

Sport and Happiness

JAVIER DURÁN GONZÁLEZ^{1*}
JONATHAN VELASCO FERNÁNDEZ¹
BRANDON DAVID IZA ORDÓÑEZ¹
BORJA LAGUÍA MORALES¹

¹ Faculty of Physical Exercise and Sports Sciences – INEF.
Technical University of Madrid (Spain)

* Correspondence: Javier Durán González (javier.duran@upm.es)

Abstract

This paper examines the relationship between sport and happiness in a group of young first-year students in the Faculty of Physical Exercise and Sports Sciences-INEF at the Technical University of Madrid (2014-15 academic year). The aim was to find out their self-reported level of subjective happiness, whether they thought that sport could make people happier and whether it had made them happier; if they answered affirmatively, they were also asked in what way they thought it had done so. The subjective perception of happiness survey was answered by 229 students (16.6% women) and the relationship between sport and happiness survey by 216 (15.3% women). The results show a level of happiness reported by the students of 8 points on a scale of 1 to 10, the difference between men and women being minimal (8 and 8.2 respectively). Virtually all the students think that sport can make people happier and that it has also made them happier. In terms of the reasons why sport promotes higher levels of happiness in general, they argue that it improves socialisation, helps people to unwind, because it is fun and it is also good for your health. The first three are repeated when they were asked about sport's impact on their own happiness, although the fourth changes and instead of health, which drops very significantly, they indicate improving skills in the same proportion as having fun.

Keywords: sport, happiness, INEF students

Introduction

In contemporary societies sport plays a role in many people's lives, in some cases as active performance, in others as passive viewing of large events. Yet oddly enough there are almost no studies which directly ask whether it is believed that sport can contribute to the happiness of individuals or even to one's own happiness, and if so in what way.

It is true that there is a quite a lot of controversy about whether the concept of happiness is an appropriate subject for science due to its ambiguity and subjectivity and the problems in measuring it. This is the incentive for conducting this research with sports science students.

Deporte y felicidad

JAVIER DURÁN GONZÁLEZ^{1*}
JONATHAN VELASCO FERNÁNDEZ¹
BRANDON DAVID IZA ORDÓÑEZ¹
BORJA LAGUÍA MORALES¹

¹ Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF.
Universidad Politécnica de Madrid (España)

* Correspondencia: Javier Durán González (javier.duran@upm.es)

Resumen

Este trabajo analiza la relación entre el deporte y la felicidad en un grupo de jóvenes estudiantes de primer curso de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF, de la Universidad Politécnica de Madrid (curso 2014-15). Se quería conocer su nivel de felicidad subjetivo declarado, si consideraban que el deporte podía hacer más felices a las personas, o incluso si les había hecho más felices a ellos mismos, y si contestaban afirmativamente, de qué forma pensaban que lo conseguía. A la percepción subjetiva de felicidad contestaron 229 estudiantes (16.6% mujeres), y a la relación entre deporte y felicidad 216 (15.3% mujeres). Los resultados muestran un nivel de felicidad declarado por el alumnado de 8 puntos (en una escala de 1 a 10) siendo mínima la diferencia entre hombres y mujeres (8 y 8.2 respectivamente). Prácticamente todo el alumnado considera que el deporte puede hacer más felices a las personas y que también a ellos les ha hecho más felices. En cuanto a los motivos por los que el deporte favorece mayores niveles de felicidad, en general, señalan: mejora la socialización, ayuda a desconectar, divierte y favorece la salud. Los tres primeros se repiten cuando se les pregunta por la influencia sobre su propia felicidad, pero el cuarto varía, en vez de la salud, que baja muy significativamente, señalan la mejora de habilidades en la misma proporción que la diversión.

Palabras clave: deporte, felicidad, estudiantes INEF

Introducción

En las sociedades actuales el deporte está presente en la vida de muchas personas, en unos casos como práctica activa, en otros como consumo pasivo de grandes espectáculos; pero curiosamente casi no se encuentran estudios que pregunten directamente si se considera que el deporte puede contribuir a la felicidad de los individuos o incluso a la propia felicidad y de qué modo.

Es cierto que existe bastante controversia acerca de si el concepto felicidad puede ser objeto de conocimiento científico, por su ambigüedad, subjetividad y dificultad en su medición. Esta es la motivación para llevar a cabo este trabajo con estudiantes de ciencias del deporte.

Theoretical framework

In contrast to a psychology focused on the pathological, on human suffering and unhappiness, Seligman (2002, Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) builds a positive psychology perspective which focuses more on the keys to the wellbeing of individuals and thus leading to scientific approaches to happiness (Padrós, Martínez, Yunuén, & Medina, 2010; Vázquez, 2007; Vázquez, Hervás, & Ho, 2006).

This paper does not seek to explore in greater depth the debate about whether happiness is more an ethical than a scientific concept (Marina, 2014). It simply wishes to find out whether first-year sports science students think that sport can make people happy, whether it had made them happier, and if they said it had, why they thought this was so.

There is no doubt that concepts such as happiness or wellbeing are closely related to physical exercise and sport. There is a general consensus that doing physical exercise and sport contributes to people's wellbeing by enhancing health, improving mood and self-esteem, and reducing levels of anxiety and depression (American College of Sports Medicine, 2000; Sánchez Bañuelos, 1996; Weyerer & Kupfer, 1994).

Although there is a propensity to believe that good health positively impacts levels of happiness, in fact levels of self-reported happiness are practically the same for people who are objectively in good health and for people who have chronic diseases or even disabilities. It is striking that people who have undergone serious traumatic events say they are equally happy with their lives barely a year later (Gilbert, 2004).

It has also been found that people living in objective conditions of extreme poverty can report higher levels of happiness than people in developed countries. The sense of happiness is extremely subjective and it is really quite astonishing to observe not only that life continues to go on in spite of illness, poverty or misery, but also that people who live in these more adverse conditions and situations can still feel happiness in their lives (Peterson, 2006).

It has been pointed out that the key lies in the extraordinary adaptability of human beings. It has been found that there is a kind of adaptive “psychological immune system” which makes us feel truly happy even when things do not go as planned (Gilbert, 2006).

Marco teórico

Frente a una psicología centrada en lo patológico, en el sufrimiento y en la infelicidad humana, es Seligman (2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) quien desarrolla una psicología positiva más centrada en las claves del bienestar de los individuos, dando lugar a aproximaciones científicas sobre la felicidad (Padrós, Martínez, Yunuén, & Medina, 2010; Vázquez, 2007; Vázquez, Hervás, & Ho, 2006).

No es objeto de este trabajo profundizar en el debate de si la felicidad es un concepto más ético que científico (Marina, 2014). Simplemente lo que se quiere conocer es si estudiantes de primer curso de Ciencias del deporte consideraban que el deporte podía hacer felices a las personas, si a ellos les había hecho más felices, y, en caso de respuestas positivas, de qué forma entendían que esto se lograba.

Sin duda conceptos como felicidad o bienestar están muy relacionados con la actividad física y el deporte. Existe acuerdo generalizado en que la práctica físicodeportiva contribuye al bienestar de las personas favoreciendo los niveles de salud, elevando el estado de ánimo y la autoestima, y reduciendo los niveles de ansiedad y depresión (American College of Sports Medicine, 2000; Sánchez Bañuelos, 1996; Weyerer & Kupfer, 1994).

Aunque se tiende a pensar que una buena salud condiciona positivamente los niveles de felicidad, lo cierto es que existen niveles declarativos de felicidad prácticamente similares entre las personas que tienen una buena salud objetiva y aquellas con enfermedades crónicas o incluso con discapacidades. Impresiona constatar que personas que han sufrido graves sucesos traumáticos, apenas un año después se declaran igualmente felices con sus vidas (Gilbert, 2004).

Y también se ha constatado que personas que viven en condiciones objetivas de extrema pobreza pueden declarar mayores niveles de felicidad que ciudadanos de países desarrollados. El sentido de la felicidad es algo tremendamente subjetivo y resulta realmente asombroso constatar no solo que la vida sigue fluyendo a pesar de la enfermedad, la pobreza o la miseria, sino que las personas que viven en esas condiciones y situaciones más adversas pueden seguir sintiendo la felicidad en su vida (Peterson, 2006).

Se ha señalado que la clave reside en la extraordinaria capacidad de adaptación del ser humano. Se ha constatado la existencia de una especie de “sistema inmunológico psicológico” adaptativo que nos hace sentir verdaderamente felices incluso si las cosas no salen como las planeamos (Gilbert, 2006).

From an economic standpoint, a famous article published in the 1970s set out for the first time the well-known “Easterlin Paradox” (1974), a key concept in happiness economics which questioned the traditional idea that an increase in an individual’s income level correlated with a similar increase in their level of happiness. Since then prominent authors have argued that the law of diminishing returns comes into play in the happiness-income relationship: it is essential for the happiness of every individual to have enough money to meet their basic needs, but above a particular earnings threshold the level of happiness stagnates or may even fall (Peterson, 2006; Sacks, Stevenson, & Wolfers, 2012).

In spite of this evidence, the fact is that many human beings feel driven to earn more, to have more properties and to move forward in their businesses and jobs in the hope that happiness is up there, near the top of the pyramid. “There is usually more money, responsibilities, worries and stress there. It is not bad to be a boss, and nor does being a boss mean being bad, but there is not a single study in the world (and thousands are published every year) that says bosses are happier than their employees” (Chaguaceda, 1994, p. 194).

In his *Theory of Moral Sentiments* (1759) and *The Wealth of Nations* (1776) Adam Smith remarked on a contradictory relational logic between this human ambition, which is always unfulfilled and a source of much unhappiness yet nevertheless was ultimately behind the progress of the economy and nations. Recently Gilbert (2006) has taken up this idea and talks about a kind of collective illusion by which the human race ensures its advance as a species by fostering the scientific, medical and economic development of humanity and improving the quality of life of billions of people, albeit perhaps at the expense of the subjective wellbeing of the individuals themselves. Something similar has been described regarding the idyllic image that surrounds paternity and maternity and which would guarantee the survival of the species (Alesina, DiTella, & MacCulloch, 2009; Mosterín, 2006; Powdthavee & Vignoles 2008).

Objectives

Our aim is to explore the relationship between happiness and sport in Physical Exercise and Sports Science (PESS) students by asking for their views on: (a) self-reported levels of happiness; (b) to what extent sport, in any of its forms, can make people

En una perspectiva económica, en los años setenta se publicó un célebre artículo en el que exponía por primera vez la conocida “paradoja de Easterlin” (1974) un concepto clave en la economía de la felicidad y que ponía en tela de juicio la tradicional idea de que el incremento en el nivel de ingresos de un individuo se correspondía con un incremento similar en su nivel de felicidad. Desde entonces autores relevantes consideran que en la relación felicidad-ingresos funciona la ley de rendimientos decrecientes: resulta esencial para la felicidad de todo individuo tener el suficiente dinero para mantener unas necesidades básicas cubiertas, pero a partir de un cierto umbral de ganancias el nivel de felicidad se estanca o incluso puede decrecer (Peterson, 2006; Sacks, Stevenson, & Wolfers, 2012).

A pesar de estas evidencias lo cierto es que muchos seres humanos se sienten impulsados a ganar más, a tener más propiedades, a progresar en sus empresas y trabajos, esperando que la felicidad esté allá arriba, cerca de la cúspide de la pirámide. “Ahí lo que suele haber es más dinero, responsabilidades, preocupaciones y estrés. No es malo ser jefe, ni ser jefe implica ser malo, pero no hay un solo estudio en el mundo (y se publican miles cada año) que diga que los jefes son más felices que sus empleados” (Chaguaceda, 1994, p. 194).

Ya Adam Smith en su *Teoría de los sentimientos morales* (1759) y en *La riqueza de las naciones* (1776) percibía una lógica relacional contradictoria entre esa ambición humana siempre insatisfecha fuente de gran infelicidad pero que en definitiva era precisamente la que hacía que la economía y las naciones progresaran. Recientemente Gilbert (2006) retoma esta idea y habla de una especie de espejismo colectivo con el que el género humano asegura su avance como especie, favoreciendo el desarrollo científico, médico y económico de la humanidad y elevando la calidad de vida de miles de millones de personas, aunque tal vez a costa del bienestar subjetivo de los propios individuos. Algo similar ha sido descrito respecto a la imagen idílica que rodea a la paternidad y maternidad y que garantizaría la supervivencia de la especie (Alesina, DiTella, & MacCulloch, 2009; Mosterín, 2006; Powdthavee & Vignoles 2008).

Objetivos

Se trata de explorar la relación entre felicidad y deporte en estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, CAFDE, pidiéndoles su opinión sobre: (a) el nivel de felicidad declarado; (b) en qué medida el

happier, and if it had made them happier; and (c) the possible explanatory attributions of the relationship between happiness and sport and whether these vary according to whether they think about themselves or people in general.

Method

A total of 229 people (191 men and 38 women) took part in this study, all of them first-year students. Their average age was 19.4, with a standard deviation of 1.95.

At the beginning of the 2014-15 academic year they were asked to voluntarily answer the following question: "On a scale of 1 to 10, what would you say is your level of happiness at this time in your life?"

Some weeks later half of them (groups CD and EF) were asked if they thought that sport could make people happier and the other half (groups AB and GH) whether it had made them happier. In both cases, if they answered affirmatively they were also asked about the way they thought that sport had contributed to this greater happiness.

Throughout this study the answers of these four groups of students are compared as the criteria for classification and placement of the students in the groups are random. The only independent variable that has been considered is gender.

Results

Self-reported level of happiness

The self-reported level of happiness measured on a scale of 1 to 10 is shown in *Table 1*.

Of the 196 students who responded, the average level of self-reported happiness was 8 points and there were no significant differences between men (8) and women (8.2).

Score given/ Number of people Valor otorgado/ Núm. de personas	Total		Men Hombres		Women Mujeres	
	196	100%	163	100%	33	100%
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	1	0.51	1	0.6	0	0
5	4	2.04	2	1.2	2	6.1
6	9	4.59	8	4.9	1	3.0
7	42	21.43	37	22.7	5	15.2
8	74	37.76	65	39.9	9	27.3
9	54	27.55	42	25.8	12	36.4
10	12	6.12	8	4.9	4	12.1
Average Media	8		8		8.2	

Table 1.
Self-reported level of
happiness

Tabla 1.
Nivel de felicidad
declarado

deporte, en cualquiera de sus manifestaciones, puede hacer más feliz a las personas, y si a ellos les había hecho más felices; y (c) posibles atribuciones explicativas de la relación entre felicidad y deporte y si estas varían según piensan en sí mismos o en la población en general.

Metodología

Participaron en este estudio un total de 229 personas (191 hombres y 38 mujeres), todas ellas estudiantes de primer curso. Edad media: 19.4 años, con una desviación típica de 1.95.

A principios del curso 2014-15 se les pidió que, de forma voluntaria, contestaran a la siguiente pregunta: "En una escala de 1 a 10, ¿cuál dirías que es tu nivel de felicidad en este momento de tu vida?"

Semanas después se preguntó a la mitad de ellos (grupos CD y EF) si consideraban que el deporte podía hacer más felices a las personas, y a la otra mitad (grupos AB y GH) si les había hecho más felices a ellos mismos. Y en ambos casos, si contestaban afirmativamente, el modo en que consideraban que el deporte había contribuido a ello.

A lo largo del presente estudio se comparan las respuestas de estos cuatro grupos de estudiantes, entendiendo que los criterios de clasificación y ubicación del alumnado en dichos grupos son aleatorios. Como única variable independiente se ha considerado el género.

Resultados

Nivel de felicidad declarado

El nivel de felicidad declarado (medido en una escala de 1 a 10) se refleja en la *tabla 1*.

De los 196 estudiantes que contestaron el nivel medio de felicidad declarado fue de 8 puntos, no encontrándose diferencias significativas entre hombres (8) y mujeres (8.2).

	Totals		Men		Women	
No. students	229	100%	191	100%	38	100%
Respond	196	85.6%	163	85.3%	33	86.8%
Do not respond	33	14.4%	28	14.7%	5	13.2%

Table 2. Level of participation with respect to self-reported happiness

This figure seems to indicate that the level of happiness is quite positive in this group of university students. However, the fact that 14.4% of them (14.7% men and 13.2% women) chose not to answer (Table 2) suggests that their average score of 8 points could actually be somewhat lower since the people who did not respond might well not have been feeling so happy.

Views on sport’s contribution to the happiness of people in general and to their own happiness

The students’ confidence in sport as a factor which contributes to people’s happiness in general is overwhelming. Of the total number of students who were asked this question (116), practically all (113) said it did (97.4%) and only three did not answer (2.6%). Not a single student said it did not (Table 3).

When asked about sport’s impact on their own happiness, the answers were unanimous. All of the students who were asked this question (100) answered affirmatively (100%). None of them failed to answer it or responded negatively.

In summary, these figures would suggest that the subjects participating in this study believe sport’s contribution to happiness is unquestionable both from a general perspective and also from a personal perspective (Table 4).

Total	116	100%
Yes	113	97.4%
No	0	0.0%
DK/NA	3	2.6%

Table 3. Can sport make people happier?

Total	100	100%
Yes	100	100%
No	0	0.0%
DK/NA	0	0.0%

Table 4. Do you think sport has made you happier?

	Totales		Hombres		Mujeres	
Nº estudiantes	229	100%	191	100%	38	100%
Responden	196	85.6%	163	85.3%	33	86.8%
No responden	33	14.4%	28	14.7%	5	13.2%

Tabla 2. Nivel de participación respecto a la felicidad declarada

El valor parece indicar que el nivel de felicidad es bastante positivo en este colectivo de estudiantes universitarios. No obstante el que un 14.4% de estudiantes (14.7% en hombres y 13.2% en mujeres) optaran por no responder (tabla 2), hace pensar que la puntuación de 8 puntos que dan como media, en realidad pudiera ser algo menor considerando que quizá las personas que no contestaron tal vez fuese por no sentirse tan felices.

Opiniones sobre la contribución del deporte a la felicidad de las personas en general, y a su propia felicidad.

El optimismo de los estudiantes del trabajo de considerar el deporte como un elemento que contribuye a la felicidad de la población en general es abrumador. Del total de alumnos a los que se hizo esta pregunta (116) la práctica totalidad (113) respondieron afirmativamente (97.4%) y solo 3 personas se abstuvieron en contestar (2.6%). Ni un solo estudiante contestó negativamente. (Tabla 3)

Cuando la pregunta les interpela por la influencia del deporte en su propia felicidad las respuestas fueron unánimes. Del total de alumnos a los que se les hizo esta pregunta (100) todos ellos respondieron afirmativamente (100%). Ninguno se abstuvo ni contestó negativamente.

En síntesis, según estos datos, puede concluirse que para los sujetos participantes en este estudio la contribución del deporte a la felicidad es incuestionable, tanto desde una perspectiva general como desde una personal. (Tabla 4)

Total	116	100%
Sí	113	97.4%
No	0	0.0%
Ns/Nc	3	2.6%

Tabla 3. ¿Puede el deporte hacer a las personas más felices?

Total	100	100%
Sí	100	100%
No	0	0.0%
Ns/Nc	0	0.0%

Tabla 4. ¿Crees que el deporte te ha hecho más feliz?

Ways	Total (n=216)	Percentage (%)
Socialisation	180	83.3 %
Unwind (doing sport)	158	73.1 %
Having fun (doing sport)	140	64.8%
Physical, mental and emotional well-being	131	60.6%
Winning	121	56.0%
Health	116	53.7%
Improving skills	116	53.7%
Self-confidence, self-esteem	104	48.1%
Values	93	43.1%
Following my team	79	36.6%
Enjoying good events and skills	73	33.8%
Watching sport lets you share emotions	73	33.8%
Unwind (watching sport on TV)	70	32.4%
Appearance, image	52	24.1%
Recognition, prestige	42	19.4%

▲ **Table 5.** Ways in which sport contributes to the happiness of people and the students' own happiness

Reasons

Table 5 shows all the factors that were mentioned as contributing to happiness (adding together those referring to happiness in general and personal happiness).

The most mentioned were: it fosters socialisation (83.3%), helps people unwind (73.1%), having fun (64.8%) and wellbeing (60.6%).

With percentages between 60-40 were: it means you can win (56%), improves health (53.7%), improves skills (53.7%), builds self-confidence/self-esteem (48.1%) and conveys values (43.1%).

The following four factors specifically refer to sport as entertainment with very similar percentages: following my favourite team (36.6%), enjoying good events and the skills of great athletes (33.8%), watching sport on television lets you experience shared emotions (33.8%) and watching sport on television helps me to unwind (32.4%).

The least chosen were: it improves appearance (24.1%) and brings recognition and prestige (19.4%).

By gender

Table 6 shows the differences in the reasons the students gave in answer to the question about why sport contributes to happiness. The last column shows the percentage differences with respect to each factor as they were mentioned by men or women. We

Formas	Total (n=216)	Porcentaje (%)
Socialización	180	83.3 %
Desconectar (práctica)	158	73.1 %
Diversión (práctica)	140	64.8%
Bienestar físico, mental y emocional	131	60.6%
Ganar	121	56.0%
Salud	116	53.7%
Mejora de habilidades	116	53.7%
Autoconfianza, autoestima	104	48.1%
Valores	93	43.1%
Disfrutar con mi equipo	79	36.6%
Disfrutar de buenos espectáculos y destrezas	73	33.8%
Ver deporte permite sentir emociones compartidas	73	33.8%
Desconectar (ver deporte por TV)	70	32.4%
Estética, imagen	52	24.1%
Reconocimiento, prestigio	42	19.4%

▲ **Tabla 5.** Formas de contribución del deporte a la felicidad de las personas y a la propia felicidad

Motivos

En la tabla 5 se presentan todos los factores que se señalaron que contribuían a la felicidad (sumando tanto los referidos a la felicidad en general como a la propia).

Los más mencionados fueron: favorece la socialización (83.3%), ayuda a desconectar (73.1%), la diversión (64.8%) y el bienestar (60.6%).

Con porcentajes entre el 50-40 aparecen: permite ganar (56%), mejora la salud (53.7%), permite mejorar habilidades (53.7%), favorece la autoconfianza-autoestima (48.1%) y transmite valores (43.1%).

Los siguientes son los 4 factores que hacen referencia específica al deporte como espectáculo con porcentajes muy similares: disfrutar con mi equipo favorito (36.6%), disfrutar de buenos espectáculos y de las destrezas de los grandes deportistas (33.8%), ver deporte por televisión permite vivir emociones compartidas (33.8%) y ver deporte por televisión me ayuda a desconectar (32.4%).

Las menos elegidas fueron: favorece la estética (24.1%) y da reconocimiento y prestigio (19.4%).

En función del género

En la tabla 6 se recogen las diferencias que alumnos y alumnas evidencian a la hora de explicar los motivos por los que el deporte contribuye a la felicidad. En la última columna aparecen las diferencias porcentuales respecto a cada factor según han mencionado hombres

Reasons Motivos	Men Hombres (n=183)		Women Mujeres (n=33)		Percentage differences (M-W) Diferencias porcentuales (H-M)
	n	%	n	%	
Socialisation Socialización	152	83.1	28	84.8	-1.7
Unwind (doing sport) Desconectar (práctica)	134	73.2	24	72.7	0.5
Having fun (doing sport) Diversión (práctica)	116	63.4	24	72.7	-9.3
Wellbeing Bienestar	110	60.1	21	63.6	-3.5
Winning Ganar	107	58.5	14	42.4	16.1
Health Salud	103	56.3	13	39.4	16.9
Improving skills Mejora de habilidades	99	54.1	17	51.5	2.6
Self-confidence, self-esteem Autoconfianza, autoestima	85	46.4	19	57.6	-11.2
Values Valores	80	43.7	13	39.4	4.3
Following my team Disfrutar con mi equipo	72	39.3	7	21.2	18.1
Enjoying good events and skills Disfrutar de buenos espectáculos y destrezas	66	36.1	7	21.2	14.9
Watching sport lets you share emotions Ver deporte permite vivir emociones compartidas	61	33.3	12	36.4	-3.1
Unwind (watching sport) Desconectar (ver deporte)	63	34.4	7	21.2	13.2
Appearance Estética	43	23.5	9	27.3	-3.8
Prestige Prestigio	36	19.7	6	18.2	1.5

Table 6. Reasons why sport can help make people happier and make the students themselves happier (by gender)

Tabla 6. Motivos por los que el deporte puede contribuir a la felicidad de las personas y a la propia felicidad (por género)

have simply given the percentage difference for each reason stated by men and women. The positive figures are for the reasons mostly adduced by men with respect to women, and the negative ones show the reasons which have been put forward to a greater extent by women with respect to their classmates. The minor percentage differences, the figures closer to 0, indicate the reasons chosen in similar percentages by both sexes.

The reasons mentioned to a greater extent by men (the ones shown as positive figures) are: following my favourite team (18.1), health (16.9), winning (16.1), enjoying good events and the skills of great athletes (14.9), and watching sport on TV helps me to unwind (13.2). It is interesting that three of the four reasons related to sport as entertainment are among the five most highly-rated by men with respect to women. The other two are health and winning.

The reasons most mentioned by women (the ones shown as negative figures) are: self-confidence/self-esteem (-11.2) and having fun (-9.3).

The reasons with the smallest differences between men and women are: values (4.3), appearance (-3.8), wellbeing (-3.5), watching sport on TV lets me experience shared emotions (-3.1), improving skills (2.6),

o mujeres. Simplemente hemos hecho la diferencia para cada motivo del porcentaje señalado por los hombres y el de las mujeres. En positivo aparecen los motivos mayormente argumentados por chicos respecto a las chicas, y en negativo los motivos que en mayor medida han argumentado las chicas respecto a sus compañeros de clase. Las diferencias porcentuales menores, más cercanas al 0, nos indicarían aquellos motivos elegidos en porcentajes parecidos por ambos sexos.

Los motivos señalados en mayor medida por los chicos (los que aparecen en positivo) son: disfrutar de mi equipo favorito (18.1), salud (16.9), ganar (16.1), disfrutar de buenos espectáculos y de las destrezas de los grandes deportistas (14.9), ver deporte por TV me ayuda a desconectar (13.2). Resulta interesante constatar que de los 4 motivos relacionados con el deporte como espectáculo, 3 de ellos aparecen entre los 5 más valorados por los hombres respecto a las mujeres. Los otros dos son la salud y el ganar.

Los motivos más señalados por las chicas (los que aparecen en negativo) son: autoconfianza-autoestima (-11.2) y diversión (-9.3).

Los motivos que menos diferencias reflejan entre hombres y mujeres serían: valores (4.3), estética (-3.8), bienestar (-3.5), ver deporte por tv me permite vivir emociones compartidas (-3.1), mejora de habilidades

socialisation (-1.7), prestige (1.5) and doing it helps me to unwind (0.5).

Differences between the factors

So far we have presented all of the reasons mentioned, regardless of whether they referred to their impact on general happiness or the students' own personal happiness. Now it is time to draw distinctions between them (*Table 7*).

The last column in this table shows for each factor or reason the percentage differences in the way the students think it impacts happiness in general or their own. We have simply subtracted both percentages. The positive figures indicate the reasons mainly mentioned with respect to their impact on general happiness while the negative ones show the reasons that to a greater extent the students suggested affected their own personal happiness. The minor percentage differences, the figures closer to 0, indicate the reasons chosen equally from a general and a personal perspective.

On the whole the students tend to be more lavish in mentioning factors when considering the contribution of sport to the happiness of people in general, while by contrast they are somewhat more restrictive when thinking about how those same factors have contributed to their own happiness. Of the 15 factors, 11 have higher percentages when referring to their general impact compared to their impact on the students themselves, and only four have higher percentages when referring to the students' own happiness.

The factors which have the highest percentages when the students are thinking about their impact on their own lives are: improving skills (-15.4), socialisation (-10.6), winning (-7.4) and watching sport to share emotions (-2.2).

The factors which have the greatest percentage difference in terms of their impact on the happiness of people in general are: health (29.2), confidence (17), appearance (16.9), watching sport on television helps you unwind (15.7), doing sport helps you unwind (12.4) and following your favourite team (12.2).

The most similar percentages when choosing between their impact on general and personal happiness are: wellbeing (1.2), prestige (2.7), values (3.8), seeing the skills of other athletes (5.2) and doing sport is fun (5.2) (*Table 7*).

(2.6), socialización (-1.7), prestigio (1.5) y su práctica ayuda a desconectar (0.5).

Diferencias entre los factores

Si hasta ahora hemos presentado todos los motivos señalados, indistintamente de si se referían a su influencia en la felicidad general o a su propia felicidad personal, ha llegado el momento de diferenciar entre unos y otros (*tabla 7*).

En la última columna de dicha tabla aparecen las diferencias porcentuales para cada factor o motivo según piensan que influye en la felicidad en general o bien en la suya propia. Simplemente se han restado ambos porcentajes. En positivo aparecen los motivos mayormente citados respecto a su influencia en general y en negativo los motivos que en mayor medida han argumentado les influyeron en su propia felicidad. Las diferencias porcentuales menores, más cercanas al 0, nos indicarían aquellos motivos elegidos indistintamente desde una perspectiva general y personal.

El alumnado, en general, tiende a ser más generoso a la hora de señalar factores cuando piensa en la contribución del deporte a la felicidad de la población en general, y se vuelve algo más restrictivo cuando piensa en cómo esos mismos factores han contribuido a su propia felicidad. De los 15 factores, 11 aparecen con mayores porcentajes cuando se refieren a la influencia general que en sí mismos, y solo 4 aparecen con porcentajes mayores al referirse a su propia felicidad.

Los factores que aparecen con porcentajes mayores cuando consideran su influencia en su propia vida son: la mejora de las habilidades (-15.4), la socialización (-10.6), ganar (-7.4) y ver deporte para compartir emociones (-2.2).

Los factores que mayor diferencia porcentual encontramos a favor de su influencia en la felicidad de las personas en general son: salud (29.2), confianza (17), estética (16.9), ver deporte por televisión ayuda a desconectar (15.7), la práctica ayuda a desconectar (12.4) y disfrutar del equipo favorito (12.2).

Los más igualados en porcentaje de elección entre su influencia en la felicidad general y personal son: bienestar (1.2), prestigio (2.7), valores (3.8), ver habilidades de otros deportistas (5.2) y su práctica divierte (5.2) (*Tabla 7*).

Items Ítems	Population Población		Personal		Differences Diferencias
	Total (n=116)	%	Total (n=100)	%	General- Specific
					General- Específica
Socialisation Socialización	91	78.4	89	89	-10.6
Unwind (doing sport) Desconectar (práctica)	91	78.4	66	66	12.4
Having fun (doing sport) Diversión (práctica)	78	67.2	62	62	5.2
Health Salud	78	67.2	38	38	29.2
Wellbeing Bienestar	71	61.2	60	60	1.2
Confidence Confianza	65	56.0	39	39	17
Winning Ganar	61	52.6	60	60	-7.4
Improving skills Mejora habilidades	54	46.6	62	62	-15.4
Values Valores	52	44.8	41	41	3.8
Following your favourite team Disfrutar del equipo favorito	49	42.2	30	30	12.2
Unwind (watching sport) Desconectar (ver deporte)	46	39.7	24	24	15.7
Enjoying great events and skills Disfrutar de buenos espectáculos y destrezas	42	36.2	31	31	5.2
Shared emotions (watching sport) Emociones compartidas (ver deporte)	38	32.8	35	35	-2.2
Appearance Estética	37	31.9	15	15	16.9
Prestige Prestigio	24	20.7	18	18	2.7

Table 7. Differences between the sport factors which contribute to the happiness of people in general and the ones that foster the students' personal happiness

Tabla 7. Diferencias entre los factores del deporte que contribuyen a la felicidad de población, en general, y los que favorecen a la propia felicidad

Discussion

Faced with the question of whether happiness can be measured and is appropriate as a subject for science, many researchers have opted for something as simple as asking people: “Are you happy?” (Chaguaceda, 2014). It is a self-reporting measurement because we accept what people tell us.

Our question has been direct and one-dimensional: “On a scale of 1 to 10, what would you say is your level of happiness at this time in your life?” The level of happiness reported by our students was 8, somewhat higher than the average found by the Centre for Sociological Research for Spaniards as a whole in its June 2015 survey when it stood at 7.33 (CIS, 2015). The somewhat higher level of happiness reported by our PESS students may be due to the fact that they are sports practitioners. It is well documented that physical exercise is beneficial for maintaining and improving health in its threefold biological, psychological and social dimension (Sánchez Bañuelos, 1966), that doing sport motivates, entertains, is good for health and leads to higher levels of wellbeing and quality of life (American College of Sports Medicine, 2000), and that active exercise helps people to control their most negative emotions and feelings (Tice & Bausmeister, 1993).

Discusión

Ante la duda de si la felicidad puede medirse y ser objeto de conocimiento científico muchos investigadores han optado por algo tan sencillo como preguntar a las personas: “¿Es usted feliz?” (Chaguaceda, 2014). Se trata de una medición declarativa pues nos atenemos a lo que las personas nos dicen.

Nuestra pregunta ha sido directa y unidimensional: “En una escala de 1 a 10, ¿cómo dirías que es tu nivel de felicidad en este momento de tu vida?”. El nivel de felicidad declarado por nuestro alumnado ha sido de 8, algo superior a la media que recoge el Centro de Investigaciones Sociológicas para el conjunto de la población española en su barómetro del mes de junio de 2015, que es de 7.33 (CIS, 2015). El nivel algo superior de felicidad declarada entre nuestros estudiantes de CAFD es posible que se deba a su perfil de practicantes deportivos. Está bien documentado que la actividad física constituye un elemento beneficioso para el mantenimiento y la mejora de la salud, entendida esta desde una triple dimensión: biológica, psicológica y social (Sánchez Bañuelos, 1966), que la práctica deportiva motiva, divierte, favorece la salud, y genera niveles más altos de bienestar y calidad de vida (American College of Sports Medicine, 2000) y que el ejercicio activo contribuye a dominar las emociones y sentimientos más negativos (Tice & Bausmeister, 1993).

Our investigation would also confirm other research which suggests that the most usual relationship between happiness and age is a U-shaped curve, i.e. a higher perception of happiness when young, a drop in middle age and a recovery at an older age. It is striking that “this phenomenon has been observed in over fifty countries” (Chaguaceda, 2014, p. 170). Our students are in that initial life period and hence it is to be expected that they should have high levels of self-reported happiness.

Another consideration which would explain such high levels of happiness in our students, even probably above other university students, has to do with the deeply vocational nature of their occupation. The National Opinion Research Center at the University of Chicago produces annual reports on the occupations that make their students happiest and the ranking is always headed by vocational careers which also have an element of helping others (Smith, 2011).

Finally, our students rate the contribution of sport to the general happiness of people more highly and become somewhat more restrictive when they think about the contribution of these same factors to their own happiness.

Conclusions

The results of our research show that the level of happiness reported by our students is 8 on a scale of 1 to 10, with no significant differences between men (8) and women (8.2).

Almost all of our students think that sport can make people happier and that it has also made them happier throughout their lives.

The main reasons why in their view sport can bring higher levels of happiness in general are: improving socialisation, helping to unwind, because it is fun and because it is good for your health. The first three reasons are repeated when asked about sport’s impact on their own happiness, although the fourth changes and instead of health, which drops very significantly, they indicate improving skills in the same proportion as having fun.

Turning to gender differences, we found that three of the four reasons related to sport as entertainment are among the five most highly rated by men with respect to women. The other two are health and winning. Women are more likely than

Nuestro trabajo también confirmaría aquellas investigaciones que señalan que la relación más habitual entre felicidad y edad refleja una gráfica en forma de U, es decir, una percepción de felicidad más alta en la edad joven, un descenso en la edad central, y una recuperación en la edad madura. Es muy interesante verificar que “este fenómeno ha sido observado en más de cincuenta países” (Chaguaceda, 2014, p. 170). Nuestros alumnos estarían en ese período vital inicial y por tanto, es lógico que reflejen niveles altos de felicidad declarada.

Otra consideración que explicaría dichos niveles de felicidad altos en nuestros estudiantes, incluso probablemente por encima de otro alumnado universitario, tiene que ver con el carácter profundamente vocacional de su profesión. El Centro Nacional de Investigación de Opinión de la Universidad de Chicago elabora informes anuales sobre las profesiones que hacen más felices a sus estudiantes y el *ranking* lo encabezan siempre profesiones vocacionales y además con un componente de ayuda a los demás (Smith, 2011).

Finalmente, nuestros estudiantes valoran de manera más alta la contribución del deporte a la felicidad en general de la población, y se vuelven algo más restrictivos cuando piensan en la contribución de esos mismos factores en su propia felicidad.

Conclusiones

Los resultados de nuestra investigación muestran que el nivel de felicidad declarado por nuestro alumnado, en una escala entre 1 y 10, es de 8, no encontrándose diferencias significativas entre hombres (8) y mujeres (8.2).

Prácticamente la totalidad de nuestros estudiantes consideran que el deporte puede hacer más feliz a las personas y que también a ellos les ha hecho más felices a lo largo de su vida.

En cuanto a los principales motivos por los que, en su opinión, el deporte puede favorecer mayores niveles de felicidad en general son: mejorar la socialización, ayudar a desconectar, porque divierte y porque favorece la salud. Los tres primeros motivos se repiten cuando se les pregunta por la influencia sobre su propia felicidad, pero el cuarto varía, en vez de la salud, que baja muy significativamente, señalan la mejora de habilidades en la misma proporción que la diversión.

Respecto a las diferencias de género, se constata que de los 4 motivos relacionados con el deporte como espectáculo, 3 de ellos aparecen entre los 5 más valorados por los hombres respecto a las mujeres. Los otros dos

men to opt for self-confidence/self-esteem and having fun.

The reasons with the least differences between men and women are improving skills, socialisation, prestige and doing sport helps people to unwind.

When comparing the sports factors which they think make people happier with the ones which make them happier, only four of the 15 factors mentioned get higher percentages when they refer to the students' own happiness: improving skills, socialisation, winning and watching sport to share emotions.

Conflict of Interests

None.

References | Referencias

- Alesina, A., DiTella, R., & MacCulloch, R. J. (2009). Inequality and Happiness: Are Europeans and Americans Different? *Journal of Public Economics*, 88, 2009-2042. doi:10.1016/j.jpubeco.2003.07.006
- American College of Sports Medicine (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) (2015). *Estudio nº 3101. Barómetro de junio 2015*. Recuperado de http://datos.cis.es/pdf/Es3101mar_A.pdf
- Chaguaceda, C. (2014). *El mono feliz. Descubre cómo la ciencia explica nuestras emociones*. Barcelona: Pluraforma Editorial.
- Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. En A. Paul David & Melvin W. Reder (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press, Inc. doi:10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7
- Gilbert, D. (2004). *¿Por qué somos felices?* Charla TED Global. Recuperado de https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy?language=es
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Alfred A. Knopf Publishers.
- Marina, J. A. (30 diciembre de 2014). “¿Existe una ciencia de la felicidad o es un timo pseudocientífico?” *El Confidencial.com*. Recuperado de http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2014-12-30/existe-una-ciencia-de-la-felicidad-o-es-un-timo-pseudocientifico_614536/
- Mosterín, J. (2006). *La naturaleza humana*. Madrid: Espasa Calpe.
- Padrós, F., Martínez, M. P., Yunuén, C., & Medina, M. A. (2010). La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad. *Uaricha Revista de Psicología* 14, 30-40.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Powdthavee N., & Vignoles A. (2008). Mental health of parents and

son la salud y el ganar. Ellas se inclinan en mayor medida que los chicos por: autoconfianza-autoestima y por la diversión.

Los motivos que menos diferencias reflejan entre hombres y mujeres serían: mejora de habilidades, socialización, prestigio y su práctica ayuda a desconectar.

Comparando los factores del deporte que consideran que hacen más feliz en general a las personas con los que les hacen más felices a ellos encontramos que de los 15 factores señalados solo 4 de ellos alcanzan porcentajes superiores cuando se refieren a su propia felicidad: la mejora de habilidades, socialización, ganar, y ver deporte para compartir emociones.

Conflicto de intereses

Ninguno.

- life satisfaction of children: A within-family analysis of intergenerational transmission of well-being. *Social Indicators Research*, 88(3), 397-422. doi:10.1007/s11205-007-9223-2
- Sacks, D., Stevenson, B., & Wolfers, J. (2012). The New Stylized Facts About Income and Subjective Well-being. *Emotion*, 12(6): 1181-1187. doi:10.1037/a0029873
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Smith, A. (1776). *La riqueza de las naciones*. Madrid: Alianza Editorial, 2011.
- Smith, A. (1759). *Teoría de los sentimientos morales*. México: Fondo de Cultura Económica, 1978.
- Smith, T. W. (2011). *Trends in Well-being, 1972-2010*. NORC/University of Chicago. Recuperado de http://www.norc.org/PDFs/publications/GSSTrendsWellbeing_March2011.pdf
- Tice, D., & Baumeister, R. F. (1993). Controlling anger: Self-induced emotion changes. En D. Wegner & J. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control*. Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Vázquez, C. (2007). El estudio científico de la felicidad y las fortalezas humanas. *Cursos de Verano de El Escorial*. Universidad Complutense de Madrid, 30 de julio al 3 de agosto.
- Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. M. (2006). Intervenciones clínicas basadas en psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología conductual*, 14(3), 401-432.
- Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994) Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116. doi:10.2165/00007256-199417020-00003