



Levels of Emotional Intelligence Regarding Gender, Type of Sport Practiced and Body Mass Index in Elementary Education Students

Niveles de Inteligencia Emocional en función del Sexo, Tipo de Deporte Practicado e Índice de Masa Corporal en Estudiantes de Educación Primaria.

Melguizo-Ibáñez, E¹; Ramírez-Granizo, I.A¹; Cristina-Villodres, G.C¹; Benavides-Martínez, M¹; Herrada-Robles, M¹; García-Pérez, L¹

Resumen

Introducción: Actualmente, la inteligencia emocional supone uno de los aspectos más importantes en la concepción de un desarrollo integral del estudiantado. **Objetivos:** El objetivo principal de esta investigación es detallar los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes, así como establecer las relaciones entre esta variable, índice de masa corporal, sexo y tipo de deporte practicado. **Métodos:** Por esta razón, se ha llevado a cabo un estudio de carácter descriptivo donde han participado 189 estudiantes de la provincia de Granada, usando para la recogida de los datos un cuestionario socio académico ad hoc y el test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). **Resultados y discusión:** Los datos exhiben que los estudiantes que practican deportes colectivos que impliquen contacto obtienen mejores resultados emocionales que aquellos que no practican ningún tipo de deporte. **Conclusiones:** La modalidad deportiva y el sexo son factores claves para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Palabras clave: Inteligencia emocional; Índice de masa corporal; Sexo; Educación Primaria.

Abstract

Introduction: Currently, emotional intelligence is one of the most important aspects in the conception of an integral development of students. **Objectives:** The main objective of this research is to detail the levels of emotional intelligence in students, as well as to establish the relationships between this variable, body mass index, sex and type of sport practiced. **Methods:** For this reason, a descriptive study was carried out with the participation of 189 students from the province of Granada, using an ad hoc socio-academic questionnaire and the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). **Results and discussion:** The data show that students who practice group sports that involve contact obtain better emotional results than those who do not practice any type of sport. **Conclusions:** Sport modality and gender are key factors for the development of emotional intelligence.

Keywords: Emotional intelligence; Body Mass Index; Sex; Primary Education.

Tip: Original

Section: Physical activity and health

Author's number for correspondence: Melguizo-Ibáñez, E - Sent: 04/2020; Accepted: 05/2020

¹Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada



ESHPA

Education, Sport, Health and Physical Activity

Níveis de Inteligência Emocional em função do sexo, tipo de desporto praticado e índice de massa corporal nos alunos do ensino primário.

Resumo

Introdução: Actualmente, a inteligência emocional é um dos aspectos mais importantes na concepção de um desenvolvimento integral dos estudantes. **Objectivos:** O principal objectivo desta investigação é detalhar os níveis de inteligência emocional nos estudantes, bem como estabelecer as relações entre esta variável, índice de massa corporal, sexo e tipo de desporto praticado. **Métodos:** Por este motivo, foi realizado um estudo descritivo com a participação de 189 estudantes da província de Granada, utilizando um questionário sócio-académico ad hoc e a Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). **Resultados e discussão:** Os dados mostram que os estudantes que praticam desportos de grupo que envolvem contacto obtêm melhores resultados emocionais do que aqueles que não praticam qualquer tipo de desporto. **Conclusões:** A modalidade desportiva e o género são factores-chave para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Palavras-chave: Inteligência emocional; Índice de massa corporal; Sexo; Educação primária.

Reference:

Melguizo-Ibáñez, E., Ramírez-Granizo, I. A., Cristina-Villodres, G. C., Benavides-Martínez, M., Herrada-Robles, M., & García-Pérez, L. (2022). Levels of Emotional Intelligence Regarding Gender, Type of Sport Practiced and Body Mass Index in Elementary Education Students. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 6(3), 314-330. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7528992>

Melguizo-Ibáñez, E; Ramírez-Granizo, I.A; Cristina-Villodres, G.C; Benavides-Martínez, M; Herrada-Robles, M. & García-Pérez, L. (2022). Levels of Emotional Intelligence Regarding Gender, Type of Sport Practiced and Body Mass Index in Elementary Education Students. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 6(3): 314-330. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.7528992> ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



I. Introduction / Introducción

Las emociones constituyen ser un factor fundamental en el desarrollo del ser humano (Sexton y Adair, 2019; Campo et al., 2019). El término emoción puede definirse como un conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediados por sistemas neuronales-hormonales que pueden originar experiencias afectivas, generar procesos cognitivos, activar ajustes fisiológicos generalizados o conducir a un comportamiento predeterminado (Espoz et al., 2020; Hoon et al., 2019; Laborde et al., 2016). Esta refleja la complejidad que un control emocional conlleva, es por ello que surge el término inteligencia emocional, que se define como una capacidad que los seres humanos poseen mediante la cual perciben, comprenden y manejan sus propias emociones y las de los demás, para poder desenvolverse de una manera adecuada a las exigencias que la sociedad demanda diariamente (Halimi et al., 2020; Sánchez et al., 2020).

La práctica de actividad física se relaciona de una forma positiva con varios ámbitos de la salud (Howie et al., 2020; Pedisic et al., 2019), así como la mejora de estados anímicos y emocionales (Catherine et al., 2020; Hausenblas y Rhodes, 2018). Esta aporta un desarrollo emocional satisfactorio ya que el conocimiento de una persona sobre sí misma, la autorregulación de las emociones y la automotivación entre otras, son aspectos relacionados en mayor o menor medida con un desarrollo adecuado de la inteligencia emocional (Amado et al., 2020; Tur y Ribeiro, 2020). Sin embargo, cuando se habla de práctica deportiva competitiva, los apartados emocionales guardan una mayor relevancia, ya que las exigencias que recaen en el sujeto como por ejemplo el profesionalismo, excelencia y presión, suponen de un adecuado control emocional para llegar a alcanzar los niveles deseados (Acebes et al., 2019; Baier et al., 2020; Sabiston et al., 2020).

Asimismo, la imagen corporal también tiene una influencia muy estrecha con un desarrollo emocional adecuado (Bento et al., 2017; Jiménez et al., 2020; Lewis-Smith et al., 2019), ya que numerosas investigaciones señalan que una percepción negativa de la imagen corporal ha derivado en desajustes psicológicos, bienestar deficiente y depresiones (Anderson y Good, 2020; Freire et al., 2020; Sánchez et al., 2020). Además, el atractivo físico también supone ser otro factor que guarda un alto grado de relevancia junto a la imagen corporal (Cruzat, et al., 2017; Harnish et al., 2019; Mertens et al., 2020) es por ello que las personas que padecen sobrepeso u obesidad, tienen un elevado número de posibilidades de sufrir variaciones negativas en la salud psicológica (Pamela et al., 2020; Tapking et al., 2020) ya que la sociedad concibe a este tipo de personas con los estereotipos de perezosos, poco inteligentes y carentes de autocontrol (Botteon et al., 2015; Jastreboff et al., 2018; Tapking et al., 2020).



Simultáneamente, el sexo también guarda relación con la gestión emocional, ya que los últimos estudios resaltan que el sexo femenino obtiene mejores resultados en un desarrollo pleno de la inteligencia emocional (Alviz et al., 2020; Davis et al., 2020; Vaquero et al., 2020). Sin embargo, otros estudios señalan que, en variables emocionales, como por ejemplo el autoconcepto académico, los chicos obtienen mejores puntuaciones en este apartado que las chicas (King et al., 2020) mientras que otros evidencian que las chicas obtienen mejores efectos emocionales en empatía, responsabilidades sociales y relaciones interpersonales, mientras que los chicos obtienen puntuaciones más elevadas en tolerancia al estrés, control de impulsos y resolución de problemas (Álvarez, 2019; Ngu et al., 2019).

Además, con respecto al tipo de deporte practicado e inteligencia emocional algunos estudios sustentan que aquellos estudiantes que llevan a cabo deportes colectivos, evidencian mejores resultados en los aportados emocionales y tienen la capacidad de llevar un cambio sobre su valoración cognitiva y emocional ante situaciones adversas durante un periodo de competición (Fry, 2020; Guerrero et al., 2018; Ruiz et al., 2016).

Finalmente, estudios llevados a cabo donde se analizan los resultados de estas variables, obtienen que aquellos jóvenes que practican ejercicios técnicos o que compiten en categorías altas de peso, reflejan mayores niveles de grasa e índice de grasa, mientras que deportistas que realizan lanzamientos de atletismo o que llevan a cabo competiciones en deportes de carácter grupal presentan un IMC adecuado en función de la talla y el peso (Ball et al., 2016; Canda, 2017; Logan et al., 2020).

Por tanto, la presente investigación tiene como principales objetivos analizar la relación entre inteligencia emocional, tipo de deporte practicado, sexo e índice de masa corporal, así como establecer las relaciones entre ambas variables en escolares.

II. Methods / Material y métodos

Participantes

Se ha realizado un estudio descriptivo de tipo transversal en estudiantes de diversos colegios de la provincia de Granada. La muestra estuvo compuesta por un total de 189 estudiantes cuyas edades comprendían entre los 11 y 12 años ($M= 11,47\pm 0,82$). La distribución total de la muestra fue homogénea representando 101 (53,4%) al sexo masculino y 88 (46,6%) al sexo femenino. Se ha usado un muestreo por conveniencia para llevar a cabo la selección de los participantes, invitando a colaborar a los jóvenes que se encontraban en el último curso de la etapa de Educación Primaria.



Instrumentos

Se ha empleado un cuestionario *ad-hoc*, el cual contenía tres instrumentos. El primero de ellos estaba relacionado con la práctica de actividad física en horario extraescolar, donde se pretende evaluar el tipo de deporte que practican los escolares, los cuales se han clasificado en cinco propuestas: 1=No practica, 2= Deportes individuales sin contacto, 3=Deportes individuales con contacto, 4=Deportes colectivos sin contacto, 5=Deportes colectivos con contacto (Núñez et al., 2019)

El segundo de ellos, estaba relacionado con el índice de masa corporal (IMC), siendo calculado mediante el método propuesto y estandarizado por la OMS. Se calcula mediante la relación entre el peso expresado en kilogramos y el cuadrado de la altura reflejada en metros. Los resultados obtenidos se codificaron en 1=Bajo peso, 2=Normopeso, 3=Sobrepeso y 4=Obesidad (Núñez et al., 2019; Serrá-Majem et al., 2004).

Finalmente, para la evaluación de la inteligencia emocional se utilizó el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), desarrollado por Salovey et al. (1995). La versión española y validada utilizada en la presente investigación fue la elaborada por Fernández-Berrocal et al. (2004). Este instrumento contiene un total de 24 ítems que son valorados con una escala Likert de cinco puntos (1 = “En desacuerdo” hasta 5 = “Totalmente de acuerdo”). A través de esta se permite valorar la inteligencia emocional como una variable compuesta por tres factores, donde a través de una sumatoria se evalúa la atención emocional (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8), la comprensión emocional (ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16) y la regulación emocional (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24). La fiabilidad obtenida en la escala original fue de $\alpha = 0,90$ para la atención emocional, $\alpha = 0.90$ en la claridad emocional y $\alpha = 0.86$ en la reparación emocional

Procedimiento

Previo a la recogida de datos, se llevó a cabo la elaboración de una carta informativa desde el departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Granada, informando a los equipos directivos sobre la naturaleza y objetivos de la investigación, así como su participación en esta. Al obtener respuestas positivas, desde el colegio se mandó otra carta informativa y de solicitud de participación a los tutores legales de los estudiantes, exponiendo que los datos recogidos serían de carácter anónimo y utilizados exclusivamente con fines científicos. Una vez realizados estos trámites, se les pasaron los instrumentos a los estudiantes durante el horario escolar. Se les informó a los jóvenes en que consistían las pruebas y en todo momento estuvieron presentes los investigadores y los tutores de los centros, a fin de esclarecer las posibles dudas. Este estudio de investigación cumplió con los principios de ética para la investigación con personas humanas que se establecen en la Declaración de



Helsinki de 1975 y bajo la supervisión del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Granada (1230/CEIH/2020).

Análisis de los datos

Para analizar los datos se utilizó el programa estadístico SPSS 25 (SPSS, IBM, SPSS Statistics, v.25.0 Chicago, IL, USA). Se llevó a cabo la comprobación de la normalidad y homogeneidad de la varianza de variables usando la prueba Kolmogorov-Smirnov. Para llevar a cabo el análisis descriptivo, se llevó a cabo un estudio de frecuencias. Consecutivamente, para el análisis comparativo se utilizaron las tablas de contingencia. Las diferencias entre participantes se hallaron mediante la prueba del Chi-cuadrado de Pearson.

III. Results / Resultados

En cuanto al estudio descriptivo básico (tabla 1), se observó que, de la muestra total de 189 estudiantes, el 53,4% (n=101) eran niños, mientras que el 46,6% (n=88) eran niñas. Resaltar que el 29,6% (n=56) presentan un bajo peso, un 68,3% (n=129) normopeso, un 2,1% (n=4) sobrepeso y un 0,0% (n=0) obesidad. Respecto al tipo de deporte practicado, un 14,3% (n=27) no practica, un 39,2% (n=74) lleva a cabo deportes colectivos con contacto, un 20,6% (n=39) practica colectivos sin contacto, un 25,9% (n=49) realiza individuales sin contacto y finalmente un 0,0% (n=0) practica individuales con contacto. En lo referente a la atención emocional, se observa que un 19,0% (n=36) muestra poca atención, un 62,4% (n=118) refleja niveles adecuados y un 18,5% (n=35) presta demasiada. Prosiguiendo con la claridad emocional, un 24,9% (n=47) exhibe que debe mejorar, un 57,7% (n=109) refleja adecuados niveles y un 17,5% (n=33) evidencia excelentes niveles. Finalmente, los datos de la reparación emocional, revelan que un 15,9% (n=30) debe mejorar, un 59,8% (n=113) muestra adecuados niveles y un 24,3% (n=46) presenta excelentes niveles.

Tabla 1. Estudio descriptivo de las variables

	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)		Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo			Atención emocional		
Masculino	n= 101	53,4%	Poca	n= 36	19,0%
Femenino	n= 88	46,6%	Adecuada	n= 118	62,4%
Índice de Masa Corporal			Demasiada	n= 35	18,5%
Bajo peso	n= 56	29,6%	Claridad emocional		
Normopeso	n= 129	68,3%	Debe mejorar	n= 47	24,9%
Sobrepeso	n= 4	2,1%	Adecuada	n= 109	57,7%
Obesidad	n= 0	0,0%	Excelente	n= 33	17,5%
Tipo de deporte practicado			Reparación emocional		
No practica	n= 27	14,3%	Debe mejorar	n= 30	15,9%
Colectivo con contacto	n= 74	39,2%	Adecuada	n= 113	59,8%
Colectivo sin contacto	n= 39	20,6%	Excelente	n= 46	24,3%
Individual sin contacto	n= 49	25,9%			
Individual con contacto	n= 0	0,0%			



En la tabla 2, se puede observar el estudio relacional entre sexo y el resto de variables, donde no se aprecian diferencias estadísticamente significativas ($p \geq 0,05$).

Tabla 2. Estudio relacional de la variable sexo

		Sexo		Sig
		Masculino	Femenino	
Índice Masa Corporal	Bajo Peso	28,7%; n=29	30,7%; n=27	P=0,167
	Normopeso	67,3%; n=68	69,3%; n=61	
	Sobrepeso	4,0%; n=4	0,0%; n=0	
Sig				
Atención Emocional	Poca atención	19,8%; n=20	18,2%; n=16	p= 0,807
	Adecuada atención	63,4%; n=64	61,4%; n=54	
	Demasiada atención	16,8%; n=17	20,5%; n= 18	
Sig				
Claridad emocional	Debe mejorar	25,7%; n=26	23,9%; n=21	p=0,932
	Adecuada	56,4%; n=57	59,1%; n=52	
	Excelente	17,8%; n=18	17,0%; n=15	
Sig				
Reparación emocional	Debe mejorar	17,8%; n=18	13,6%; n=12	p=0,735
	Adecuada	58,4; n=59	61,4%; n=54	
	Excelente	23,8%; n=24	25,0%; n=22	
Sig				
Tipo deporte practicado	No practica	12,9%; n=13	15,9%; n=14	p=0,628
	Deporte colectivo con contacto	36,6%; n=37	42,0%; n=37	
	Deporte colectivo sin contacto	23,8%; n=24	17,0%; n=15	
	Deporte individual sin contacto	26,7%; n=27	25,0%; n=22	

En la tabla 3 se observa el estudio relacional entre índice de masa corporal y el resto de variables. No se reflejan estadísticamente significativas en ninguno de los casos, ya que $p \geq 0,05$.

Tabla 3. Estudio relacional de la variable índice de masa corporal

		Índice Masa Corporal			Sig
		Bajo Peso	Normopeso	Sobrepeso	
Atención emocional	Poca atención	17,9%; n=10	18,6%; n=24	50,0%; n=2	p=0,401
	Adecuada atención	67,9%; n=38	61,2%; n=79	25,0%; n=1	
	Demasiada atención	14,3%; n= 8	20,2%; n=26	25,0%; n=1	
Sig					
Claridad emocional	Debe mejorar	25,0%; n=14	25,6%; n=33	0,0%; n=0	p=0,396
	Adecuada	64,3%; n=36	54,3%; n=70	75,0%; n=3	
	Excelente	10,7%; n=6	20,2%; n=26	25,0%; n=1	
Sig					
Reparación emocional	Debe mejorar	10,7%; n=6	17,8%; n=23	25,0%; n=1	p=0,771
	Adecuada	62,5%; n=35	58,9%; n= 76	50,0%; n=2	
	Excelente	26,8%; n=15	23,3%; n= 30	25,0%; n=1	
Sig					
Tipo deporte practicado	No practica	8,9%; n=5	16,3%; n=21	25,0%; n=1	p=0,662
	Deporte colectivo con contacto	44,6%; n=25	36,4%; n=47	50,0%; n=2	
	Deporte colectivo sin contacto	17,9%; n=10	21,7%; n=28	25,0%; n=1	
	Deporte individual sin contacto	28,6%; n=16	25,6%; n=33	0,0%; n=0	

En la tabla 4, se exhibe el estudio relacional entre inteligencia emocional y tipo de deporte practicado, donde se encuentran diferencias estadísticamente significativas, destacando que el 45,8% (n=54) de los sujetos que presentaban una adecuada atención emocional eran aquellos que practicaban deportes colectivos con contacto, frente a aquellos que no practicaban ningún tipo de deporte (10,2%; n=12). Además, también se evidencia que aquellos escolares que practican deportes individuales que no



impliquen contacto (42,9%; n=15), prestan demasiada atención a sus emociones, frente a aquellos que no realizan deporte (11,4%; n=4). También se exhiben diferencias estadísticamente significativas ($p=0,030$) entre aquellos sujetos que reflejan una adecuada reparación emocional y practican deportes colectivos con contacto (46,0%; n=52), frente a aquellos que no practican ningún tipo de deporte (11,5%; n=13).

Tabla 4. Estudio relacional de la variable inteligencia emocional

		Atención emocional			Sig
		Poca	Adecuada	Demasiada	
Tipo deporte practicado	No practica	30,6%; n=11	10,2%; n=12	11,4%; n=4	p=0,003
	Deporte colectivo con contacto	30,6%; n=11	45,8%; n=54	25,7%; n=9	
	Deporte colectivo sin contacto	22,2%; n=8	20,3%; n=24	20,0%; n=7	
	Deporte individual sin contacto	16,7%; n=6	23,7%; n=28	42,9%; n=15	
		Claridad emocional			Sig
		Debe mejorar	Adecuada	Excelente	
Tipo deporte practicado	No practica	23,4%; n=11	8,3%; n=9	21,2%; n=7	p=0,056
	Deporte colectivo con contacto	44,7%; n=21	41,3%; n=45	24,2%; n=8	
	Deporte colectivo sin contacto	14,9%; n=7	22,9%; n=25	21,2%; n=7	
	Deporte individual sin contacto	17,0%; n=8	27,5%; n=30	33,3%; n=11	
		Reparación emocional			Sig
		Debe mejorar	Adecuada	Excelente	
Tipo deporte practicado	No practica	30,0%; n=9	11,5%; n=13	10,9%; n=5	p=0,030
	Deporte colectivo con contacto	30,0%; n=9	46,0%; n=52	28,3%; n=13	
	Deporte colectivo sin contacto	16,7%; n=5	21,2%; n=24	21,7%; n=10	
	Deporte individual sin contacto	23,3%; n=7	21,2%; n=24	39,1%; n=18	

IV. Discussion / Discusión

Tener un control emocional adecuado desde edades tempranas es una necesidad para que los alumnos sean competentes emocionalmente a lo largo de su vida. El objetivo de esta investigación fue el de analizar la relación entre inteligencia emocional, tipo de deporte practicado, índice de masa corporal y sexo en escolares.

Atendiendo a los niveles de práctica de actividad física fuera del horario escolar, se obtiene que más de dos tercios del total practican actividad física fuera del horario escolar, siendo estos resultados muy similares a los concluidos por Baranowski (2019) y Maher et al (2019) quienes muestran cómo los estudiantes que presentan una actitud positiva hacia la asignatura de educación física reflejan un mayor grado de práctica de actividad física fuera del horario escolar. Además, los estudios llevados a cabo por Sliwa et al (2019) y Qiu y Hou (2020) evidencian como un elevado número de escolares mantienen un estilo de vida activo, ya que más de la mitad de su muestra releja un elevado nivel de práctica de actividad deportivas en horario extraescolar. También se observa que más de la mitad de la muestra lleva a cabo la práctica de deportes colectivos, siendo estos unos resultados similares a los concluidos por McKenzie (2020) y Moradi et al (2020) argumentando que la práctica físico deportiva de carácter colectivo incrementa los niveles de socialización y de trabajo en equipo mientras que Pharr et al (2019) y Pluhar et al (2019) argumentan que aquellos sujetos que tienden a practicar deportes colectivos son más



activos, trabajan a más intensidad y cumplen con las recomendaciones de trabajo aeróbico que aquellos que practican deportes individuales. Se considera que los elevados niveles de práctica físico deportiva se deben a la influencia de las familias y a los efectos positivos que esta ejerce sobre la salud de los estudiantes (Borghese y Janssen, 2019).

Prosiguiendo con el índice de masa corporal, se observa que más de la mitad de dos tercios de la muestra reflejan un nivel de normopeso, siendo estos niveles muy similares a los concluidos por Nakhooda y Wiles (2020) y Hsu y Chiang (2020). Los resultados obtenidos por Van Dyck et al (2020) y Mattoo et al (2020) asocian que un índice de masa corporal adecuado implica llevar estilos de vida activos donde el control de la dieta junto a la práctica regular de actividad físico deportiva estén presentes en la vida del sujeto, mientras que Franke (2016) e Irenewati et al (2020) evidencian que existen relaciones positivas entre estilos de vida sedentarios, sobrepeso y obesidad. Estos resultados son muy similares a los concluidos por Salin et al (2019) donde concluyen que la práctica regular de actividad física de forma continua y prolongada genera una serie de beneficios sobre la salud de los sujetos lo cual deriva en que los sujetos sean activos y no sigan estilos de vida sedentarios los cuales perjudiquen su salud y deriven en el desarrollo de enfermedades (Radman et al., 2020).

Continuado con la inteligencia emocional, se observa que más de la mitad de la muestra exhibe unos adecuados niveles de atención emocional, siendo seguidos por los que prestan poca atención y finalizando con los que reflejan demasiada atención emocional (Davis et al., 2019; Schindler y Bublatzky, 2020). Estos resultados coinciden con otros estudios llevados a cabo por Ferres et al (2018) y Martínez (2019) donde en sus conclusiones argumentan que el estudiantado de educación primaria refleja unos niveles adecuados de atención emocional.

Con respecto a la claridad emocional, se observa que más de la mitad de la muestra refleja niveles adecuados, siendo seguidos por los que necesitan mejorar y finalizando con los que reflejan un excelente apartado, siendo estos unos resultados muy similares a los alcanzados por Hodzick et al (2016) y Valenzuela y Portillo (2018). Además, Mancini (2019) evidenció relaciones positivas entre la atención emocional y la claridad emocional.

Atendiendo a la reparación emocional, se observa que cerca de dos tercios de la muestra refleja una adecuada reparación emocional, siendo seguidos por aquellos que reflejan un nivel excelente y finalizando con aquellos que deben mejorar, siendo estos resultados muy similares a los concluidos por Hodzick et al (2016) y Schindler y Bublatzky, (2020). Además, Mancini (2019) también halló relaciones positivas entre la atención emocional y la reparación de las emociones.



Finalmente, con respecto al análisis relacional, solamente se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas, a la hora de relacionar tipo de deporte practicado junto a atención y reparación emocional, ya que los sujetos que presentaban una adecuada atención y reparación emocional eran aquellos sujetos que practicaban deportes colectivos con contacto frente a los que no practicaban ningún tipo de deporte. Además, también se halló que aquellos escolares que practican deportes individuales sin contacto, prestan demasiada atención a sus emociones, frente a aquellos que no realizan deporte. Datos muy similares fueron muy similares a los alcanzados por Campo et al (2019) Guerrero et al (2018) y Howe et al (2019) donde hallaron mayores niveles de atención y reparación en aquellos estudiantes que practican deportes colectivos.

V. Conclusions / Conclusiones

Como principales conclusiones se puede destacar que más de dos tercios de la muestra total presenta niveles de normopeso, más de dos tercios de la muestra total practican actividad físico deportiva fuera del horario escolar, siendo los deportes más practicados los colectivos que impliquen con contacto. Con respecto a la inteligencia emocional, se observa que más de la mitad de la muestra refleja niveles adecuados en las tres componentes que conforman esta variable.

Con respecto al sexo, se obtiene que el masculino obtiene niveles más elevados de sobrepeso que el femenino. Prosiguiendo con la inteligencia emocional, se observa que el masculino obtiene mejores resultados en la atención emocional, mientras que en claridad y reparación emocional el sexo femenino registra mejores resultados. Finalmente, se observa que el sexo femenino tiene mayores niveles de no practicar actividad físico deportiva fuera del horario escolar.

Prosiguiendo con el índice de masa corporal se obtiene que los estudiantes que presentan un normopeso evidencian mejores resultados tanto en atención como en claridad emocional que aquellos que presentan un bajo peso, mientras que para la reparación de las emociones los que presentan un bajo peso exhiben mejores resultados que los que presentan normopeso. Respecto al tipo de deporte practicado, se observa que los sujetos que más deporte practican son aquellos que reflejan normopeso.

Finalmente, al relacionar tipo de deporte practicado e inteligencia emocional se obtiene que, para la atención, claridad y reparación emocional, los sujetos que practican deportes colectivos con contacto, muestran mejores resultados que aquellos que no practican ningún tipo de deporte.



VIII. References / Referencias

- Acebes, J., Diez, I., Esteban, S. y Rodríguez, G. (2020). Physical activity and Emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*, 19, 1241-1248.
- Álvarez, J. (2019). The cognitive, emotional and social dimensions in career decision-making among students of secondary education. *Revista Española de Orientación Psicopedagogía*, 30(3), 140-153.
- Alviz, MM., del Barco, B., Lázaro, S.M. y Gallego, D. (2020). Predictive role of Emotional intelligence and physical activity on the physical self-concept of schoolchildren. *Sportis-Scientific Technical Journal of School Sport Physical*, 6(2), 308-326.
- Amado, D., León, B., Mendo, S., Sánchez, P. e Iglesias, D. (2020). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability*, 11, 1615-1626.
- Anderson, A.S. y Good, D.J. (2020). Self-perceptions of critical thinking skills in university students are associated with BMI and exercise. *Journal of American college health*, 68(6), 365-378.
- Baier, H., González, M.H., Alonso, M., Inzunza, W. y Pozo, V. (2020). Emotions and Sport Management: A Bibliometric Overview. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-23.
- Ball, J.W., Bice, M.R. y Parry, T. (2016). Retrospective evaluation of high school sport participant and adult BMI status, physical activity levels and motivation to exercise. *American Journal of Health Studies*, 31(1), 105-111.
- Baranowski, T. (2019). Increasing physical activity among children and adolescents: Innovative ideas needed. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 1-5.
- Bento, S., Ferreira, C., Mendes, A.L. y Simoes, J.M. (2017). Regulação emocional e comportamento alimentar perturbado: O impacto distinto da fasao cognitiva e de uma atitude de apreço em relação à imagen corporal. *Psychologica*, 60(2), 11-25.
- Borghese, M.M., and Janssen, I. (2019). Duration and intensity of different types of physical activity among children aged 10–13 years. *Canadian Journal of Public Health*, 110, 178–186
- Botteon, G., Bonavigo, T., Sandri, F., Gerbino, W. y Pascolo-Fabrice, F. (2015). Gender differences and clinical evidence: Body shape perception and physical appearance stereotypes in obese people. *Journal of Sexual Medicine*, 12, 257-267.
- Campo, M., Mackie, D.M. y Sanchez, X. (2019). Emotions in Group Sports: A Narrative Review from a Social Identity Perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 18-28.



- Canda, A. (2017). Deportistas de alta competición con índice de masa corporal o mayor a 30 Kg/m^2 . ¿Obesidad o gran desarrollo muscular? *Apunts medicina de L'esport*, 52(193), 29-36.
- Catherine, S., Pila, E. Gilchrist, J. (2020). Self-Conscious Emotions in Sport and Exercise. En G. Tenebaum y C. Eklund (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 299-319). John Wiley & Sons, Inc.
- Chindler, S. y Bublarzky, F. (2020). Attention and emotion: An integrative review of emotional face processing as a function of attention. *Cortex*, 130, 362-386.
- Cruzat, C., Díaz-Castrillón, F., Lizana, P., Aravena, M. y Haemmerli, C. (2017). Differences in body image of Young normal weight and overweight/obese people. *Nutrición hospitalaria*, 34(4), 847-855.
- Davis, S.K., Nowland, R., and Qualter, P. (2020). The Role of Emotional Intelligence in the Maintenance of Depression Symptoms and Loneliness Among Children. *Frontiers in Psychology*, 10, 1672.
- Espoz-Lazo, S., Rodríguez, R., Espoz-Lazo, P., Farías-Valenzuela, C. y Valdivia-Moral, P. (2020). Emotional Education for the Development of Primary and Secondary School Students Through Physical Education: Literature Review. *Education Sciences*, 10(8), 1-12.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, (94), 751-755.
- Ferres, M.A., de Luna, E.B. y Sánchez, M.J. (2018). Study on Emotional intelligence and contextual factors in students of fourth grade of elementary school in the province of Granada. *RIE. Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 141-158.
- Fischer, A.H., Kret, M.E. y Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotions sensitivity hypothesis. *Plos One*, 13(1), 1-19.
- Franke, K. (2016).. BMI-Development- By 2025 almost 20% of People will be obese. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 41(4), 260.
- Freire, A.P., Ferreira, A.D., Dos Santos, C., Araujo, I.C.D., Uzeloto, J.S., de Alencar Silva, B.P., Ramos, D. y Ramos, E.M.C. (2020). Body Image in COPD and its relation with physical activity levels, lung function and body composition: An observational study. *The clinical respiratory journal*, 14(8), 677-692.
- Fry, J.P. (2020). Emotion in sport: philosophical perspectives. *Journal of the Philosophy of Sport*, 47(2), 322-325.



- Guerrero, C., Sosa, M., Zoyas, Y Guil, R. (2018). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 373-384.
- Halimi, F., AlShammari, I. y Navarro, C. (2020). Emotional intelligence and academic achievement in higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(3), 377-402.
- Harnish, R.J., Gump, J.T., Bridges, K.R., Slack, F.J. y Rottschaefer, K.M. (2019). Compulsive Buying: The Impact of Attitudes Toward Body Image, Eating Disorders and Physical Appearance Investment. *Psychological Reports*, 122(5), 1632-1650.
- Hausenblas, H. y Rhodes, R. (2016). *Exercise Psychology. Physical activity and sedentary behavior*. World Headquarters.
- Hodzick, S., Ripoll, P., Costa, H. y Zenasni, F. (2016). Are emotionally intelligent students more resilient to stress? The moderating effect of emotional attention, clarity and repair. *Behavioral Psychology*, 24(2), 253-272.
- Hoon, Y., Harry, H. y Richards, A.R. (2019). Emotional Intelligence, Unpleasant Emotions, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction in Physical Education Teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(3), 262-270.
- Howe, C.C.F., Pummell, E., Pang, S., Spendiff, O. y Moir, H.J. (2019). Emotional intelligence and mood states impact on the stress response to a treadmill ultramarathon. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(7), 763-768.
- Howie, E.K., Guagliano, J.M., Milton, K., Vella, S.A., Gomersall, S.R., Kolbe-Alexander, T.L., Richards, J. y Pate, R.R. (2020). Ten Research Priorities Related to Youth Sport, Physical Activity, and Health. *Journal of Physical Activity and Health*, (17). 290-929.
- Hsu, W.C. y Chiang, C.H. (2020). Effect of BMI and Perceived Importance of Health on the Health Behavior of College Students: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), 1-9.
- Irenewati, S., Arkhaesi, N. y Wistiani, S. (2020). Association of BMI measurements to waist circumference and waist-to-height ratio in overweight and obese children. *Paediatrica Indonesiana*, 60(3), 130-135.
- Jastrebroff, A.M., Kotz, C.M., Kahan, S., Lety, A.S. y Heymsfield, S.B., (2018). Obesity as a Disease: The Obesity Society 2018 Position Statement. *Obesity (Silver Spring)*, 27(1), 7-11.



- Jiménez, R., Nancy, M., Esnaola, I. y Sáez, I. (2020). Emotional intelligence predictive variable subjective well-being in adolescence. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. RIFOP*, 94, 127-144.
- King, R.B., Pitliya, R.J. y Datu, J.A. (2020). Psychological capital drives optimal engagement via positive emotions in work and school contexts. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(2), 115-163.
- Laborde, S., Dosseville, F. y Allen, M.S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26, 862-874.
- Lewis-Smith, H., Diedrichs, P.C. y Halliwell, E. (2019). Cognitive-behavioral roots of body image therapy and prevention. *Body Image*, 31, 309-320.
- Logan, K., Lloyd, R.S., Schafer-Kalkhoff, T., Khoury, J.C., Ehrlich, S., Dolan, L.M., Shah, A.S. y Myer, G.D. (2020). Youth sports participation and Health status in early adulthood: A 12-year follow up. *Preventive Medicine Reports*, (19), 1-7.
- Maher, C., Virgara, R., Okely, T., Stanley, R., Watson, M. y Lewis, L. (2019) Physical activity and screen time in out of school hours care; and observational study. *BMC Pediatrics*, 19(1), 1-15.
- Mancini, G. (2019). Trait Emotional Intelligence and Draw-A-Person Emotional Indicators: a First Study on 8-Year-Old Italian Children. *Child Indicators Research*, 12, 1629–1641.
- Martínez, A. (2019). Competencias emocionales y rendimiento académico en los estudiantes de Educación Primaria. *Psychology, Society & Education*, 11(1), 15-25.
- Mattoo, K., Shubayr, M., Al Moaleem, M. y Halboub, E. (2020). Influence of Parental Physical Activity and Screen Time on the BMI of Adult Offspring in a Saudi Population. *Healthcare*, 8(2), 1-12.
- McKenzie, A. (2020). Me or We? The Effect of Team and Individual Sports Activity on Executive Functioning. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42, 94.
- Mertens, A. Hepp, J., Voss, A. y Hische, A. (2020). Pretty crowds are happy crowds: the influence of attractiveness on mood perception. *Psychological, Research- Psychologische Forschung*, 84(7), 1777-1788.
- Moradi, J., Bahrami, A. y Dana, A. (2020). Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 85(1), 14-21.
- Nakhoda, R. y Wiles, N. (2020). Consumption of added sugars among undergraduate students at a South African university and its association with BMI. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 33(3), 64-71.



- Ngu, A., Taslikhan, M., Hanafi, Z. y Raman, A. (2019). Influence of Emotional Intelligence on Student's Academic Achievements. *International Journal of Humanities and Social Science Research*, 2(23), 41-46.
- Núñez, J. I., Zurita, F., Ramírez, I., Lozano, A.M., Puertas, P. y Ubago, J.L. (2019). Analysis of the relationship between physical-healthy habits and diet with obesity in primary school students of the Province of Granada. *Retos*, 35, 31-35.
- Pamela, A.S., Olsvasky, A., Phame, M.C. y Sullivan, S.M. (2020). Obesity and depressive symptoms in college women: análisis of body image experiences and comparison to non-obese women. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 766-779.
- Pedisic, Z., Shrestha, N., Kovalchik, S., Stamatakis, E., Liangruenrom, N., Jozo, J., Titze, S., Biddle, S.J.H., Bauman, A.E. y Oja, P. (2019). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sport Medicine*, 54(8), 817-833.
- Pharr, J.R., Lough, N.L. y Terencio, M.A. (2019). Health and sociodemographic differences between individual and team sport participants. *Sports*, 7(6), 1-9.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K.L., Christino, M.A., Sugimoto, D. y Meehan, W.P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490-496.
- Qiu, C., y Hou, M. (2020). Association between Food Preferences, Eating Behaviors and Socio-Demographic Factors, Physical Activity among Children and Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 12(3), 640.
- Radman, M., McGuire, J. y Zimmerman, J. (2020). Childhood Obesity, Endothelial Activation, and Critical Illness. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 1-9.
- Ruiz, D., Seva, D. y Bastías, J. (2016). Relación entre inteligencia emocional y la práctica de actividad físico-deportiva en horario extraescolar. En J.L. Castejón (Ed), *Psicología y educación: Presente y futuro* (pp. 2610-2617). Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE).
- Sabiston, C.M., Pila, E., Crocker, P.R.E., Mack, D.E., Wilson, P.M., Brunet, J. y Kowalski, K.C. (2020). *Body Image*, 32, 24-33.



- Salin, K. Huhtiniemi, M., Watt, A., Hakonen, H. y Jaakkola, T. (2019). Differences in the Physical Activity, Sedentary Time, and BMI of Finnish Grade 5 Students. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(9), 765-771.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure and Health* (pp. 125-151). American Psychological Association.
- Sánchez, M.J., Merhi, R. y Nicolau, M. (2020). The role of Trait Emotional intelligence in appearance perception. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 932-344.
- Schindler, S. y Bublatzky, F. Attention and emotion: An integrative review of emotional face processing as a function of attention. *Cortex*, 25(3), 362-386.
- Serrá-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R.M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., et al. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean diet quality index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935.
- Sexton, J.B. y Adair, K.C. (2019). Forty-five Good things: a prospective pilot study of the Hree Good Things well-being intervention in the USA for healthcare worker emotional exhaustion, depression, worklife balance and happiness. *BMJ Open*, 9(3), 2-12.
- Sliwa, S.A., Calvert, H.G., Williams, H.P. y Turner, L. (2019). Prevalence and Types of School-Based out-of-school Time Programas at Elementary Schools and Implications for student Nutrition and Physical Activity. *Journal of School Health*, 89(1), 48-58.
- Tapking, C., Benner, L., Hackbusch, M., Schüler, S., Tran, D., Ottawa, G.B., Krug, K., Muller, B.P., Fischer, L. y Nickel, F. (2020). Influence of Body Mass Index and Gender on Stigmatization of Obesity. *Obesity Surgery*, 30(8), 377-392.
- Tur, A. y Ribeiro, D. (2020). The Role of Emotions and Motivations in Sport Organizations. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8.
- Van Dyck, D., Cerin, E., Akram, M., Conway, T.L., Macfarlane, D., Davey, R., Sarmiento, O.L., Christiansen, L.B., Reis, R., Mitas, J., Aguinaga-Ontonso, I., Salvo, D. y Sallis, J.F. (2020). Do physical activity and sedentary time mediate the association of the perceived environment with BMI? The IPEN adult study. *Health and Place*, 64, 1-16.



Vaquero, D., Torrijos, P. y Rodríguez, M.J. (2020). Relation between perceived Emotional intelligence and social factors in the educational context of Brazilian adolescents. *Psicología-Reflexao e Critica*, 33(1), 1-10.