comp7	1	5	4,12	0,866	-0,893	0,649
Comp8	1	5	4,42	0,757	-1,437	2,571
Comp9	1	5	3,59	1,019	-0,417	-0,292
Comp10	1	5	4,38	0,761	-1,103	0,838
Comp11	1	5	4,18	0,861	-0,966	0,865
Comp12	2	5	4,63	0,586	-1,468	1,788
Comp13	1	5	3,97	0,914	-0,649	-0,024
Comp14	1	5	4,21	0,734	-0,628	0,16
Comp15	1	5	4,21	0,836	-0,979	0,827
Comp16	2	5	4,63	0,586	-1,402	1,277

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos para los ítems del BNSSS.

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Asimetría	Curtosis
Ned1	1	7	6,21	1,082	-1,721	3,483
Ned2	1	7	5,51	1,382	-1,008	0,841
Ned3	2	7	6,1	1,04	-1,284	1,433
Ned4	1	7	5,45	1,425	-0,934	0,62
Ned5	1	7	5,51	1,745	-0,984	-0,197
Ned6	1	7	5,55	1,218	-0,823	0,831
Ned7	1	7	5,71	1,168	-1,016	1,384
Ned8	1	7	6,53	0,875	-2,788	10,377
Ned9	1	7	4,81	1,564	-0,611	-0,204
Ned10	1	7	5,93	1,191	-1,158	0,951
Ned11	1	7	5,7	1,137	-0,754	0,326
Ned12	1	7	5,35	1,287	-0,674	0,215
Ned13	1	7	5,05	1,401	-0,636	0,132
Ned14	1	7	5,48	1,229	-0,829	0,451
Ned15	1	7	5,83	1,243	-1,231	1,574
Ned16	1	7	6,09	1,128	-1,665	3,33
Ned17	1	7	5,66	1,232	-1,033	1,097
Ned18	1	7	6,23	0,995	-1,605	3,003
Ned19	2	7	6,43	0,860	-1,954	4,48
Ned20	1	7	5,38	1,449	-0,973	0,472

Se observa que para los ítems del AEQ, representados por la palabra Comp, desde Comp1 a Comp16, evaluados en una escala de 1 a 5, la media más baja corresponde al ítem 9 ($M = 3,59$) y la más alta a los ítems 12 y 16 ($M = 4,63$). Las desviaciones típicas oscilan entre 0,586 (ítems 12 y 16) y 1,019 (ítem 9). Las asimetrías son todas negativas y las curtosis positivas en la mayoría de los ítems (los valores de curtosis negativos están muy cercanos a 0).

En el BNSSS, cuyos ítems se evalúan en una escala de 1 a 7, la media más baja corresponde al ítem 9 ($M = 4,81$) y la media más alta al ítem 8 ($M = 6,53$). Las desviaciones típicas oscilan entre 0,860 (ítem 19) y 1,745 (ítem 5). Las asimetrías son todas negativas y curtosis positivas a excepción de dos ítems (5 y 9).

Análisis de la fiabilidad de Athlete Engagement Questionnaire

En la tabla 5 se ofrecen los valores de Alpha de Cronbach para cada uno de los factores del AEQ, el Alpha global para el AEQ total, la correlación ítem-total corregida, y el valor de Alpha de Cronbach si se eliminara cada uno de los ítems del AEQ. En general se observa que todos los ítems manifiestan un buen funcionamiento, pues todas las correlaciones del ítem con el total son positivas y superiores a 0,40 y el valor de Alfa de Cronbach disminuye eliminando cualquiera de los 16 ítems. El valor de Alpha para el total del AEQ es de 0,899. Si se calcula el valor de Alfa para cada uno de sus factores por separado se obtienen los valores de: 0,809 (confianza), 0,799 (energía), 0,811(dedicación) y 0,729 (entusiasmo).

Tabla 5.

Alfa de Cronbach, correlación ítem-total corregida y Alfa de Cronbach si se elimina el ítem.

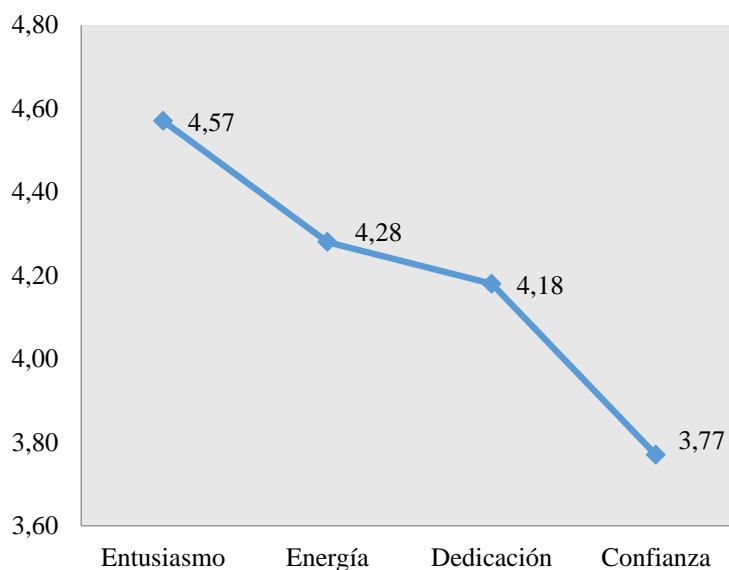
	Alfa de Cronbach	Ítem	Correlación ítem-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el ítem
Confianza	0,809	1	0,593	0,776
		5	0,678	0,734
		9	0,628	0,760
		13	0,608	0,769
Energía	0,799	2	0,688	0,710
		6	0,694	0,708
		10	0,619	0,745
		14	0,456	0,820
Dedicación	0,811	3	0,645	0,755
		7	0,628	0,763
		11	0,572	0,789
		15	0,670	0,742
Entusiasmo	0,729	4	0,476	0,693
		8	0,560	0,650
		12	0,542	0,658
		16	0,518	0,671
Total	0,899			

Niveles de engagement de los deportistas

Análisis global

En la figura 3 se ofrecen las medias para cada uno de los factores del AEQ, ordenadas de mayor a menor. La media más alta corresponde a Entusiasmo ($M = 4,57$), la segunda más alta a Energía ($M = 4,28$), a continuación se sitúa la media de Dedicación ($M = 4,18$) y el último lugar lo ocupa Confianza ($M = 3,77$). Las diferencias entre medias comparadas con un análisis de varianza de medidas repetidas alcanzó significación estadística ($F_{3,1323} = 239,623$, $p < 0,001$; tamaño del efecto igual a $0,352$). Comparaciones múltiples realizadas con la prueba de Bonferroni permitieron concluir que existieron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de entusiasmo y energía ($p < 0,001$), entre energía y dedicación ($p = 0,004$), y entre las medias de dedicación y confianza ($p < 0,001$).

Figura 3. Medias en cada factor.

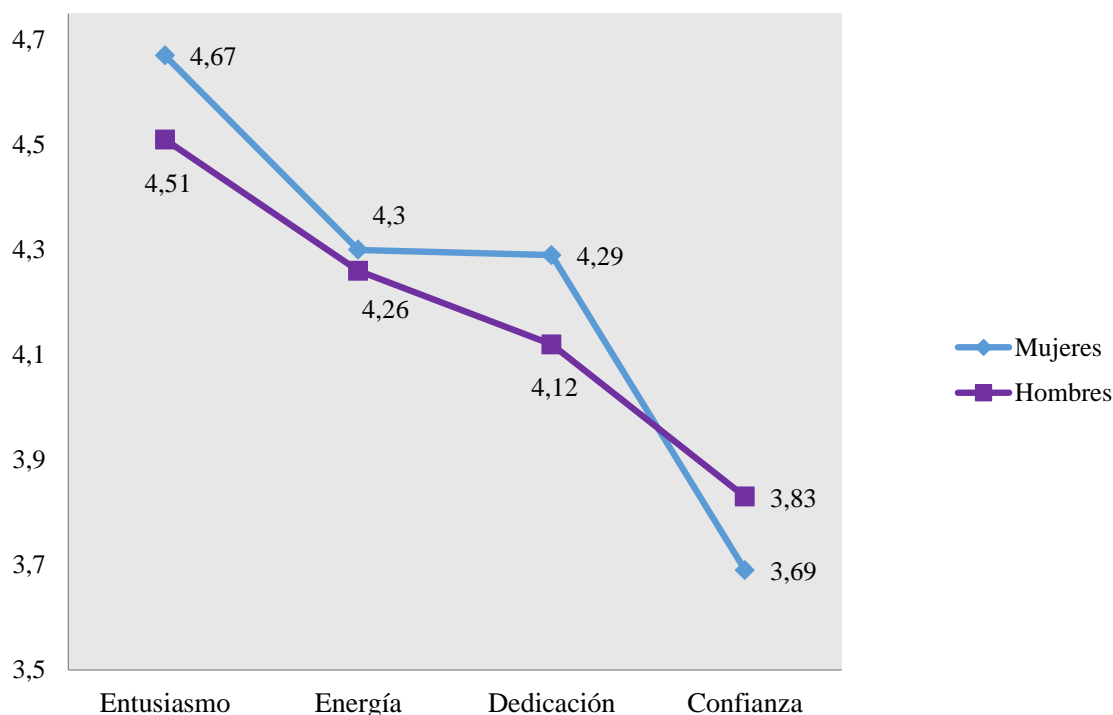


Comparaciones por sexo

Se definió un diseño factorial, con un factor inter-sujetos (el sexo de los deportistas, con 2 niveles) y un factor intra-sujetos (los factores del AEQ, con 4 niveles). El factor inter-sujetos (sexo) no alcanzó significación estadística ($F_{1,440} = 1,509$, $p = 0,220$; tamaño del efecto igual a 0,003), mientras que sí alcanzaron significación estadística el factor intra-sujetos (engagement, $F_{3,1320} = 251,669$, $p < 0,001$; tamaño del efecto igual a 0,364) y la interacción de los dos factores inter-sujetos e intra-sujetos ($F_{3,1320} = 10,944$, $p < 0,001$; tamaño del efecto igual a 0,024).

Comparaciones a posteriori realizadas con la prueba de Bonferroni permitieron concluir que existían diferencias estadísticamente significativas entre las medias de mujeres y hombres en entusiasmo (M mujeres = 4,67, M hombres = 4,51, $p < 0,001$) y en dedicación (M mujeres = 4,29, M hombres = 4,12; $p = 0,01$) y no existieron diferencias estadísticamente significativas en energía (M mujeres = 4,30, M hombres = 4,26, $p = 0,454$) y en confianza (M mujeres = 3,69, M hombres = 3,83; $p = 0,071$). Ver figura 4.

Figura 4. Medias de los 4 factores del AEQ por sexo.

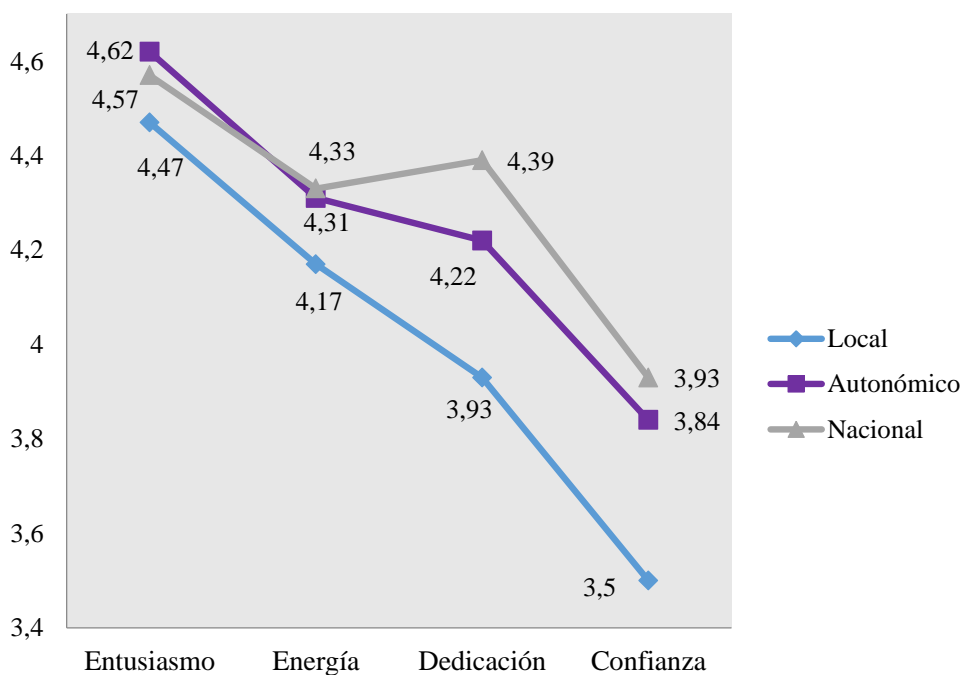


Comparaciones por categoría competitiva

Se definió un diseño factorial, con un factor inter-sujetos (la categoría competitiva de los deportistas, con 3 niveles, local, autonómico y nacional) y un factor intra-sujetos (los factores del AEQ, con 4 niveles). El factor inter-sujetos (categoría competitiva) alcanzó significación estadística ($F_{2,436} = 10,124$, $p < 0,001$; tamaño del efecto igual a 0,044). También el factor intra-sujetos (engagement, $F_{3,1308} = 201,248$, $p < 0,001$; tamaño del efecto igual a 0,316) y la interacción de los dos factores inter-sujetos e intra-sujetos ($F_{6,1308} = 4,520$, $p < 0,001$; tamaño del efecto igual a 0,020).

Comparaciones a posteriori realizadas con la prueba de Bonferroni permitieron concluir que existían diferencias estadísticamente significativas entre las medias a nivel local y autonómico en entusiasmo (M local = 4,47, M autonómico = 4,62; $p = 0,024$), dedicación (M local = 3,93, M autonómico = 4,22; $p < 0,001$) y confianza (M local = 3,50, M autonómico = 3,84; $p < 0,001$). No se encontraron, sin embargo, diferencias estadísticamente significativas entre los niveles autonómico y nacional en ninguno de los cuatro factores. En la figura 5 se puede observar cómo se distribuyen las medias de los cuatro factores según la categoría competitiva.

Figura 5. Medias en los 4 factores del AEQ según categoría competitiva.



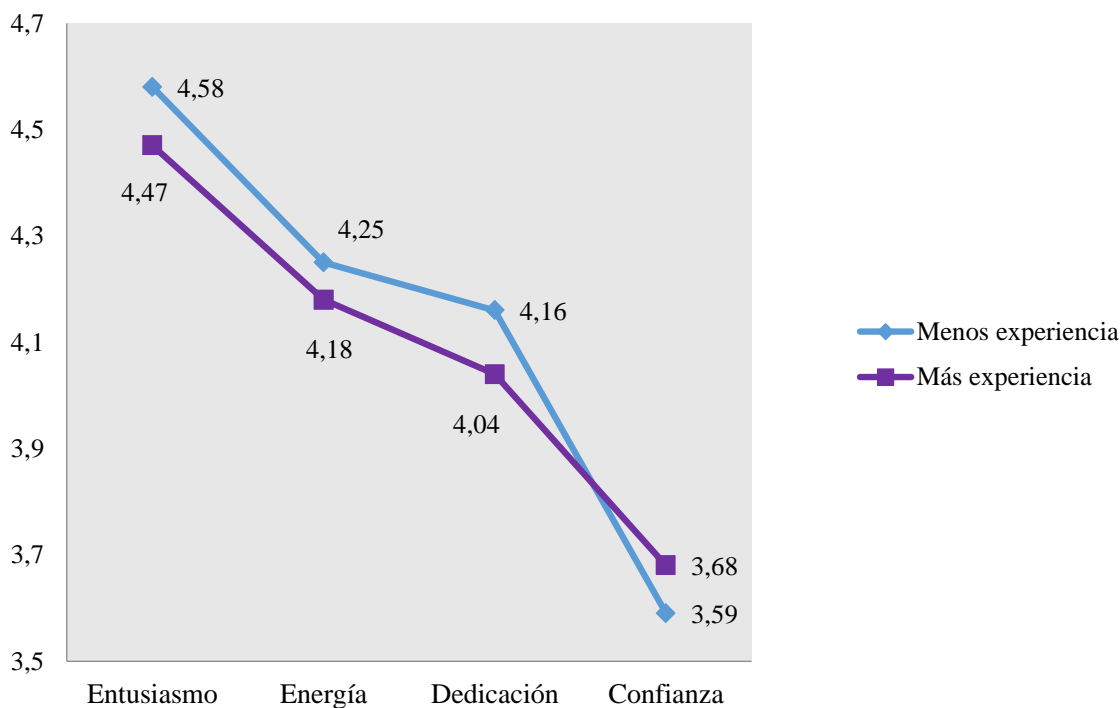
Comparaciones por años de experiencia

Se definió un diseño factorial, con un factor inter-sujetos (años de experiencia, con 2 niveles, menos experiencia y más experiencia) y un factor intra-sujetos (los factores del AEQ, con 4 niveles). Para definir los niveles de la categoría de años de experiencia se tomaron los valores de los cuartiles 1 y 4 de dicha categoría, quedando constituido el nivel “menos experiencia” por los deportistas con menos de 5 años de experiencia ($n_1 = 82$) y el nivel “más experiencia” por aquellos con más de 13 años de experiencia ($n_2 = 129$).

El factor inter-sujetos (años de experiencia) no alcanzó significación estadística ($F_{1,209} = 0,409$, $p = 0,523$; tamaño del efecto igual a 0,002). Sí alcanzó significación estadística el factor intra-sujetos (engagement, $F_{3,627} = 142,754$, $p < 0,001$; tamaño del efecto igual a 0,406). No la alcanzó, sin embargo, la interacción de los dos factores inter-sujetos e intra-sujetos ($F_{3,627} = 2,367$, $p = 0,070$; tamaño del efecto igual a 0,011).

Comparaciones múltiples realizadas a posteriori con la prueba de Bonferroni permitieron concluir que no existían diferencias estadísticamente significativas entre los deportistas con más experiencia y menos experiencia en ninguno de los cuatro factores del AEQ. En la figura 6 aparecen reflejadas las medias en función de los años de experiencia.

Figura 6. Medias en los 4 factores del AEQ según años de experiencia.



Relación entre engagement y satisfacción de necesidades psicológicas básicas

En la Tabla 6 se ofrecen los coeficientes de correlación de Pearson entre los factores del AEQ (filas) y los del BNSSS (columnas). Se observa que todas las correlaciones son positivas y estadísticamente significativas en todos los casos.

Tabla 6.

Correlación de Pearson entre factores del AEQ y BNSSS.

	<i>Relación</i>	<i>Autonomía Elección</i>	<i>Autonomía Locus</i>	<i>Autonomía Voluntad</i>	<i>Competencia</i>
Entusiasmo	0,408**	0,304**	0,449**	0,450**	0,319**
Energía	0,357**	0,321**	0,450**	0,361**	0,427**
Dedicación	0,417**	0,462**	0,629**	0,322**	0,482**
Confianza	0,255**	0,477**	0,426**	0,100*	0,653**
AEQ total	0,433**	0,491**	0,605**	0,373**	0,593**

** p < 0,001

* p < 0,05

Por último, dada la existencia de esta correlación positiva y estadísticamente significativa entre engagement y satisfacción de necesidades psicológicas básicas, se elaboraron varios modelos de regresión tomando como variable dependiente engagement (engagement total) y como variables independientes o predictoras los cinco factores del BNSSS. En la Tabla 7 se ofrecen los resultados del análisis de regresión lineal por pasos sucesivos. El factor del BNSSS que mejor predice engagement es Autonomía-locus, con un valor de R-cuadrado de 0,367 ($F_{1,424} = 246,138$, $p < 0,001$). El segundo mejor predictor es el factor Competencia que junto con Autonomía-locus ofrece un valor de R-cuadrado igual a 0,453 ($F_{2,423} = 174,984$, $p < 0,001$). Si se añade a los factores anteriores Autonomía-voluntad, el valor de R-cuadrado asciende a 0,482 ($F_{3,422} = 130,688$, $p < 0,001$). Y si finalmente se añade otro factor más (Autonomía-elección), R-cuadrado alcanza el valor de 0,488 ($F_{4,421} = 100,269$, $p < 0,001$). El factor Relación no contribuye a aumentar el valor de R-cuadrado de manera significativa.

Tabla 7.

Resultados del análisis de regresión lineal por pasos sucesivos.

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t
	B	Error típ.	Beta	
(Constante)	2,480	0,112		22,119**
Autonomía Locus	0,298	0,019	0,606	15,689**
(Constante)	2,054	0,117		17,592**
Autonomía Locus	0,189	0,022	0,383	8,562**
Competencia	0,190	0,023	0,333	8,128**
(Constante)	1,552	0,154		10,083**
Autonomía Locus	0,164	0,022	0,335	7,424**
Competencia	0,183	0,023	0,353	8,039**
Autonomía Voluntad	0,113	0,023	0,180	4,847**
(Constante)	1,517	0,154		9,853**
Autonomía Locus	0,147	0,023	0,300	6,322**
Competencia	0,162	0,025	0,312	6,579**
Autonomía Voluntad	0,116	0,023	0,185	4,991**
Autonomía Elección	0,046	0,020	0,104	2,270*

** $p < 0,001$

* $p < 0,05$

4 Discusión

El primer objetivo de esta investigación era analizar la fiabilidad del AEQ en una muestra de deportistas sub-élite, puesto que el historial de investigación acerca de este cuestionario es mayoritariamente con deportistas de élite. Los resultados obtenidos muestran que la fiabilidad es alta tanto para el nivel de engagement global (Alfa de Cronbach igual a 0,899) como para cada uno de los cuatro factores. Todos los ítems contribuyen a aumentar la fiabilidad y, además, presentan una correlación positiva con cada uno de los demás ítems del factor al que pertenecen. Esto indica que, inicialmente, el cuestionario compuesto por los 16 ítems es fiable para el estudio de engagement en deportistas no profesionales españoles.

El segundo de los objetivos era conocer los niveles de engagement de los deportistas españoles, de manera conjunta para todos los deportistas, y segmentada, teniendo en cuenta el sexo, la categoría competitiva y los años de experiencia. En lo que respecta a los niveles generales, los resultados indican que la media más alta se corresponde con el factor entusiasmo ($M = 4,57$), le siguen energía, dedicación y, por último, confianza ($M = 3,77$). Tomando como referencia las definiciones propuestas por Lonsdale, Hodge y Jackson (2007) de confianza (“creencia en la capacidad de uno mismo para alcanzar un alto nivel de rendimiento y alcanzar las metas deseadas”) y entusiasmo (“sentimientos de emoción y altos niveles de disfrute”) y teniendo en cuenta las características de la muestra, se podrían explicar estas diferencias en las medias debido al carácter no profesional de la práctica deportiva de los participantes, pues se centran más en el disfrute que en alcanzar unas metas deportivas altas. El deporte puede ser considerado algo importante, pero no se trata de su modo de vida (como en los deportistas de élite) y esto implica que su técnica tampoco es de alto nivel, derivando en niveles más bajos de confianza.

Pasando a las comparaciones en función del sexo, se observó que a nivel de engagement global no existían diferencias estadísticamente significativas, pero sí cuando se comparaban los cuatro factores. Concretando un poco más, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de mujeres y hombres en entusiasmo y en dedicación, puntuando más alto las mujeres en ambos casos. Estos resultados concuerdan parcialmente con los encontrados por Martins et al. (2015), pues en su investigación tampoco se encontraban diferencias significativas a nivel global. No coinciden sin embargo los resultados de la comparación de medias en los cuatro factores, ya que en el caso de la investigación de Martins et al. (2015) las diferencias significativas se encontraban en

confianza y vigor. No obstante, estos resultados tienen valor en tanto que muestran que, inicialmente, el sexo es una variable con influencia en los niveles de engagement.

Con respecto las comparaciones en función de la categoría competitiva, la distribución de medias sigue un patrón similar en los tres niveles (local, autonómico y nacional) situándose el factor entusiasmo en lo más alto y confianza en lo más bajo (al igual que a nivel general). Se observa, sin embargo, un cambio a nivel nacional, pues la media de dedicación es superior a la de energía. Recordando que dedicación se refiere al “deseo de invertir esfuerzo y tiempo hacia el logro de metas importantes para uno mismo” (Lonsdale, Hodge y Jackson, 2007), cabe esperar que aquellos deportistas que han alcanzado un nivel de competición más elevado hayan invertido, e inviertan, más tiempo y esfuerzo que el resto. Con respecto a las diferencias más generales entre estos tres niveles, se observa que aquellos que compiten a nivel local presentan niveles más bajos de engagement en todas las dimensiones con respecto a aquellos que lo hacen a nivel autonómico y estos últimos, a su vez, presentan niveles más bajos que aquellos que compiten a nivel nacional. Estamos viendo, que el engagement aumenta a medida que aumenta el nivel de competición. Solo se han encontrado, sin embargo, diferencias estadísticamente significativas entre los niveles local y autonómico y no entre los niveles autonómico y nacional. Los deportistas que compiten a nivel local, suelen hacerlo o bien porque se toman el deporte como un hobby no demasiado importante, o bien porque todavía no han alcanzado el nivel suficiente para aumentar de categoría. En ambos casos, es de esperar un nivel de engagement no muy elevado ya que no viven el deporte con la suficiente intensidad como para establecer un vínculo con él o no han tenido el tiempo suficiente para hacerlo.

Las últimas comparaciones se realizaron en función de los años de experiencia, seleccionando por un lado a los deportistas menos expertos (menos de 5 años de experiencia) y los más expertos (más de 13 años de experiencia). A nivel general, las puntuaciones de aquellos que llevan menos años en el deporte son superiores que de aquellos que llevan muchos años. No se encontró, sin embargo, que estas diferencias fueran estadísticamente significativas, ni a nivel de engagement global ni a nivel de cada uno de los cuatro factores. Por lo tanto, en un principio esta variable no sería determinante en el nivel de engagement. Cabe señalar que, de llegar a encontrarse diferencias significativas, estas podrían explicarse por el desgaste de los deportistas que llevan muchos años entrenando frente a los que todavía están comenzando. Como se ha apuntado en la parte teórica, el engagement se considera la

antítesis del burnout o síndrome de estar quemado, que aparece tras años de desgaste en el deporte. Es por esto que no sería de extrañar que se presentasen niveles más bajos de engagement en deportistas con más de 13 años de experiencia, pues existe más probabilidad de que comiencen a presentar síntomas de burnout.

El tercer y último objetivo era estudiar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas y el engagement. Se observó que sí existía relación entre cada una de los factores medidos por el BNSSS y los cuatro factores del AEQ y también con la puntuación de engagement total. Estos resultados van en la misma dirección que los encontrados por Hodge, Lonsdale y Jackson (2009) quienes obtuvieron también una correlación positiva entre los factores de engagement y las necesidades psicológicas básicas (competencia, relación y autonomía). Estos hallazgos pueden ayudar a mejorar el engagement de los deportistas a través de programas que garanticen la satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas.

Para finalizar con la investigación, y teniendo en cuenta el estudio de Hodge, Lonsdale y Jackson (2009) donde establecían que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas es el antecedente del engagement, se realizó un análisis de regresión lineal por pasos sucesivos. Se observó que la necesidad de autonomía-locus de control parece ser la más importante para predecir el engagement consiguiendo explicar un 36,7% de este ($R^2 = 0,367$). Le siguen las necesidades de competencia, autonomía-voluntad y, por último, autonomía-elección. Queda fuera del modelo la necesidad de relación, la cual había sido señalada por Hodge et al. (2009) como poco importante en el desarrollo del engagement. El modelo final conseguiría explicar un 48,8% del total de engagement ($R^2 = 0,488$).

A modo de síntesis, se puede afirmar que el *Athlete Engagement Questionnaire* es un instrumento fiable para el estudio del engagement en deportistas españoles y sub-élite. Tanto el sexo como el nivel competitivo parecen influir en el nivel de algunos factores de engagement, mientras que, los años de experiencia no parecen influir significativamente. Por otra parte, existe una correlación positiva y significativa entre las necesidades psicológicas básicas y el engagement, siendo la necesidad de autonomía-locus de control la más importante a la hora de predecir el engagement.

4.1 Limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones

Esta investigación presenta una serie de limitaciones que cabe señalar. Primero decir que el tipo de muestreo utilizado y el tamaño de la muestra no permiten generalizar los resultados al total de la población de deportistas españoles sub-élite; el muestreo debería haber sido aleatorio y el tamaño de la muestra mayor para que esta fuese representativa de la población objetivo, pues no se recogieron datos de todos los distintos tipos de deportes de equipo. Además, las condiciones bajo las que se administraron los test no fueron las más adecuadas. En muchas ocasiones los voluntarios cubrieron los cuestionarios en el campo de entrenamiento, con otros equipos entrenando en los alrededores pudiendo disminuir la concentración. Se suma el hecho de que, al hacerse en los minutos previos al entrenamiento, los deportistas podían estar cubriendo las respuestas de manera rápida para comenzar a entrenar lo antes posible.

Por otro lado, se utilizó una versión traducida al castellano tanto del Athlete Engagement Questionnaire como del Basic Needs Satisfaction in Sport Scale, sin que existan hasta el momento, estudios que demuestren la validez de estas traducciones. Dados los resultados favorables obtenidos con la versión utilizada del AEQ, sería conveniente que futuras investigaciones validasen una traducción, ya que es un cuestionario que inicialmente es fiable para su uso con deportistas españoles.

Por último, puesto que todavía no existe demasiada investigación en torno al athlete engagement, es posible que las variables elegidas para realizar comparaciones (sexo, nivel competitivo y años de experiencia) no fuesen las más importantes. Es necesario profundizar en la investigación sobre el engagement en el deporte y encontrar aquellas variables influyentes tanto en el engagement global como en cada uno de los cuatro factores por separado, para mejorar así los programas de intervención psicológica aplicados a los deportistas.

5 Referencias bibliográficas

- Aguayo, R., Vargas, C., de la Fuente, E. I., y Lozano, L. M. (2011). A meta-analytic reliability generalization study of the Maslach Burnout Inventory. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(2), 343-361.
- Babic, V., Sarac, J., Missoni, S., y Sindik, J.(2015). Athletic Engagement and Athletic Identity in Top Croatian Sprint Runners. *International Journal Collegium Antropologicum*,39(3), 521-528.
- García-Parra, N., González, J., y Garcés de los Fayos, E. J. (2016) Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
- Gould, D. (2002). Sport psychology in the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 137-139.
- Hodge, K, Lonsdale, C., y Jackson, S. A. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
- Holt, L. N. (2007). *Positive youth development through sport*. New York: Routledge.
- Lonsdale, C., Hodge, K., y Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., y Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., y Biscaia, R. (2014). Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a Portuguese sport setting. *Motriz*, 20(1), 1-7.
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., y Vveinhart, J. (2015). Athletes Engagement Model: A Gender. *Revista de Ciencias del Deporte*, 11(2), 210-211.

- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., y Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., y Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology* 52, 397-422.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Nakamura, J., y Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. En Snyder, C. R., y Lopez, S. J. (eds.) *Handbook of positive psychology* (89-105). Oxford, Inglaterra: Oxford University Press.
- Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C., y Hodge, K. (2011). The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 257-264.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In Deci, E. L., y Ryan, R. L. (eds.). *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Salanova, L., Schaufeli, W. B., Llorens, S., Peiro, J. M., y Grau, R. (2000). Desde el “burnout” al “engagement”: ¿una nueva perspectiva? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(2), 117-134.
- Schaufeli, W. B., y Bakker, A. B. (2003). *UWES. Utrecht Work Engagement Scale. Preliminary Manual. Version 1*. Utrech, Países Bajos: Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University.

- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Vicente González, R., y Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-2002.
- Schaufeli, W. B., Taris, T., Le Blanc, P. M., Peeters, M. C., Bakker, A. B., y de Jonge, J. (2001). Maakt arbeid gezond? Op zoek naar de bevlogen werknemer. / Work and health: The quest for the engaged worker. *Psycholoog*, 36(9), 422-428.
- Schmidt, G. W., y Stein, G. L. (1991). Sport Commitment: A Model Integrating Enjoyment, Dropout, and Burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 8, 254-265.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist* 55(1), 5-14.
- Ullrich-French, S., y Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 87-95.
- Watson, D., y Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin* 98(2), 219-235.

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Número de deportistas y porcentajes en función de la categoría competitiva.....	14
<i>Figura 2.</i> Número de deportistas porcentajes en función de la modalidad deportiva.....	15
<i>Figura 3.</i> Medias en cada factor.....	21
<i>Figura 4.</i> Medias de los 4 factores del AEQ por sexo.....	22
<i>Figura 5.</i> Medias en los 4 factores del AEQ según categoría competitiva.....	32
<i>Figura 6.</i> Medias en los 4 factores del AEQ según años de experiencia.....	24

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Composición del Athlete Engagement Questionnaire</i>	15
Tabla 2. <i>Composición del Basic Needs Satisfaction in Sport Scale</i>	16
Tabla 3. <i>Estadísticos descriptivos para los ítems del AEQ</i>	18
Tabla 4. <i>Estadísticos descriptivos para los ítems del BNSSS</i>	19
Tabla 5. <i>Alfa de Cronbach, correlación ítem-total corregida y Alfa de Cronbach si se elimina el ítem</i>	20
Tabla 6. <i>Correlación de Pearson entre factores del AEQ y BNSSS</i>	25
Tabla 7. <i>Resultados del análisis de regresión lineal por pasos sucesivos</i>	26