

Original

Percepción de estrés y perfeccionismo en estudiantes adolescentes. Influencias de la actividad física y el género



Antonio J. Muñoz* y Juan González

Grupo de Investigación Psicología de la Salud/Medicina Comportamental, Facultad de Psicología, Granada, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 1 de febrero de 2017

Aceptado el 16 de abril de 2017

On-line el 23 de mayo de 2017

Palabras clave:

Perfeccionismo
Actividad física
Percepción de estrés
Adolescencia
Estudiantes
Género

R E S U M E N

Es la adolescencia el período en que se produce el aprendizaje de estilos de afrontamiento y hábitos saludables (práctica de actividad física) para percibir e interpretar el estrés de una forma útil; permitiendo un crecimiento personal y bienestar psicológico cuando se superan de forma activa aquellos cambios (físicos, sociales y psicológicos) que acontecen como tareas evolutivas. Además, se ha constatado como un período relevante en el desarrollo del perfeccionismo, subdimensión de la personalidad. Así bien, el objetivo de este estudio ha sido identificar la influencia del género y la práctica de actividad física sobre los indicadores de perfeccionismo y percepción de estrés. Participaron 127 adolescentes (45 mujeres y 82 varones) con edades entre los 13 y 17 años ($M = 14.56$; $DT = 1.57$) que han cumplimentado los autoinformes: Escala Multidimensional de Perfeccionismo (FMPS), Escala de Estrés Percibido (PSS) y un cuestionario sociodemográfico ad-hoc. Los resultados señalan diferencias significativas en los indicadores de perfeccionismo adaptativo (estándares personales y organización) según la práctica de actividad física. En conclusión, la práctica coherente de actividad física ofrece posibilidades para que en el individuo se potencien los indicadores adaptativos del perfeccionismo, existiendo riesgos derivados del ejercicio excesivo en duración e intensidad tanto físicos, mentales como en el contexto social.

© 2017 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Stress perception and perfectionism in adolescent students. Influences of physical activity and gender

A B S T R A C T

Coping styles and healthy habits (physical activity) to perceive and interpret stress in a useful way are learnt during adolescence. Personal growth and psychological well-being result when these changes (physical, social and psychological), or developmental tasks, are actively overcome. This has been shown to be an important period in the development of the personality facet perfectionism. In this light, the aim of this study was to identify the influence of gender and physical activity on perfectionism and perceived stress indicators. A total of 127 adolescents (45 females and 82 males) aged 13 to 17 years ($M = 14.56$; $SD = 1.57$) were enrolled, who completed the Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) and Perceived Stress Scale (PSS) self-reports, and an ad-hoc sociodemographic questionnaire. The results revealed significant differences in the adaptive perfectionism indicators (personal standards and organisation) between those who were physically active and those who were not. In conclusion, the coherent practice of physical activity offers possibilities for individuals to enhance their adaptive perfectionism indicators, bearing in mind the risks to physical, mental and social well-being associated with physical exercise of excessive duration or intensity.

© 2017 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Keywords:

Perfectionism
Physical activity
Stress perception
Adolescence
Students
Gender

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: aj.munnoz@gmail.com (A.J. Muñoz).

Introducción

En la actualidad, el perfeccionismo ha originado un interés creciente en la literatura científica, por su influencia como rasgo de la personalidad, tanto con variables adaptativas (afecto positivo, rendimiento, cohesión hacia la tarea. . .) como desadaptativas (ansiedad, depresión, preocupación rasgo. . .). La disposición perfeccionista se ha caracterizado por dos componentes: el establecimiento de elevados estándares o metas (esfuerzos perfeccionistas) y la tendencia a preocuparse de forma excesiva por las evaluaciones (preocupaciones perfeccionistas). Los aspectos adaptativos se han identificado con el primero de los componentes, en contraste con los desadaptativos, relacionados con el segundo.

El ámbito científico, y en concreto la Psicología, ha investigado el perfeccionismo desde distintos contextos: clínico, deportivo, educativo, etc. Con independencia del ámbito de estudio, la mayoría de autores coinciden en entenderlo como un constructo multidimensional (Frost, Marten, Lahart y Rosenblate, 1990; Hewitt y Flett, 1991). En este sentido, dos han sido los modelos que han contado con más trabajos de investigación y mayor soporte empírico. Por un lado, el grupo de Frost et al. (1990) disponen que el perfeccionismo se compone de 4 indicadores: exigencias personales, organización, preocupación por los errores, dudas sobre las acciones, expectativas paternas y críticas paternas. Por otro lado, el grupo de Hewitt y Flett (1991) proponen el perfeccionismo autoorientado, el perfeccionismo orientado hacia los demás, el perfeccionismo socialmente prescrito, incluyendo posteriormente una nueva dimensión: la autopresentación perfeccionista (Hewitt y Flett, 2004).

Asimismo, sus respectivos instrumentos de medida son: Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale* [FMPS]) y Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt (*Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale* [HMPS]). La validación en población española de la FMPS ha sido propuesta por Carrasco, Belloch y Perpiñá (2010) modificando la escala de 6 factores original a 4, como ya propusieran otros autores (Stöber, 1998): exigencias personales y organización, y la fusión en un solo factor de las dimensiones preocupación por errores y dudas sobre acciones, por un lado, y de expectativas y críticas paternas, por otro.

Los dos modelos anteriores han conceptualizado el perfeccionismo con base en indicadores de naturaleza interna (intrapersonal) y/o externa (interpersonal). Sin embargo, Khawaja y Armstrong (2005) sugieren dos subescalas: *perfeccionismo disfuncional o desadaptativo* (preocupación por errores, dudas sobre acciones y expectativas, críticas paternas) y *perfeccionismo funcional o adaptativo* (estándares personales y organización).

Según la perspectiva de género, no se han hallado discrepancias sobre los indicadores de perfeccionismo en varias investigaciones realizadas (Hassan, Abd-El-Fattah, Abd-El-Maugoud y Badary, 2012; Hewitt y Flett, 1991). Recientemente, un estudio llevado a cabo por Caglar, Bilgili, Karaca, Ayaz y Aşçi (2010) manifiesta distinciones en las tendencias perfeccionistas. Los resultados muestran, por un lado, que las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los hombres en perfeccionismo autoorientado, mientras que, por otro lado, los hombres obtuvieron puntuaciones más altas que las mujeres en perfeccionismo socialmente prescrito.

Otros autores (Hewitt y Flett, 2002) han investigado en estudiantes el papel del género entre el perfeccionismo y las características de personalidad, presentando diferencias en las relaciones dentro del mismo indicador. Es decir, el perfeccionismo socialmente prescrito en hombres se asoció con rasgo de hostilidad y arrogancia; a diferencia de las mujeres, que se relacionó con tendencias para agradar y gregarismo.

En el desarrollo del perfeccionismo la adolescencia ha sido reconocida como momento clave, de igual forma que para la adquisición de conductas y hábitos saludables relacionados con la salud

(González, Garcés de los Fayos y García del Castillo, 2011), como es la práctica de actividad física. La práctica regular de actividad física se ha asociado con los indicadores de perfeccionismo, hallándose niveles más altos de actividad física en quienes presentan tendencias perfeccionistas funcionales o adaptativas (Luszczynska, Zarychta, Horodyska, Liszewska, Gancarczyk y Czekierda, 2015). También otros autores (Remor y Pérez-Llantada, 2007) han indicado que individuos activos físicamente presentan menores niveles de estrés, menor frecuencia e intensidad de malestar físico.

De la revisión realizada por Aparicio, Carbonell-Baeza y Delgado-Fernández (2010) existe evidencia de que la práctica de actividad física tiene beneficios orgánicos y es un factor protector frente a enfermedades como diabetes, trastornos cardiovasculares, obesidad, aportando mayor desarrollo psicomotor en la adolescencia (Pastor, Balaguer, Pons y García-Merita, 2003). Además, ha sido vinculada con el equilibrio de estados emocionales negativos (Poudeuigne y O'Connor, 2006), menores niveles de ansiedad (Olmedilla, Ortega y Candel, 2010), estrés (Remor y Pérez-Llantada, 2007), y mejores procesos cognitivos y de personalidad (González y Portolés, 2014) en desarrollo durante el proceso adolescente. González et al. (2011) señalan las percepciones de bienestar psicológico y actitudes acerca de la actividad física como indicadores del desarrollo normalizado de la personalidad y su desarrollo psicosocial.

Por estas razones y beneficios, otros autores (Longbottom, Grove y Dimmock, 2010) han procurado determinar la asociación entre las dimensiones de perfeccionismo y los aspectos cognitivos y conductuales que motivan el inicio de la práctica de actividad física. Los hallazgos de estas investigaciones muestran que el perfeccionismo adaptativo se asocia de forma positiva con aspectos como autoeficacia, planificación y persistencia en la actividad física. Por otro lado, el perfeccionismo desadaptativo se relaciona con incertidumbre acerca de la ejecución, miedo al fracaso y evitación de la actividad física.

Puesto que la adolescencia es un período de cambios (físicos, sociales y psicológicos) con presencia de situaciones difíciles, percibir e interpretar el estrés de una forma útil es una cuestión relevante para el crecimiento personal y bienestar psicológico. Son los aspectos disfuncionales del perfeccionismo los que se han asociado con los procesos de ansiedad y estrés (Bieling, Israeli y Antony, 2004).

Lazarus y Folkman (1986), en su teoría general sobre el estrés, lo definen como el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno, siendo evaluado por el primero como amenazante o desbordante de sus recursos. El modelo de estrés bidimensional propone que los estímulos o ambientes no son estresantes en sí mismos, siendo el sujeto el que los percibe o no como tales. Este proceso perceptivo se produce según un doble proceso de evaluación en el cual el individuo percibe e interpreta el ambiente que le genera estrés, y seguidamente, valora poner en práctica aquellas estrategias de afrontamiento de las que dispone.

Ahora bien, partiendo de que cualquier sujeto sin distinción de raza, sexo, edad o posición social puede interpretar una situación como estresante y que es considerado como un proceso o respuesta adaptativa, existen ciertas particularidades. Hernández, Ehrenzweig y Navarro (2009) han hallado que las personas mayores encuentran menos situaciones estresantes que los jóvenes. Por otro lado, resultan numerosas las investigaciones que analizan la relación entre estrés y género, concluyendo que las mujeres tienden a manifestar puntuaciones superiores de estrés y a demandar mayor apoyo emocional que sus compañeros (Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferradás, 2013). De hecho, las investigaciones han encontrado diferencias significativas de género no solo en la interpretación del estrés, sino también en el afrontamiento de situaciones académicas estresantes. Los resultados de la investigación de Cabanach et al. (2013) han evidenciado que los hombres

recurren a estrategias de reevaluación positiva y planificación, mientras que las mujeres prefieren la búsqueda de apoyo.

Partiendo de este marco, la presente investigación tiene como objetivo primordial determinar la influencia del género y la práctica de actividad física según la metodología *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), aceptada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en las distintas dimensiones de perfeccionismo y percepción de estrés. De forma específica, los objetivos que se pretenden con este estudio son dos. En primer lugar, comparar los resultados obtenidos en los indicadores de perfeccionismo y estrés percibido en función de la práctica de actividad física según las recomendaciones de la OMS. En segundo lugar, comprobar si existen diferencias en los indicadores de perfeccionismo y nivel de estrés de acuerdo con el género y/o nivel de actividad física.

Método

Participantes

El presente estudio plantea, con una metodología cuantitativa, un diseño correlacional-transversal. La muestra ha estado formada por 127 adolescentes pertenecientes a un centro privado de la provincia de Alicante, con edades comprendidas entre los 13 y 17 años ($M = 14.56$; $DT = 1.57$). Por un lado, 82 son varones (64.6%) y 45 mujeres (35.4%). Por otro lado, de los participantes, 57 practican una actividad física moderada (44.9%), mientras que 70 realizan una actividad física vigorosa (55.1%) según la clasificación de la OMS.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico y de frecuencia deportiva elaborado ad hoc. Se trata de un cuestionario autoaplicado, compuesto por 4 ítems elaborados por los investigadores y unidos al cuestionario de actividad física PAQ-A para adolescentes fundamentado en la metodología IPAQ, que ha mostrado en estudios previos una adecuada fiabilidad y razonable validez (Martínez-Gómez et al., 2009). Los 4 primeros ítems recopilan información relacionada tanto con el sujeto (edad y género) como con la frecuencia de práctica deportiva (deporte practicado y número de días). El formato de respuesta consiste en preguntas abiertas (deporte practicado) o cerradas (edad, género y número de días de práctica deportiva) en referencia a la información objeto de estudio. En cuanto al cuestionario de actividad física PAQ-A, está formado por 9 preguntas que valoran distintos aspectos de la actividad física mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, clasificando el tipo de actividad física que realiza el adolescente: actividad física moderada o actividad física vigorosa.

Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (FMPS): para medir la variable de perfeccionismo se ha utilizado la versión adaptada por Carrasco et al. (2010) para población española. La escala está compuesta por 35 ítems que miden las 4 subescalas siguientes: expectativas de logro (9 ítems), organización (6 ítems), miedo a los errores (11 ítems) e influencias paternas (9 ítems). Las opciones de respuesta para cada uno de los ítems es una escala tipo Likert de 5 puntos (desde 1 = *en total desacuerdo* hasta 5 = *completamente de acuerdo*). El coeficiente de fiabilidad encontrado para esta muestra es $\alpha = .87$. Asimismo, se puede calcular un «índice de perfeccionismo global» a través de la suma de los valores absolutos de los ítems; *perfeccionismo adaptativo* (expectativas de logro y organización) y *perfeccionismo desadaptativo* (miedo a los errores e influencias paternas).

Escala de Estrés Percibido (en inglés, *Perceived Stress Scale* [PSS]; Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983): se ha empleado la versión adaptada para su uso en población española (Remor y Carrobes, 2001). Este instrumento consta de 14 ítems: 7 redactados de forma positiva y los otros 7 de forma negativa. Las puntuaciones totales se

han obtenido sumando todas las respuestas, tras invertir los ítems correspondientes, obteniendo puntuaciones que oscilan desde 0 a 56, siendo las puntuaciones más altas las que indican un mayor nivel de estrés percibido. Los participantes puntuaron su nivel de acuerdo con cada ítem mediante una escala tipo Likert de 5 alternativas (desde 0 = *nunca* hasta 4 = *muy a menudo*). En este trabajo, el coeficiente alfa de Cronbach para esta escala es de $\alpha = .81$.

Procedimiento

Para la realización de esta investigación se realizó un muestreo por conveniencia, contactando los investigadores con el equipo directivo de un centro educativo de enseñanza reglada privado (no concertado) de la provincia de Alicante, se explicó el objetivo de dicho estudio y se propuso el método de obtención de datos. Se garantizó el cumplimiento de la normativa de Helsinki (2000), y se obtuvo tanto el permiso del centro educativo como el consentimiento paterno de los participantes.

Se informó a los adolescentes de la participación voluntaria, confidencialidad y anonimato de los datos, asegurando una mayor sinceridad. Todos los cuestionarios se administraron de forma colectiva en el aula donde habitualmente asiste cada grupo, invirtiéndose media hora aproximadamente entre la exposición de las instrucciones por parte de los investigadores y el tiempo invertido por los jóvenes para contestar a las escalas.

Análisis de datos

La codificación y tratamiento de los datos se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS 22.0 para Windows. El análisis de la fiabilidad interna de los instrumentos utilizados se ha calculado a través del coeficiente alfa de Cronbach, mientras que la normalidad de las variables, con el estadístico de Kolmogorov-Smirnov. Tras un análisis descriptivo, un contraste estadístico mediante la prueba *t* para la igualdad de medias y el cálculo del tamaño del efecto (*d* de Cohen), se ha realizado el análisis de la varianza multivariante (MANOVA) teniendo tres variables dependientes (perfeccionismo adaptativo, perfeccionismo desadaptativo y estrés percibido) y dos variables independientes (género y práctica de actividad física).

Resultados

La tabla 1 muestra las medias de los indicadores de perfeccionismo y estrés percibido en función de la frecuencia deportiva (moderada o vigorosa) junto con la prueba de normalidad, que determinó que las variables se ajustan al supuesto de normalidad. Se observa que a mayor frecuencia de actividad física, obtienen mayores puntuaciones medias en todos los indicadores de perfeccionismo, siendo significativos en el caso de organización ($t_{125} = -2.72$; $p = .00$) y estándares personales ($t_{125} = -3.73$; $p = .00$). En cambio, se constata que quienes realizan mayor frecuencia de actividad física obtienen menores puntuaciones medias en estrés percibido, no existiendo diferencias significativas.

Las medias y desviaciones típicas en cuanto a género y actividad física relacionadas con los indicadores de perfeccionismo y percepción de estrés se encuentran en la tabla 2. En el género masculino se observa que las puntuaciones medias aumentan cuando la actividad es vigorosa en todos los indicadores de perfeccionismo, siendo significativas en organización y estándares personales; mientras que ocurre lo contrario con la percepción de estrés. Igualmente ocurre con el género femenino respecto a un incremento en las medias de los indicadores de perfeccionismo cuando la actividad física es vigorosa, con la excepción de los indicadores de perfeccionismo desadaptativo, miedo a cometer errores y percepción de estrés.

Tabla 1
Indicadores de perfeccionismo y percepción de estrés, según actividad física

	K-S	Actividad física				p	d
		Moderada (n = 57)		Vigorosa (n = 70)			
		M	DT	M	DT		
Organización	.20	20.24	5.25	22.81	5.33	.00*	.48
Estándares personales	.20	22.23	6.73	26.71	6.73	.00*	.66
Miedo a errores	.20	24.84	7.59	24.94	7.65	.94	.01
Expectativas paternas	.20	19.75	7.01	21.14	6.25	.24	.21
Estrés percibido	.18	25.12	8.92	23.36	7.20	.22	-.21

K-S: Kolmogorov-Smirnov.

* $p > .05$.**Tabla 2**
Indicadores de perfeccionismo y percepción de estrés, según género y actividad física

	Género							
	Masculino (n = 82)				Femenino (n = 45)			
	AFM (n = 27) M (DT)	AFV (n = 55) M (DT)	p	d	AFM (n = 30) M (DT)	AFV (n = 15) M (DT)	p	d
Organización	18.54 (4.75)	22.85 (5.35)	.00**	1.04	21.76 (5.29)	22.69 (5.43)	.58	.29
Estándares personales	21.26 (6.63)	26.65 (6.78)	.00**	.99	23.10 (6.82)	26.93 (6.77)	.08	.94
Miedo a errores	23.98 (7.88)	25.43 (7.54)	.42	.08	25.62 (7.38)	23.15 (8.05)	.31	-.54
Expectativas paternas	20.44 (8.56)	20.65 (5.86)	.89	.01	19.13 (5.32)	22.93 (7.46)	.05*	1.04
Estrés percibido	24.89 (10.85)	22.84 (7.36)	.31	-.11	25.33 (6.93)	25.27 (6.49)	.97	-.01

AFM: actividad física moderada; AFV: actividad física vigorosa.

* $p > .05$.** $p > .01$.

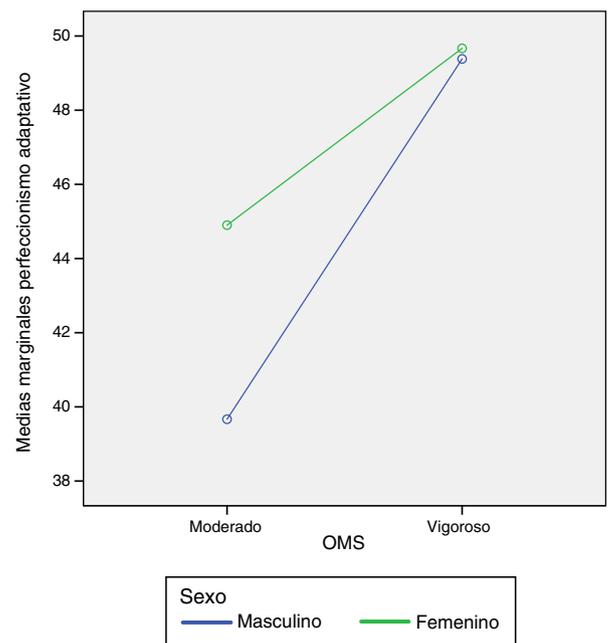
En relación con el segundo objetivo del estudio, como paso previo se realizaron los análisis de los supuestos del MANOVA. La prueba M de Box no fue significativa ($M = 24.83$; $F = 1.30$; $p = .17$), por lo que no se halla heterocedasticidad multivariante, ni univariante según la prueba de Levene (perfeccionismo adaptativo: $F = 2.09$, $p = .10$; perfeccionismo desadaptativo: $F = .55$; $p = .64$; estrés percibido: $F = 1.74$, $p = .16$). Por tanto, se cumplen los requisitos para este tipo de análisis debido a que la distribución de las variables dependientes es normal.

La variable OMS con el estadístico Raíz mayor de Roy ha mostrado significación ($p = .00$). Analizando los contrastes univariados (tabla 3), la variable práctica de actividad física según las recomendaciones de la OMS obtuvo diferencias significativas en los indicadores de perfeccionismo adaptativo ($p = .00$), siendo el tamaño del efecto de un 11% [$F(1, 123) = 16.14$; $p = .00$, $\eta^2 = .11$]. En la variable género y en la interacción género con OMS no existen diferencias significativas, hallando un tamaño del efecto nulo o pequeño entre las variables.

Diferenciando los sujetos en función del género y la práctica de actividad física, se observa que cuando los hombres realizan ejercicio moderado presentan menores puntuaciones en los indicadores de perfeccionismo que las mujeres. Sin embargo, se comprueba que cuando los hombres realizan ejercicio vigoroso aumentan las puntuaciones en los indicadores de perfeccionismo adaptativo, hasta el punto de que se igualan con las puntuaciones de las mujeres (fig. 1).

Discusión

La finalidad de esta investigación ha sido identificar la influencia de la práctica de actividad física, el género y la interacción de ambas, sobre los indicadores de perfeccionismo y percepción de estrés. Es importante conocer si estas variables implican diferencias en la gestión del estrés, pues determinan el bienestar psicológico como un ajuste satisfactorio en el futuro. Resolver de forma útil y

**Figura 1.** Puntuaciones obtenidas en los indicadores de perfeccionismo adaptativo en función del género y de la práctica de actividad física.

adaptativa cualquier proceso de cambio de los que suceden durante la adolescencia y las tareas evolutivas, como llaman algunos autores (Zacarés, Iborra, Tomás y Serra, 2009), facilita el aprendizaje de estrategias de afrontamiento eficaces junto con una percepción de autoeficacia para posteriores situaciones. De hecho, las evidencias muestran que la edad moderada permite que se experimente un menor número de episodios de estrés (Hernández et al., 2009),

Tabla 3
Contrastes univariados para las variables independientes estudiadas

VD	Suma de cuadrados tipo III	Gl	Media cuadrática	F	p	η^2
<i>OMS</i>						
PA	1,351.14	1	1,351.14	16.14	.00**	.11
PDA	52.29	1	52.29	.31	.57	.00
EP	28.93	1	28.93	.44	.50	.00
<i>Género</i>						
PA	196.17	1	196.17	2.34	.12	.01
PDA	4.38	1	4.38	.02	.87	.00
EP	53.24	1	53.24	.82	.36	.00
<i>OMS* Género</i>						
PA	157.76	1	157.76	1.88	.17	.01
PDA	.01	1	.01	.00	.99	.00
EP	25.40	1	25.40	.39	.53	.00
<i>Error</i>						
PA	10,291.01	123				
PDA	20,347.66	123				
EP	7,973.79	123				

EP: estrés percibido; OMS: Organización Mundial de la Salud; PA: perfeccionismo adaptativo; PDA: perfeccionismo desadaptativo; VD: variable dependiente.

** $p > .01$.

como consecuencia del aprendizaje activo de estrategias de autorregulación. Sin embargo, los resultados no son tan concluyentes respecto al género y el proceso de estrés, identificándose diferencias tanto en la percepción o interpretación del estrés como en el afrontamiento (Cabanach et al., 2013).

Así pues, el primero de los objetivos específicos de esta investigación ha sido, según la diferenciación que realiza la OMS sobre la práctica de actividad física (moderada y vigorosa), analizar si existen cambios significativos en la percepción de estrés y en los indicadores de perfeccionismo. Los resultados muestran que las puntuaciones medias de quienes realizan actividad física vigorosa han sido mayores en todos los indicadores de perfeccionismo, siendo significativas en los indicadores de perfeccionismo adaptativo (organización y estándares personales).

Resultados distintos ocurren con la percepción de estrés y la frecuencia de actividad física. Aunque las diferencias no son significativas, las puntuaciones medias de la percepción de estrés disminuyen con la actividad física vigorosa, permitiendo ser un protector frente al agotamiento emocional y una estrategia de afrontamiento eficaz, como ha quedado demostrado en otras investigaciones (Cairney, Kwan, Veldhuizen y Faulkner, 2013; Remor y Pérez-Llantada, 2007). Ahora bien, autores como Egorov y Szabo (2013) entienden que en la base del proceso de adicción al deporte se encuentra entender el ejercicio como el único medio para manejar el estrés. Es de este modo cuando la práctica de actividad física va sustituyendo progresivamente otras tareas y hábitos cotidianos. El incremento de la práctica de ejercicio sin sentido deriva en una pérdida de control y la aparición de sentimientos negativos que aumentan la sensación de vulnerabilidad al estrés. En definitiva, la actividad física ofrece posibilidades para que el individuo mejore en salud, experimente bienestar psicológico y desarrolle hábitos saludables, no obstante, en concordancia con lo que afirma Devís (2000), existen unos riesgos derivados del ejercicio excesivo en duración e intensidad (actividad física vigorosa) que pueden ser tanto físicos en forma de lesiones como a nivel psicológico o en el contexto social que rodea a esta actividad.

En segundo lugar, comprobar si existen diferencias en los indicadores de perfeccionismo y nivel de estrés de acuerdo con el género y/o nivel de actividad física. De nuevo, los resultados muestran que la práctica de actividad física influye de forma significativa sobre las dimensiones de perfeccionismo adaptativo. Por tanto, la práctica de actividad física ayuda para la construcción de una personalidad eficaz, ya que proporciona cómo el individuo trata de conseguir sus objetivos y, en este caso, es de forma metódica, organizada y con un orden.

Sumado a ello, el otro indicador de perfeccionismo adaptativo, como es los altos estándares o metas elevadas, se encuentra mediado por la práctica de actividad física. Se corrobora la investigación reciente sobre el efecto de la práctica de actividad física federada en las metas adolescentes (López-Mora, Muñoz, Portolés y González, 2016), donde los resultados relacionan la práctica de actividad física con metas sociales, emancipativas y educativas; estándares personales que intervienen en el buen desarrollo psicosocial del adolescente.

En cuanto a la influencia del género, no se observan diferencias en la percepción de estrés tal y como se hallan en estudios previos (Cabanach et al., 2013); contrario a lo que ocurre sobre los indicadores de perfeccionismo (Caglar et al., 2010), apreciando de forma gráfica que el género masculino aumenta las tendencias perfeccionistas adaptativas en mayor medida que el femenino, cuando se realiza mayor actividad física. Así bien, Martín, Barripedro, Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty y Rivero-Herráiz (2014), de la revisión de distintas investigaciones que llevan a cabo un análisis de género aplicado al deporte, han puesto de manifiesto diferencias en el tipo de actividad física o deporte, en su frecuencia e intensidad. Sin embargo, la hipótesis se cumple de forma parcial, observando que las mujeres realizan más actividad física moderada que los hombres, siendo la influencia mayor en los indicadores de perfeccionismo adaptativo. Este hallazgo se encuentra en la misma línea que sugieren otros autores (Martín et al., 2014; Viciano, Mayorga-Vega y Martínez-Baena, 2016) cuando proponen que aunque las mujeres practican menos actividad física, utilizan actividad física de tipo moderado (caminar), como sustitutiva para hacer ejercicio físico con más frecuencia que los hombres. No obstante, en cuanto a la influencia del género y la interacción de ambas (OMS y género), no se han encontrado resultados significativos, si bien es cierto que la imposibilidad para acceder a muestras homogéneas ha podido interferir, como se expone a continuación entre las limitaciones del estudio.

Limitaciones y propuestas futuras

Habiendo permitido obtener unos resultados que contrastan, suman y corroboran otros anteriormente obtenidos por otros estudios, la investigación presenta limitaciones que se tendrán en cuenta para próximos estudios, como son la ampliación del tamaño muestral y la distribución sobre otras tipologías (centros, entornos urbanos-rurales, etc.), al mismo tiempo que se considera conveniente desarrollar investigaciones que examinen y comparen la

influencia donde exista una muestra más amplia y homogénea según el sexo y la edad.

A pesar de las limitaciones, el trabajo aporta una contribución importante para la investigación de la Psicología aplicada, ya que la temática es de gran relevancia en las dos últimas décadas. En el proceso adolescente, la evaluación de este tipo de variables permite diseñar programas de prevención de salud y/o estimulación de estrategias de afrontamiento adaptativas, habilidades de autorregulación emocional, que contribuyan a que los adolescentes sean competentes para afrontar eficazmente situaciones estresantes.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses, y señalan la originalidad del estudio dentro de la línea de investigación «Personalidad y respuesta psicológica ante la práctica deportiva».

Bibliografía

- Aparicio, V. A., Carbonell-Baeza, A. y Delgado-Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10, 556–576.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. y Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373–1385. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6, 19–32.
- Caglar, E., Bilgili, N., Karaca, N., Ayaz, S. y Aşçı, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *Spanish Journal of Psychology*, 13, 741–750. <http://dx.doi.org/10.1017/S1138741600002407>
- Cairney, J., Kwan, M., Veldhuizen, S. y Faulkner, G. (2013). Who uses exercise as a coping strategy for stress? Results from a national survey of Canadians. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 908–916. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2012-0107>
- Carrasco, A., Belloch, A. y Perpiñá, C. (2010). La evaluación del perfeccionismo: utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española. *Análisis de Modificación de Conducta*, 36, 49–65.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- Devís, J. (Ed.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Egorov, A. Y. y Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4) <http://dx.doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.2>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5) <http://dx.doi.org/10.1007/BF01172967>
- González, J. y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9, 51–65.
- González, J., Garcés de los Fayos, E. J. y García del Castillo, A. (2011). Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21, 55–71.
- Hassan, H. K., Abd-El-Fattah, S. B., Abd-El-Maugoud, M. K. y Badary, A. H. A. (2012). Perfectionism and performance expectations at university: Does gender still matter? *European Journal of Education and Psychology*, 5, 133–147. <http://dx.doi.org/10.1989/ejep.v5i2.97>
- Hernández, Z. E., Ehrenzeweig, Y. y Navarro, A. M. (2009). Factores psicológicos, demográficos y sociales asociados al estrés y a la personalidad resistente en adultos mayores. *Pensamiento Psicológico*, 5, 13–27.
- Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–547. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (2002). *Perfectionism*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Khawaja, N. G. y Armstrong, K. A. (2005). Factor structure and psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Developing shorter versions using an Australian sample. *Australian Journal of Psychology*, 57, 129–138. <http://dx.doi.org/10.1080/10519990500048611>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R. y Dimmock, J. A. (2010). An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 574–581. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.007>
- López-Mora, C.; Muñoz, A.J.; Portolés, A., y González, J. (2016, junio). Efecto de la práctica de actividad física federada en las metas adolescentes. Comunicación presentada en 12.º Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física, Pontevedra, España.
- Luszczynska, A., Zarychta, K., Horodyska, K., Liszewska, N., Gancarczyk, A. y Czekierda, K. (2015). Functional perfectionism and healthy behaviors: The longitudinal relationships between the dimensions of perfectionism, nutrition behavior, and physical activity moderated by gender. *Current Issues in Personality Psychology*, 3, 84–93.
- Martín, M., Barrapedro, M. I., Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J. y Rivero-Herráiz, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física en población adulta en la Comunidad de Madrid. *Ricyde. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10, 319–335.
- Martínez-Gómez, D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., et al. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española Salud Pública*, 83, 427–439.
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts de Medicina de l'Esport*, 45, 175–180.
- Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D. y García-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence*, 26, 717–730. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.001>
- Poudeuigne, M. y O'Connor, P. (2006). A review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health. *Sport Medicine*, 36, 19–38.
- Remor, E. y Carrobes, J. A. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7, 195–201.
- Remor, E. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Interamerican Journal of Psychology*, 41, 313–322.
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481–491. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00207-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00207-9)
- Viciana, J., Mayorga-Vega, D. y Martínez-Baena, A. (2016). Moderate-to-vigorous physical activity levels in physical education, school recess, and after-school time: Influence of gender, age, and weight status. *Journal of Physical Activity and Health*, 13, 1117–1123.
- Zacarés, J. J., Iborra, A., Tomás, J. M. y Serra, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25, 316–329.