



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación aplicada en Psicología del Deporte

Salud mental y normas de género en mujeres deportistas: deportes individuales vs equipo

Noelia Agustín-Sierra y Marta Evelia Aparicio-García

Universidad Complutense de Madrid, España

RESUMEN: En las investigaciones relativas a la actividad física y la salud mental, el estudio de la situación de las mujeres no se estudia al mismo nivel que en los hombres, y son aún más escasas las investigaciones que analizan los estereotipos de género y su impacto en el ámbito deportivo. El objetivo del presente trabajo es analizar si existen diferencias en la salud mental entre las mujeres que practican deportes de equipo o individuales cuando se analiza su nivel de conformidad con las normas de género. Un total de 339 mujeres (189 que practican deporte individual y 150 que practican deporte de equipo) respondieron a un cuestionario que evaluaba características relacionadas con su práctica deportiva, conformidad con las normas de género (CFNI-45), apoyo social percibido (SSI), variables de salud mental general (GHQ12), ansiedad y depresión (PROMIS®). El diseño empleado en la metodología para la presente investigación es de tipo no experimental, descriptivo y de corte transversal. Dentro de los principales resultados, se encontró que las mujeres que practicaban deporte individual puntuaron significativamente más alto en variables como Relaciones Románticas, Depresión y Ansiedad. Las variables Delgadez, Modestia, Doméstica y ser más joven y practicar deportes individuales se relacionaron con tener una peor salud mental. Otro de los resultados indica que las mujeres que son miembros de un equipo deportivo son menos propensas a sufrir síntomas psicológicos negativos y están menos conformes con las normas de género relacionadas con las amenazas potenciales para su estado de salud mental. Se concluye que los deportes de equipo aportan mayores factores de protección contra los efectos adversos que las normas de género tienen el potencial de tener en la salud mental de las mujeres dentro del deporte.

PALABRAS CLAVES: ejercicio, estereotipos, psicología, bienestar, femenino

Mental health and gender norms in sportswomen: individual vs. team sports

ABSTRACT: In research on physical activity and mental health, the situation of women is not studied at the same level as that of men, and research that analyses gender stereotypes and their impact in the field of sport is even scarcer. The aim of this paper is to analyse whether there are differences in mental health among women in team and individual sports when analysing their level of conformity to gender norms. A total of 339 women (189 playing individual sports and 150 playing team sports) responded to a questionnaire that assessed characteristics related to their sports practice, conformity to gender norms (CFNI-45), perceived social support (SSI), general mental health variables (GHQ12), anxiety and depression (PROMIS®). The design used in the methodology for this research is non-experimental, descriptive and cross-sectional. The main results found that women who practised individual sport scored significantly higher on variables such as Romantic Relationships, Depression and Anxiety. The variables Thinness, Modesty, Domestic, and being younger and playing individual sports were related to having worse mental health. Other results indicate that women who are members of a sports team are less likely to suffer from negative psychological symptoms and are less compliant with gender norms related to

Noelia Agustín-Sierra es psicóloga deportiva y doctora en Estudios de Género;

Marta Evelia Aparicio-García es psicóloga y Doctora en Psicología.

Para citar este artículo: Agustín-Sierra, N. y Aparicio-García, M. E. (2022). Salud mental y normas de género en mujeres deportistas: deportes individuales vs equipo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a6>

Marta Evelia Aparicio García. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas, s/n 28223. Madrid. España. Email: epaparic@ucm.es



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

potential threats to their mental health status. It is concluded that team sports provide greater protective factors against the adverse effects that gender norms have the potential to exert on women's mental health within sport.

KEYWORDS: exercise, stereotypes, psychology, well-being, female

Saúde mental e normas de género em atletas do sexo feminino: desportos individuais vs. desportos colectivos

RESUMO: Nas investigações sobre atividade física e saúde mental, a situação das mulheres não é estudada ao mesmo nível que a dos homens, e a investigação que analisa os estereótipos de género e o seu impacto no domínio do desporto é ainda mais escassa. O objetivo deste artigo é analisar se existem diferenças na saúde mental das mulheres que praticam desportos coletivos e individuais, analisando o seu nível de conformidade com as normas de género. Um total de 339 mulheres (189 praticantes de desportos individuais e 150 praticantes de desportos coletivos) responderam a um questionário que avaliava características relacionadas com a sua prática desportiva, conformidade com as normas de género (CFNI-45), suporte social percebido (SSI), variáveis de saúde mental geral (GHQ12), ansiedade e depressão (PROMIS®). O desenho metodológico utilizado para esta pesquisa é não-experimental, descritivo e transversal. Entre os principais resultados, verificou-se que as mulheres praticantes de desporto individual obtiveram pontuações significativamente mais elevadas em variáveis como Relacionamento romântico, Depressão e Ansiedade. As variáveis Magreza, Modéstia, Doméstica, bem como ser mais jovem e praticar desportos individuais estavam relacionadas com uma pior saúde mental. Outros resultados indicam que as mulheres que fazem parte de uma equipa desportiva têm menos probabilidades de sofrer sintomas psicológicos negativos e estão menos condicionadas das normas de género relacionadas com potenciais ameaças ao seu estado de saúde mental. Conclui-se que os desportos de equipa proporcionam maiores fatores de proteção contra os efeitos adversos que as normas de género podem ter na saúde mental das mulheres no desporto.

PALAVRAS-CHAVE: exercício, estereótipos, psicologia, bem-estar, feminino

Artículo recibido: 26/04/2023 | Artículo aceptado: 20/06/2023

Deporte y Salud Mental

El deporte y la salud mental siempre han estado conectados entre sí, su vínculo y correlación ha sido profundamente investigados en la última década, con un lugar especial dentro del campo de la Psicología del Deporte y del Ejercicio. Esto es debido a que el ejercicio físico es una parte relevante en la vida de la mayoría de las personas de la sociedad actual, de cualquier edad y condición. El ejercicio físico es elegido cada día con más frecuencia como parte de la rutina de las personas por sus beneficios en la salud mental y física (Torregrossa et al., 2019).

Abundantes investigaciones han demostrado la correlación positiva entre la salud física derivada del deporte y el ejercicio, con la salud mental y el bienestar (Fouilloux et al., 2021; Rendeiro y Rhodes, 2018). Además, destaca la influencia del deporte y el ejercicio físico en la mejora de la autoestima y el autoconcepto de las personas, así como una forma de superar la depresión y la ansiedad, tanto en mujeres como en hombres, pero más significativo aún en mujeres de todo rango de edad (Khanzada et al., 2015; Suárez y Jiménez, 2021). De hecho, se han visto numerosos beneficios cognitivos y psicológicos derivados también de la práctica de deportes electrónicos, no solo de los deportes tradicionales (García-Naveira et al., 2018).

Debido a todos estos hallazgos en la investigación, la prescripción de ejercicio físico por parte de un psicólogo como intervención con el objetivo de abordar numerosos problemas y patologías psicológicas es cada día más común (Faulkner et al., 2015). De hecho, podemos encontrar tipos de ejercicios específicos para psicopatologías concretas, ya que han demostrado su eficacia y fiabilidad, como, por ejemplo, la eficacia del ejercicio grupal a personas que sufren depresión, ya que alivia los síntomas e impulsa a la persona a mejorar su calidad de vida y afrontar la patología (Medina et al., 2015). De ahí que, a la hora de intervenir en los problemas de salud mental relacionados con el deporte y el ejercicio, así como en el rendimiento, la adherencia y las lesiones, las intervenciones psicológicas sean fundamentales.

Conformidad con las normas de género y su relación con la salud mental de las mujeres en el deporte

A pesar de la gran participación de las mujeres en el deporte, batiendo récords y estableciendo altos estándares en nuevas competiciones, siguen sin estar representadas en la televisión y en los medios de comunicación en general (Cooky et al., 2013), junto con la falta de análisis de la repre-

sentación de género de las mujeres y sus consecuencias en la salud mental. Esta falta de cobertura e investigación se materializa en la manera en la que las mujeres y las niñas de todo el mundo están representadas en las noticias deportivas y los medios de comunicación con un patrón de sexualización constante, la subestimación de sus habilidades y la falta de respeto por sus logros y profesionalismo como atletas (Kane et al., 2013). Además, el tipo de violencias que se ejercen sobre las mujeres en el deporte son diversas, no solo referentes a su sexualización, sino también a acoso laboral en sus puestos de trabajo, como es el caso del arbitraje del fútbol (Gómez et al., 2019). Dicha violencia se extiende no solo en los deportes tradicionales, sino en ámbitos con gran número de participantes jóvenes y de índole novedosa, como son los deportes electrónicos o Esports (García-Naveira et al., 2022).

Si nos fijamos específicamente en la exposición de los cuerpos de las mujeres en las redes sociales y en la forma en que se representan, se observa que las redes sociales son el recurso número uno al que acuden los jóvenes en busca de información y entretenimiento (López-de-Ayala et al., 2020). Por lo tanto, el tipo de cuerpos femeninos que una persona puede encontrar en estas plataformas de medios sociales son aquellos centrados en ser delgada como forma corporal ideal, con curvas en algunas partes específicas, pero luciendo en forma y delgada en general (Sherlock y Wagstaff, 2019), lo que conlleva una representación sexista de la mujer. Así, el mensaje que este tipo de contenidos proporciona a la sociedad es que las mujeres deben verse delgadas, en forma y sexualmente atractivas al mismo tiempo, para ser válidas y debidamente aceptadas en la sociedad. En consecuencia, este mensaje tiene consecuencias considerables en el bienestar y la salud mental de las mujeres, fomentando diversos problemas psicológicos, como los trastornos alimentarios, la depresión o la ansiedad (Walter et al., 2022). Además, este impacto psicológico derivado de la forma en que las mujeres son representadas en la sociedad por los medios de comunicación sociales y de masas es algo a tener en cuenta a la hora de estudiar la mejora de la calidad de vida de las mujeres de todo el mundo. Esto repercuten en su autoestima, en cómo crecen pensando que su principal objetivo es ser sexy y seguir los estereotipos específicos que necesitan para encontrar su lugar en la sociedad, dañando su autoconcepto con las consecuencias de salud mental que tiene, como es sufrir depresión o ansiedad (Brown et al., 2016).

Por ello, si se analiza la cobertura y calidad de la representación del deporte femenino en los medios de comunicación, lo que se encuentra en primer lugar es una carencia de esta. Es decir, los deportes femeninos no están ni siquiera medianamente representados y mostrados en los medios de co-

municación como los deportes masculinos (Kay y Jeanes, 2008). Y esto repercuten en la salud mental de las mujeres y en su decisión de seguir o no una carrera deportiva. Asimismo, y debido a esta ausencia de representación adecuada, las mujeres han tenido que enfrentarse a un elevado número de dificultades para poder finalmente competir profesionalmente y ser tomadas en serio (Burton, 2015; Gómez et al., 2019).

La investigación centrada en la forma en que las normas de género femeninas afectan a las mujeres dentro del ámbito del deporte y el ejercicio físico sigue siendo un campo inexplorado. Un estudio británico descubrió que cuanto mayor es la conformidad con las normas de género femeninas, mayor es la tendencia de las mujeres a elegir un deporte considerado más femenino por la sociedad (Steinfeldt et al., 2011).

La relación entre la salud mental y la conformidad con las normas de género afecta negativamente tanto a la salud de las mujeres como a la de los hombres (Sánchez-López et al., 2014). Los hombres que tendían a comportarse y actuar de forma "masculina" solían tener una salud física dañada, como por ejemplo el patrón masculino de fumar o beber altas cantidades de alcohol. Por otro lado, realizaban menos ejercicio físico, lo que tenía un gran impacto en su salud física general, ya que el ejercicio físico está generalmente vinculado a comportamientos masculinos y no femeninos por la sociedad. Además de eso, las mujeres con niveles altos medios de conformidad tenían una mayor probabilidad de sufrir síntomas psicológicos negativos, como mayores niveles de ansiedad y depresión (Aparicio-García et al., 2018).

Diferencias en los estados de salud mental entre tipos de deporte

Los deportes de equipo y los individuales han sido comparados e investigados en numerosas ocasiones con el objetivo de buscar diferencias en los efectos positivos que pueden tener en la salud mental de las personas que practican ese tipo de deporte. Los resultados mostraron que los deportes de equipo proporcionan un sentimiento de pertenencia a un grupo de personas, junto con una sensación de seguridad, y mejoran la autoestima de las personas, otorgando una mejora de los aspectos positivos de su autoconcepto (Collins et al., 2018). Los deportes de equipo previenen y protegen a las personas (especialmente a la población joven) del padecimiento de problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad (Andersen et al., 2019), ya que crean un entorno seguro para la persona, un lugar al que pertenece, rodeado de personas con la misma afición e interés que ella, un lu-

gar fuera de casa donde puede no solo pasarlo bien, sino socializar positivamente (Pomohaci y Sopa, 2017). Estos beneficios son tanto para aficionados como para deportistas de élite, destacando que los deportistas de élite de deportes individuales son más propensos a presentar y padecer síntomas depresivos que los deportistas de élite de deportes de equipo (Pluhar et al., 2019). Para ello, la forma de afrontar la derrota o la ansiedad competitiva es diferente para los deportes de equipo o individuales, ya que las personas que practican deportes de equipo están más protegidas frente a estas situaciones negativas en el deporte (Nixdorf et al., 2016). Además, los deportes de equipo también son más eficaces a la hora de afrontar y prevenir los trastornos alimentarios (Heradstveit et al., 2020).

Los deportes de equipo no solo proporcionan apoyo social y un sentimiento positivo de pertenencia, sino que también actúan como fuente emocional de apoyo para la persona que los practica (Ardura y Trancoso, 2023). De hecho, los deportes de equipo actúan como una parte crucial en la vida de las personas cuando se trata de momentos vitales muy estresantes o altamente negativos, como una forma de superarlos y afrontarlos positivamente (Inoue et al., 2015). Esto se debe principalmente al sentimiento de confianza en el otro, la cohesión entre los miembros y el sentimiento de utilidad dentro de su equipo que tienen un sentimiento de valía y autoestima y un mecanismo de afrontamiento para hacer frente a momentos negativos y desafiantes (Easterlin et al., 2019). A su vez, se ha visto reflejado como la inteligencia emocional y diversas características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo óptimo y un buen estado de salud mental, se desarrollan dentro de deportes de equipo, como es el caso del fútbol profesional femenino (Gómez-García et al., 2022).

Por lo tanto, y siguiendo los resultados de estas investigaciones previas, el objetivo principal de este estudio es analizar si existen diferencias en la salud mental (que se evalúa mediante la salud mental autopercibida, la depresión y la ansiedad), entre las mujeres que practican deportes de equipo o individuales cuando se analiza su nivel de conformidad con los estereotipos de género.

Método

Participantes

Participaron 339 mujeres que viven actualmente en España. El rango de edad de las participantes estaba entre 14 y 60 años ($M = 27,39$, $DT = 10,11$), con 5 mujeres que no infor-

maron de su edad. En cuanto al estado civil, el 74.3% eran solteras, el 12.1% tenían pareja, el 11.5% estaban casadas y el 2.1% divorciadas o separadas. En cuanto a su situación laboral, el 42.2% trabajaban por cuenta ajena, el 7.8% eran autónomas, el 42.5% eran estudiantes, el 7.5% no trabajaban ni estudiaban en ese momento y el 0.90% eran empleadas del hogar. En cuanto a la orientación sexual de las participantes, el 80.8% de ellas eran heterosexuales, el 14.2% bisexuales, el 4.7% lesbianas y el 0.3% respondieron "otro". Por último, y en cuanto al nivel de competición de su deporte, el 48.1% eran aficionadas, el 38.9% estaban federadas y competían, el 7.4% competían, pero no estaban federadas, el 2.7% estaban federadas pero no competían actualmente y el 2.9% eran deportistas profesionales. Por último, 189 practican deporte individual y 150 deporte de equipo.

La evaluación realizada en el presente estudio ha sido llevada a cabo por psicólogas con amplia experiencia profesional trabajando con mujeres. Además, la autora principal es psicóloga con Máster de Ciencias en Psicología del Deporte y la Actividad Física en Reino Unido, y Doctora en Estudios de Género, dentro del ámbito de la Psicología del Deporte.

Instrumentos

Con el fin de recoger los datos para el presente estudio, se construyó un cuestionario que incluía una primera sección de preguntas demográficas (con preguntas sobre sexo, edad, situación laboral, orientación sexual y país de residencia), una sección sobre práctica deportiva, una sección sobre salud y otra sobre conformidad con los roles de género femeninos. Los criterios de inclusión y exclusión se añadieron en la primera página del cuestionario en modo de pregunta para asegurar la compleción de este de la manera más adecuada poblacionalmente posible. Los criterios de inclusión eran: ser mujer, practicar deporte o ejercicio físico de manera regular y tener mínimo 14 años. El enlace al cuestionario se divulgó en redes sociales, exactamente en Twitter e Instagram, a través de cuentas de perfiles deportivos, como fue el canal de Lidia Bodoque (Instructora del programa deportivo Les Mills), o el canal de trabajadores de cadenas de gimnasios a nivel nacional, entre otros perfiles.

Para evaluar variables específicas de salud mental como ansiedad y depresión, se incluyó el Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS®) (Pilkonis, et al., 2011) utilizando su versión corta de 8 ítems en español. Previamente se han encontrado propiedades psicométricas correctas y adecuadas en diferentes estudios (Vilagut, et al., 2015). Cada ítem tenía una escala Likert de 5 puntos para que los participantes eligieran entre 0 (nunca)

y 5 (siempre). Una puntuación alta en ambas escalas indica mayor ansiedad y depresión. En el presente estudio se comprobó la fiabilidad mediante el alfa de Cronbach, resultando $\alpha = .95$ para las escalas de depresión y $\alpha = .92$ para las de ansiedad.

Con el fin de buscar información sobre su estado de salud mental general, se incluyó el Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ12) (Goldberg y Williams, 1988), compuesto por una escala Likert de 4 puntos de elección (del 1 al 4). Para este estudio se utilizó la versión española del cuestionario, cuyas adecuadas propiedades psicométricas han sido probadas en población española (Sánchez-López y Dresch, 2008). Puntuaciones altas indican peor estado de salud. La fiabilidad para esta muestra fue de $\alpha = .88$ mediante el alfa de Cronbach.

La conformidad con los roles de género femeninos se evaluó mediante The Conformity to Feminine Norms Inventory (CFNI) (Mahalik et al., 2005) en su versión reducida al español (CFNI-45) (Aparicio-García y Alvarado, 2019), compuesto por preguntas por 45 preguntas en escala Likert de 4 puntos que van de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 4 (Totalmente de acuerdo). El CFNI-45 está compuesto por nueve subescalas. Las puntuaciones altas indican una mayor conformidad con las normas femeninas, como una mayor preocupación por su aspecto físico o un gran interés por los temas maternales. La fiabilidad medida con el alfa de Cronbach se midió para cada una de las diferentes 9 subescalas, con los siguientes resultados: Relacional $\alpha = .54$, Cuidado de Hijos $\alpha = .85$, Delgadez $\alpha = .87$, Fidelidad Sexual $\alpha = .71$, Modestia $\alpha = .61$, Relaciones Románticas $\alpha = .73$, Doméstica $\alpha = .67$, Apariencia $\alpha = .73$, Dulce y Agradable $\alpha = .73$ y finalmente, una puntuación Total $\alpha = .82$.

Por último, con la finalidad de medir el apoyo social percibido por las participantes se utilizó el Inventory de Apoyo Social (SSI) (Timmerman et al., 2000), en el que los 20 ítems que lo componen utilizan una escala Likert de 5 puntos, desde 1 (Mucho menos de lo que quiero) hasta 5 (Tanto como quiero). Las puntuaciones altas indican una mayor percepción del apoyo social, y las puntuaciones bajas, una peor percepción del mismo. La fiabilidad se midió mediante el alfa de Cronbach, con un resultado de .90 para toda la prueba.

Procedimiento y Análisis de Datos

Para el cálculo del tamaño muestral se partió de la población de mujeres españolas que practican deporte según la Encuestade Hábitos Deportivos (2022) que estaba fijada en un 51.8%. Teniendo en cuenta que la población de mujeres mayores de 14 años en España es de 21.268.691, el tama-

ño muestral teniendo en cuenta un nivel de confianza del 95% y un error del 5% sería de 385 mujeres. Por lo tanto, y con el fin de obtener participantes para completar el cuestionario, el enlace fue compartido en diversas plataformas de medios sociales, como Twitter, Instagram y Facebook. Inicialmente, el cuestionario fue respondido por 370 personas, pero debido a los criterios de inclusión, la muestra final con la que se han realizado los análisis ha sido de 339 mujeres. El cuestionario se contestaba online a través de Google Forms. Para obtener el consentimiento de las participantes, se realizó una primera pregunta sobre el consentimiento para participar en el estudio junto con una breve explicación en la que se indicaba que el objetivo del estudio era examinar e investigar la salud mental de las mujeres en el deporte y su relación con los estereotipos de género. La participación en el estudio fue voluntaria y anónima.

Los datos se analizaron dividiendo a las participantes en dos grupos diferentes: un grupo de participantes que practicaban deportes de equipo y otro que practicaba deportes individuales. Se calcularon la media, la desviación estándar y la prueba de normalidad (mediante la curtosis) para ambos grupos de participantes. Se utilizó un análisis de varianza (ANOVA) para contrastar los datos entre grupos en las distintas variables: salud mental general, ansiedad, depresión y conformidad con los roles de género. Por último, se realizó un análisis de covarianza (ANCOVA) para contrastar la relevancia de la variable "edad" en ambos grupos a través de todas las variables. Para determinar el impacto del perfil CFNI en cada caso, se utilizó la medida eta cuadrado parcial (η_P^2). Según Cohen (2009), valores de 0.01 representan efectos pequeños, 0.06 efectos medios y 0.14 o más efectos grandes. Se utilizó el programa estadístico SPSS (versión 25).

Finalmente, se llevaron a cabo cuatro análisis de regresión por pasos sucesivos con la finalidad de ver la influencia de las variables de conformidad con las normas de género sobre las variables de salud mental y de apoyo social percibido en ambos grupos.

Resultados

Como primer paso, se ejecutó un análisis preliminar. Con el fin de cumplir los requisitos estadísticos, se comprobaron la curtosis y la asimetría. El resultado sobre la frecuencia de la distribución fue idéntico a la distribución normal en todas las variables (Tabla 1).

En cuanto a las diferencias en las variables de salud (ANOVA) (véase la Tabla 2) entre las mujeres que practican deportes individuales o de equipo, existen diferencias en las

Tabla 1. Medias, Desviaciones Estándar (DE), Asimetría y el análisis de Curtosis para los dos grupos diferentes (Deportes Individuales y de Equipo) a través de las escalas del CFNI, GHQ12, PROMIS (Ansiedad y Depresión) y la edad de los participantes.

		Asimetría			Kurtosis		
		Media	DE	Asimetría	Error Típico	Kurtosis	Error Típico
Edad	Deportes Equipo	21.27	6.32	1.51	.20	2.55	.40
	Deportes Individuales	32.20	9.95	0.83	.18	-0.24	.35
Amable en Relaciones	Deportes Equipo	11.79	2.52	-0.10	.20	-0.66	.40
	Deportes Individuales	10.78	2.52	-0.12	.18	-0.39	.35
Cuidado de Niños	Deportes Equipo	9.54	3.63	-0.53	.20	-0.89	.40
	Deportes Individuales	8.35	3.70	-0.10	.18	-1.15	.35
Delgadez	Deportes Equipo	10.41	3.99	0.26	.20	-0.96	.40
	Deportes Individuales	11.08	4.20	-0.02	.18	-1.12	.35
Fidelidad Sexual	Deportes Equipo	6.65	2.42	0.96	.20	0.46	.22
	Deportes Individuales	6.76	2.95	1.26	.18	1.40	.35
Modestia	Deportes Equipo	5.51	2.16	0.64	.20	0.54	.40
	Deportes Individuales	5.85	2.32	0.60	.18	0.21	.35
Relaciones Románticas	Deportes Equipo	8.00	2.74	0.43	.20	-0.26	.40
	Deportes Individuales	8.17	2.98	0.60	.18	-0.29	.35
Doméstica	Deportes Equipo	13.28	2.09	-0.90	.20	0.48	.40
	Deportes Individuales	13.47	2.40	-1.24	.18	1.63	.35
Invertir en Apariencia	Deportes Equipo	6.52	3.12	0.60	.20	-0.52	.40
	Deportes Individuales	7.42	3.20	0.13	.18	-0.78	.35
Dulce y Amable	Deportes Equipo	12.76	2.21	-0.69	.20	0.43	.40
	Deportes Individuales	12.10	2.61	-0.37	.18	-0.66	.35
CFNI Total	Deportes Equipo	84.45	11.20	0.26	.20	0.07	.40
	Deportes Individuales	83.99	12.78	-0.02	.18	0.04	.35
GHQ Total	Deportes Equipo	27.60	7.64	0.52	.20	-0.43	.40
	Deportes Individuales	27.58	7.69	0.29	.18	-0.58	.35
Depresión	Deportes Equipo	15.11	7.69	1.16	.20	0.64	.40
	Deportes Individuales	15.60	7.62	1.06	.18	0.54	.35

Tabla 1. Medias, Desviaciones Estándar (DE), Asimetría y el análisis de Curtosis para los dos grupos diferentes (Deportes Individuales y de Equipo) a través de las escalas del CFNI, GHQ12, PROMIS (Ansiedad y Depresión) y la edad de los participantes. (Continuación)

		Asimetría			Kurtosis		
		Media	DE	Asimetría	Error Típico	Kurtosis	Error Típico
Ansiedad	Deportes Equipo	17.58	6.78	0.94	.20	0.57	.40
	Deportes Individuales	18.98	7.01	0.67	.18	0.15	.35
Apoyo Social	Deportes Equipo	46	7.64	-1.34	.20	2.21	.40
	Deportes Individuales	44.43	8.66	-1.12	.18	1.06	.35

variables: Edad, Amable en Relaciones, Cuidado de Niños, Invertir en Apariencia, Dulce y Amable, y Ansiedad. Las mujeres de la muestra que practican deportes de equipo tuvieron puntuaciones más altas en: ser más jóvenes, Amable en Relaciones, Cuidado de Niños, y Dulce y Amable. Las mujeres que practicaban deporte individual fueron más mayores, y puntuaron más alto en Invertir en Apariencia y Ansiedad.

Como se encontraron diferencias entre grupos en la variable edad, un análisis de ANCOVA se llevó a cabo para monitorear el efecto de la variable edad en ambos grupos, con el cual se redujeron las diferencias entre grupos, pero se resaltaron las diferencias en las variables de Relaciones Románticas, Depresión y Ansiedad, en el grupo de deportes individuales.

Tabla 2. Análisis ANOVA y ANCOVA que examinan las diferencias entre las edades de los participantes a través de las variables

		ANOVA		ANCOVA	
		F		F	
Edad	Deportes Equipo	134.83**	.29	-	-
	Deportes Individuales				
Amable en Relaciones	Deportes Equipo	14.03**	.04	2.59	.01
	Deportes Individuales				
Cuidado de Niños	Deportes Equipo	9.17**	.03	0.97	.00
	Deportes Individuales				
Delgadez	Deportes Equipo	2.14	.01	0.00	.00
	Deportes Individuales				
Fidelidad Sexual	Deportes Equipo	0.00	.00	3.20	.01
	Deportes Individuales				
Modestia	Deportes Equipo	1.30	.00	0.74	.00
	Deportes Individuales				
Relaciones Románticas	Deportes Equipo	0.23	.00	10.74**	.03
	Deportes Individuales				
Doméstica	Deportes Equipo	0.44	.00	1.04	.00
	Deportes Individuales				
Invertir en Apariencia	Deportes Equipo	7.37**	.02	1.35	.00
	Deportes Individuales				

Tabla 2. Análisis ANOVA y ANCOVA que examinan las diferencias entre las edades de los participantes a través de las variables (Continuación)

		ANOVA		ANCOVA	
		F	F		
Dulce y Amable	Deportes Equipo	6.22*	.02	0.91	.00
	Deportes Individuales				
CFNI Total	Deportes Equipo	0.27	.00	0.95	.00
	Deportes Individuales				
GHQ Total	Deportes Equipo	0.00	.00	3.28	.01
	Deportes Individuales				
Depresión	Deportes Equipo	0.60	.00	8.60**	.02
	Deportes Individuales				
Ansiedad	Deportes Equipo	4.12*	.01	8.63**	.02
	Deportes Individuales				
Apoyo Social	Deportes Equipo	3.42	.01	1.97	.01
	Deportes Individuales				

Lo encontrado en los 4 análisis de regresión jerárquicos llevados a cabo puede verse en las Tablas 3, 4, 5 y 6. En estos se puede ver cómo la alta puntuación en la autopercepción negativa de salud mental es predicha más frecuentemente por: tener menos edad, practicar deporte individual y puntuar alto en las variables Delgadez, Modestia y Fidelidad Sexual, explicando un 13.9 de la varianza. La alta puntuación en las variables de depresión fue predicha más frecuentemente por: tener menos edad, practicar deporte individual y puntuar alto en las variables de género Delgadez, Modestia y Doméstica, explicando un 21.7% de la varianza. La alta puntuación en variables de ansiedad es predicha más frecuentemente por tener menos edad, practicar deporte individual y puntuar alto en las variables de género Delgadez, Modestia y Doméstica, explicando un 14.4% de la varianza. La alta puntuación en apoyo social es predicha más frecuentemente por tener menos edad, practicar deporte grupal, tener bajas puntuaciones en Modestia, Delgadez, y Fidelidad Sexual y puntuar más en Invertir en Apariencia, Doméstica y Cuidado de Niños, explicando un 18.7% de la varianza.

Discusión

El objetivo del presente estudio era analizar las diferencias en salud mental (ansiedad, depresión y salud mental general) y apoyo social percibido entre mujeres pertenecientes a dos grupos diferentes: deportes individuales y de equipo.

Tabla 3. GHQ12 análisis de regresión entre Deporte Individual o de Equipo

		GHQ12	
		β	t
1	ΔR^2	.01	
	Edad	-.12	-1.81
	Deporte Individual o Equipo	.06	0.95
2	ΔR^2	.12***	
	Edad	-.12	-1.91
	Deporte Individual o Equipo	.03	0.54
	Delgadez	.34	6.61***
3	ΔR^2	.02*	
	Edad	-.12	-2.04*
	Deporte Individual o Equipo	.03	0.46
	Delgadez	.33	6.46***
	Modestia	.12	2.41*
4	ΔR^2	.01*	
	Edad	-.14	-2.25*
	Deporte Individual o Equipo	.03	0.55
	Delgadez	.32	6.23***
	Modestia	.13	2.52*
	Fidelidad Sexual	.11	2.10*
	<i>Total R²</i>	.14	

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

Tabla 4. Análisis de regresión por depresión entre deporte individual o de equipo

		Depresión	
		β	t
1	ΔR ²	0.03	
	Edad	-0.19	-2.93**
	Deporte Individual o Equipo	0.13	2.07*
2	ΔR ²	0.13***	
	Edad	-1.19	-3.14**
	Deporte Individual o Equipo	0.10	1.71
	Thin	0.37	7.24***
3	ΔR ²	0.05***	
	Edad	-0.20	-3.43**
	Deporte Individual o Equipo	0.94	1.62
	Delgadez	0.35	7.10***
	Modestia	0.22	4.38***
4	ΔR ²	0.02**	
	Edad	-0.19	-3.29**
	Deporte Individual o Equipo	0.10	1.66
	Delgadez	0.35	7.15***
	Modestia	0.21	4.36***
	Doméstica	-0.15	-3.13**
	Total R2	0.21	

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

Estas diferencias también se analizaron junto con su conformidad con las normas de género.

Los resultados ilustran que existen algunas diferencias sustanciales entre los grupos en su estado de salud mental, concretamente en ansiedad y depresión, ya que los datos muestran que las mujeres que practican deportes individuales obtienen puntuaciones más altas en ansiedad y depresión, en comparación con las mujeres que practican deportes de equipo. Estos resultados se sustentan en investigaciones previas que se centraron en las diferencias de salud mental en ese tipo de deportes, mostrando que los deportes de equipo actúan como un protector de la salud evitando que los deportistas que los practican sufran depresión y ansiedad (Pluhar et al., 2019), ya que el sentimiento de pertenencia a un grupo de personas al que se puede acudir y sentirse rodeado, personas que pueden escuchar sus pro-

Tabla 5. Análisis de regresión de ansiedad entre deporte individual o de equipo

		Ansiedad	
		β	t
1	ΔR ²	.04**	
	Edad	-.19	-2.94**
	Deporte Individual o Equipo	.20	3.15**
2	ΔR ²	.10***	
	Edad	-.19	-3.08**
	Deporte Individual o Equipo	.18	2.88**
	Delgadez	.31	6.03***
3	ΔR ²	.02**	
	Edad	-.20	-3.37**
	Deporte Individual o Equipo	.15	2.54*
	Delgadez	.31	6.07***
	Amable en Relaciones	-.16	-3.03**
	Total R2	.14	

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

blemas y hacerles sentir que no están solos, no solo frente a las situaciones exigentes del propio deporte, sino también de las circunstancias de la vida cotidiana (Pharr et al., 2019), aporta un recurso psicosocial con beneficios en su estado general de salud mental (Naslund et al., 2016). Además, investigaciones anteriores demostraron que los deportes de equipo no solo evitan que las personas sufran depresión o ansiedad, sino también otro tipo de problemas de salud mental, como los trastornos alimentarios (Haase, 2009).

Una de las principales aportaciones de este estudio es la especificidad que tiene, aportando resultados concretos sobre cómo la salud mental en las mujeres presenta diferencias cuando participan en deportes de equipo o individuales. Los presentes hallazgos apoyan estudios previos que ya han manifestado la relevancia de los deportes de equipo a la hora de indagar en el desarrollo de habilidades sociales (Andersen et al., 2019), que dotarán a la persona de herramientas adecuadas para afrontar el aspecto social de su vida, y buscará apoyo en los demás, protegiendo así su salud mental. En este sentido, y específicamente en lo que se refiere a los síntomas depresivos en los jóvenes, la investigación previa demostró que las personas que ya sufrían de depresión, y se unían a un deporte de equipo, esos síntomas depresivos disminuían, y su salud mental mejoraba (Johnston et al., 2020).

Tabla 6. Análisis de regresión de apoyo social entre deporte individual o de equipo

	Apoyo Social		
	β	t	
1	ΔR ²	.02	
	Edad	-.09	-1.40
	Deporte Individual o Equipo	-.05	-0.71
2	ΔR ²	.08***	
	Edad	-.08	-1.20
	Deporte Individual o Equipo	-.03	-0.53
	Modestia	-.29	-5.45***
3	ΔR ²	.05***	
	Edad	-.08	-1.26
	Deporte Individual o Equipo	-.06	-0.24
	Modestia	-.27	-5.26***
	Delgadez	-.23	-4.56***
4	ΔR ²	.02**	
	Edad	-.07	-1.11
	Deporte Individual o Equipo	-.04	-0.66
	Modestia	-.25	-4.98***
	Delgadez	-.26	-5.04***
	Invertir en Apariencia	.15	2.86**
5	ΔR ²	.02*	
	Edad	-.08	-1.27
	Deporte Individual o Equipo	-.04	-0.63
	Modestia	-.25	-4.98***
	Delgadez	-.26	-4.99***
	Invertir en Apariencia	.13	2.54*
	Doméstica	.12	2.47*

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

Por otro lado, esta investigación también añade la correlación entre estos estados de salud mental y la tendencia de las mujeres que practican deportes individuales a puntuar más alto en la variable Relación romántica del CFNI, como se muestra en la Tabla 2. Investigaciones anteriores recientes han señalado una conexión entre la implicación romántica y la depresión (Fermani et al., 2020). Además, los ha-

llazgos que indican que las mujeres que practican deportes individuales también han puntuado más alto en depresión pueden ser apoyados por investigaciones anteriores que ya han declarado el vínculo entre las mujeres que tienden a compararse con los demás y prestan una gran cantidad de atención a su apariencia por lo general sufren de síntomas depresivos (Walker et al., 2015).

Por lo tanto, lo que sugieren estos hallazgos es que las mujeres que practican deportes de equipo pueden tener una mayor protección contra las normas específicas de género que les evitará sufrir problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. El sentimiento de pertenencia, el tener compañeras de equipo con las que pueden hablar y el ver que otras mujeres se apoyan mutuamente, es un factor preventivo que debe tenerse en cuenta a la hora de buscar formas de mejorar la calidad de la salud mental en las mujeres, especialmente si ya están experimentando esos síntomas negativos.

Varios estudios previos han respaldado estos datos, incluyendo la relación entre ser mujer joven y estar altamente preocupada por la delgadez (Girard et al., 2018). Esta preocupación se debe a las normas de género que se imponen sobre el cuerpo femenino, y se ha demostrado que las mujeres jóvenes están expuestas constantemente a imágenes de cuerpos delgados que se presentan como ideales en las redes sociales (Lee, 2022), donde pasan gran parte de su tiempo diario. Según investigaciones como la de Goodyear et al. (2022), este tipo de información es absorbida por estas mujeres y tiene consecuencias en su salud mental, ya que su obsesión por tener un cuerpo delgado las lleva a adoptar conductas alimentarias peligrosas para su salud, como los trastornos de la conducta alimentaria, y a sentir una baja satisfacción con su apariencia física, tal como señala Stice et al. (2017). A su vez, estos hábitos alimentarios poco saludables se asocian con un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos (Ortiz et al., 2019).

Este estudio presenta algunas limitaciones, como, por ejemplo, que la muestra fueron sólo mujeres que practican deporte, y podría mejorar la validez del estudio incluir mujeres que no practican ningún deporte, y también hombres, como forma de comparar en profundidad entre ellos y mostrar sus diferencias. También sería necesario aumentar el tamaño muestral para mejorar la validez del estudio. Otra limitación tiene que ver con no haber registrado si las personas que practican deporte individual participan de actividades colectivas en gimnasios, como, por ejemplo, body-compact, spinning, etc., que se realizan en grupo, pero no es considerado un deporte de equipo. Además, los datos de este estudio se recogieron a través de Internet con un cuestionario, ya que siempre existe el riesgo de que la gente mienta en algunas

respuestas al no estar el investigador en persona para distribuir y elegir específicamente la muestra. Por último, otra limitación es la falta de representatividad de la muestra respecto al grupo poblacional compuesto por las mujeres que practican deporte, por la técnica de contacto empleada, ya que no se pudo verificar en persona los datos transmitidos por las participantes.

Otras investigaciones posteriores a estas conclusiones podrían centrarse más específicamente en la forma en que algunos estereotipos de género afectan a la salud mental, como, por ejemplo, podría ser analizar específicamente la variable Invertir en la apariencia, estudiando cómo los niveles de conformidad con esa variable precisa se conectan con la depresión, la ansiedad y el daño potencial que podrían estar haciendo a su autoestima y autoconcepto.

Aplicaciones Prácticas

Este estudio tiene algunas implicaciones valiosas para los profesionales de la psicología, dentro y fuera del deporte, como por ejemplo, ayudar a construir programas para futuras intervenciones psicológicas que incluyan potenciar las partes positivas de los deportes de equipo, y tratar de añadir esas cualidades positivas en las intervenciones para las mujeres que practican deportes individuales, o incluso para las mujeres que actualmente no practican ningún tipo de deporte, como una forma de añadir las características positivas de los deportes de equipo en su día a día.

A su vez, una futura aplicación de este estudio sería la creación, por parte de las y los profesionales de la Psicología del Deporte, de programas de prevención en el ámbito del deporte femenino para aplicar en ámbitos escolares y pre-escolares, con mayor énfasis en los deportes individuales, con el objetivo de trabajar los roles de género y su efecto en la salud mental. Esto ayudaría a dotar de herramientas útiles a las mujeres más jóvenes para enfrentarse a las situaciones que el género en el deporte pueda afectar a su salud mental.

Además, esta investigación refleja la situación de las mujeres en la sociedad, ya que muestra el peligro de ajustarse a las normas de género, ya que se relacionan con un daño potencial para su salud mental.

Referencias

Andersen, M. H., Ottesen, L. y Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832-850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>

Aparicio-García, M. E. y Alvarado-Izquierdo, J. M. (2019). Is there a "Conformity to feminine norms" construct? A bifactor analysis of two short versions of conformity to feminine norms inventory. *Current Psychology*, 38(5), 1110-1120. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9815-9>

Aparicio-García, M. E., Fernández-Castilla, B., Giménez-Páez, M. A., Piris-Cava, E. y Fernández-Quijano, I. (2018). Influence of feminine gender norms in symptoms of anxiety in the Spanish context. *Ansiedad y Estrés*, 24, 60-66. <https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2018.03.001>

Ardura, D. y Trancoso, M. A. P. (2023). Deporte extraescolar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria: efectos del tipo de agrupamiento deportivo y del sexo: Inteligencia emocional y deporte extraescolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 38-52. <https://doi.org/10.6018/cpd.510651>

Brown, C. S. y Stone, E. A. (2016). Gender stereotypes and discrimination: How sexism impacts development. *In Advances in Child Development and Behavior*, 50, 105-133. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2015.11.001>

Burton, L. J. (2015). Underrepresentation of women in sport leadership: A review of research. *Sport Management Review*, 18(2), 155-165. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.02.004>

Cohen, J. (2009). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York [u.a.]: Psychology Press.

Collins, N. M., Butler, F., Bae, J. y is an Adjunct, N. M.C. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20, 1-20.

Cooky, C., Messner, M. A. y Hextrum, R. H. (2013). Women Play Sport, But Not on TV. *Communication and Sport*, 1(3), 203-230. <https://doi.org/10.1177/2167479513476947>

Easterlin, M. C., Chung, P. J., Leng, M. y Dudovitz, R. (2019). Association of team sports participation with long-term mental health outcomes among individuals exposed to adverse childhood experiences. *JAMA pediatrics*, 173(7), 681-688. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1212>

Faulkner, G., Hefferon, K. y Mutrie, N. (2015). Putting positive psychology into motion through physical activity. En J. Stephen (Ed.). *Positive Psychology in Practice*, (cap. 21, pp. 207-222). John Wiley & Sons, Inc <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch12>

Fermani, A., Bongelli, R., Canestrari, C., Muzi, M., Riccioni, I. y Burrone, R. (2020). "Old Wine in a New Bottle". Depression and Romantic Relationships in Italian Emerging Adulthood: The Moderating Effect of Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), Artículo 4121. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114121>

Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A. y Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>

García-Naveira, A., Sierra, N. A. y Montiel, O. S. (2022). Mujeres, videojuegos y esports: una revisión sistemática. *Información Psicológica*, 124, 29-46. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1948>

García-Naveira, A., Toribio, M. J., Molero, B. T. y Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1-14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a15>

- Girard, M., Rodgers, R. F. y Chabrol, H. (2018). Prospective predictors of body dissatisfaction, drive for thinness, and muscularity concerns among young women in France: A sociocultural model. *Body Image*, 26, 103-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.001>
- Goldberg, D., y Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire GHQ*. Windsor, Beshire, England: NFER-Nelson Publishing Co.
- Gómez, J. S., Viera, E. C., Espínola, C. F., Arbinaga, F. y Reyes, S. S. (2019). Acoso laboral en el arbitraje de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2), Artículo e18. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a17>
- Gómez-García, L., Olmedilla-Zafra, A. y Peris-Delcampo, D. (2022). Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a9>
- Goodyear, V., Andersson, J., Quennerstedt, M. y Varea, V. (2022). # Skinny girls: young girls' learning processes and health-related social media. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1888152>
- Haase, A. (2009). Physique Anxiety and Disordered Eating Correlates in Female Athletes: Differences in Team and Individual Sports. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(3), 218-231. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.3.218>
- Heradstveit, O., Hysing, M., Nilsen, S. A. y Bøe, T. (2020). Symptoms of disordered eating and participation in individual- and team sports: A population-based study of adolescents. *Eating Behaviors*, 39, Artículo 101434. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101434>
- Inoue, Y., Funk, D. C., Wann, D. L., Yoshida, M. y Nakazawa, M. (2015). Team identification and postdisaster social well-being: The mediating role of social support. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 19(1), 31-34. <https://doi.org/10.1037/gdn0000019>
- Johnston, S., Roskowski, C., He, Z., Kong, L. y Chen, W. (2020). Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. *Journal of American College Health*, 69(7), 791-797. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1707836>
- Kane, M. J., LaVoi, N. M. y Fink, J. S. (2013). Exploring Elite Female Athletes' Interpretations of Sport Media Images: A Window Into the Construction of Social Identity and "Selling Sex" in Women's Sports. *Communication & Sport*, 1(3), 269-298. <https://doi.org/10.1177/2167479512473585>
- Kay, T. y Jeanes, R. (Eds.) (2010). *Women, sport and gender inequity*. SAGE Publications Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781446278833>
- Khanzada, F. J., Soomro, N. y Khan, S. Z. (2015). Association of physical exercise on anxiety and depression amongst adults. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 25(7), 546-548. <https://doi.org/10.2015/jcpsp.546548>
- Lee, M. (2022). Exploring how Instagram addiction is associated with women's body image and drive for thinness. *The Social Science Journal*, 59(3), 439-474. <https://doi.org/10.1080/03623319.2022.2092380>
- López-de-Ayala, M. C., Vizcaíno-Laorga, R. y Montes-Vozmediano, M. (2020). Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: influencia del sexo, edad y clase social. *Profesional de la Información*, 29(6). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.04>
- Mahalik, J. R., Morray, E. B., Coonerty-Femiano, A., Ludlow, L. H., Slattery, S. M. y Smiler, A. (2005). Development of the conformity to feminine norms inventory. *Sex Roles*, 52(7-8), 417-435. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3709-7>
- Medina, J. L., Jacquart, J. y Smits, J. A. (2015). Optimizing the exercise prescription for depression: the search for biomarkers of response. *Current Opinion in Psychology*, 4, 43-47. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.003>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A. y Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113-122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Nixdorf, I., Frank, R. y Beckhann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893>
- Ortiz, A. M., Davis, H. A. y Smith, G. T. (2019). Transactions among thinness expectancies, depression, and binge eating in the prediction of adolescent weight control behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 52(2), 142-152. <https://doi.org/10.1002/eat.23001>
- Pharr, J. R., Lough, N. L. y Terencio, M. A. (2019). Health and Socio-demographic Differences between Individual and Team Sport Participants. *Sports*, 7(6), 150. <https://doi.org/10.3390/sports7060150>
- Pilkonis, P. A., Choi, S. W., Reise, S. P., Stover, A. M., Riley, W. T., Cella, D. y PROMIS Cooperative Group. (2011). Item banks for measuring emotional distress from the Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS®): depression, anxiety, and anger. *Assessment*, 18(3), 263-283. <https://doi.org/10.1177/1073191111411667>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. y Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490-496.
- Pomohaci, M. y Sopa, I. S. (2017). Extracurricular sport activities and their importance in children socialization and integration process. *Scientific Bulletin*, 22(1), 46-59. <https://doi.org/10.1515/bsaft-2017-0007>
- Rendeiro, C. y Rhodes, J. S. (2018). A new perspective of the hippocampus in the origin of exercise-brain interactions. *Brain Structure & Function*, 223(6), 2527-2545. <https://doi.org/10.1007/s00429-018-1665-6>
- Sánchez-López, M. d. P. y Dresch, V. (2008). The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, 20(4), 839-843.
- Sánchez-López, M. P., Saavedra, A. I., Dresch, V. y Limiñana, R. (2014). Conformity to Traditional Gender Norms in a Feminized occupation: the influence on health behaviors. *Health*, 6(20), 2775-2789. <https://doi.org/10.4236/health.2014.620317>
- Sherlock, M. y Wagstaff, L. D. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482-490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>

- Steinfeldt, J. A., Zakrajsek, R., Carter, H. y Steinfeldt, M. C. (2011). Conformity to Gender Norms among Female Student-Athletes: Implications for Body Image. *Psychology of Men and Masculinity*, 12(4), 401-416. <https://doi.org/10.1037/a0023634>
- Stice, E., Gau, J. M., Rhode, P. y Shaw, H. (2017). Risk factors that predict future onset of each DSM-5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(1), 38-51. <https://doi.org/10.1037/abn0000219>
- Suárez, C. I. y Jiménez, M. D. L. V. M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista De Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- Torregrossa, M., Conde, E., Pérez, A., Ramis, Y. y Soriano, G. (2019). La actividad física y el deporte saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 12-27. <https://doi.org/10.6018/cpd.350791>
- Vilagut, G., Forero, C. G., Adroher, N. D., Olariu, E., Cella, D., Alonso, J. y InSAYd investigators. (2015). Testing the PROMIS Depression measures for monitoring depression in a clinical sample outside the US. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 140-150. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.06.009>
- Walker, M., Thorton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A. y Zerwas, S. (2015). Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 157-163. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.026>
- Walter, N., Heinen, T. y Elbe, A. M. (2022). Factors associated with disordered eating and eating disorder symptoms in adolescent elite athletes. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*, 1(2), 47-56. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000012>