

**RELACIÓ ENTRE ESPORTS D'EQUIP I EMPATIA
EN L'ADOLESCÈNCIA**
RELACIÓN ENTRE DEPORTES DE EQUIPO Y EMPATÍA
EN LA ADOLESCENCIA
*RELATION BETWEEN TEAM SPORTS AND EMPATHY
IN ADOLESCENCE*

*Álvaro Buigues Muñoz i Carmen Dasí Vivó**

DOI: 10.7203/anuari.psicologia.19.1.221

Resum

L'empatia és la capacitat de posar-se en el lloc d'un altre individu i interpretar la realitat des del seu punt de vista. Aquest estudi es va centrar a analitzar les diferències existents entre practicants d'esports d'equip i esports individuals i entre homes i dones en empatia. La mostra va estar composta per 97 adolescents federats més d'un any, dels quals 43 eren dones i 54 eren homes. 25 practicaven esport individual i 72 algun esport d'equip. Els resultats obtinguts en l'escala d'empatia de Baron-Cohen –EQ–, han mostrat que els practicants d'esports d'equip són més empàtics que els d'esports individuals, i que les dones ho són més que els homes. No obstant això, seria convenient realitzar estudis addicionals i ser cautelós amb els resultats a causa de les característiques de l'estudi i la mostra.

Paraules clau: Empatia, esport, gènere, adolescència, conducta prosocial.

Resumen

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otro individuo e interpretar la realidad desde su punto de vista. Este estudio se centró en analizar las diferencias existentes entre practicantes de deportes de equipo y deportes individuales y entre hombres y mujeres en empatía. La muestra

* Professora Titular de la Facultat de Psicologia, Universitat de València. Adreça electrònica: <carmen.dasi@uv.es>.

estuvo compuesta por 97 adolescentes federados al menos por segundo año, de los cuales 43 eran mujeres y 54 eran hombres. 25 practicaban deporte individual y 72 algún deporte de equipo. Los resultados obtenidos en la escala de empatía de Baron-Cohen –EQ–, han mostrado que los practicantes de deportes de equipo son más empáticos que los participantes en deportes individuales y que las mujeres son más empáticas que los hombres. No obstante, sería conveniente realizar estudios adicionales y ser cauteloso con los resultados debido a las características del estudio y la muestra.

Palabras clave: Empatía, deporte, género, adolescencia, conducta pro-social.

Abstract

Empathy is the ability to put yourself in the place of another individual and interpret reality from their point of view. This study focused on analyzing the differences between practitioners of team sports and individual sports and between men and women in empathy. The sample consisted of 97 federated adolescents at least for the second year, of which 43 were women and 54 were men. 25 practiced individual sports and 72 team sports. The results obtained on the Baron-Cohen –EQ– empathy scale have shown that team sports practitioners are more empathic than participants in individual sports and that women are more empathic than men. However, additional studies would be needed and it would be advisable to be cautious with the results due to the characteristics of the study and the sample.

Keywords: Empathy, sport, gender differences, adolescence, prosocial behavior.

Introducció

A l'hora d'establir i mantindre relacions en l'àmbit social en el qual vivim, no hi ha dubte que la capacitat d'advertir, comprendre i predir les conductes i les respostes dels altres a les nostres accions o altres estímuls presents en l'ambient, suposa un avantatge important en l'eficiència i adequació de les relacions socials. Aquesta habilitat és coneguda com a empatia i comunament se sol entendre com la capacitat de posar-se en el punt de vista de l'altre i tindre-ho en compte (López, Arán i Richaud, 2014). Segons la Real Acadèmia Española de la Lengua, l'empatia consisteix en la capacitat d'identificar-se amb algú i compartir els seus sentiments. D'acord amb Martí-Vilar (2010), l'empatia és el mediador afectiu més relacionat amb la conducta prosocial i l'altruisme, i a més d'una educació social-moral adequada, estima que el grau de sociabilitat o filiació amb els altres, l'autoestima, la autoeficàcia social, el *locus* de control intern i el control emocional afavoreixen la conducta prosocial.

Baron-Cohen i Wheelwright (2004) entenen que la «cua» de la realitat social, que ens impulsa a ajudar a uns altres i evita que els danyem, que millora la qualitat i l'eficàcia de les relacions socials és l'empatia. Segons ells, les recerques en aquest camp permeten diferenciar dos aspectes del concepte d'empatia «el component afectiu i el component cognitiu». El component afectiu és la resposta emocional d'un observador a l'estat afectiu d'un altre. Dins d'aquest component, les definicions varien en l'amplitud i la naturalesa de la resposta emocional, i es poden distingir tres varietats de resposta empàtica: *a)* el sentiment de l'observador coincideix amb el de l'observat, *b)* el sentiment de l'observador és similar, encara que no igual al de l'observat i, *c)* el sentiment de l'observador reflecteix preocupació o compassió davant un sentiment negatiu de l'observat.

Pel que fa al referit com component cognitiu, els treballs previs emfatitzen que el procés empàtic inclou la comprensió dels sentiments aliens (Köhler, 1929) i processos cognitius com l'assumpció de rols, la focalització de l'atenció o el «descentrament». Aquest últim es refereix, segons Piaget (1932), a la capacitat de respondre d'una manera no egocèntrica, centrada en els punts de vista dels altres. Actualment, el terme utilitzat per a referir-se a aquest component cognitiu seria el de «Teoria de la Ment» (TOM). Segons Moya-Albiol, Herrero i Bernal (2010) la TOM:

[...] implica l'habilitat per a inferir les intencions i creences dels altres, i va ser definida per Premack i Woodruff com l'habilitat per a conceptualitzar els estats mentals d'altres persones –metarepresentacions– para així poder explicar i predir gran part del seu comportament (p. 90).

En els estudis sobre diferències de gènere, l'empatia ha sigut tradicionalment una característica vinculada al gènere femení, segons Mestre-Escrivà, Pérez-Delgado, Samper-García i Martí-Vilar (1998) aquesta percepció procedeix de la creença que les dones són més educadores i orientades a les relacions interpersonals que els homes, un estereotip procedent dels rols tradicionals assignats a tots dos gèneres. Després de revisar 29 estudis relacionats amb l'empatia, Maccoby i Jacklin (1974) van concloure que no existia evidència de diferències de gènere entre homes i dones. Tanmateix, Eisenberg i Lennon (1983) i Bueno-Cruz (2016) sí que van trobar tals diferències a favor de les dones. Açò indica que les diferències de gènere en l'empatia són inconsistentes. Segons Mestre-Escrivà i al. (1998), les diferències sexuals a favor de les dones són més evidents quan es pregunta als subjectes que valoren ells mateixos les conductes o respostes afectives relacionades amb el concepte d'empatia. Per contra, les diferències són menors quan se'ls demana que valoren la seua resposta emocional davant situacions hipotètiques. Hi ha poca evidència de les desigualtats quan es mesura l'empatia a partir de respostes fisiològiques. De fet, algunes recerques evidencien que «la diferència sexual en empatia és més evident quan és obvi que la conducta està sent avaluada» (Eisenberg i Lennon, 1983, p. 124).

Mestre-Escrivà i al. (1998) van concloure en el seu estudi que en general els xics i xiques adolescents mostraven la mateixa capacitat per a comprendre la situació d'una víctima i posar-se en el seu lloc, mentre que les dones mostraven major resposta afectiva i preocupació per l'estat de la víctima. Així doncs, les dones reaccionaven de forma més afectiva, encara que tots dos sexes comprenen la situació. Segons Mestre-Escrivà i al. (1998) és en l'adolescència, moment en què s'assumeixen els rols de gènere, quan s'observa un major pes empàtic en les dones, la qual cosa coincideix amb els estereotips atribuïts tradicionalment al gènere femení com a major sensibilitat i tendència a ajudar. Més recentment, Pastor (2004) va trobar que les dones puntuaven més alt en les dimensions fantasia, preocupació empàtica i malestar personal, però que no existien diferències significatives en la subescala prendre una perspectiva de l'Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1980).

Com afirma Pinker (2011), la idea que l'agressió i les conductes antisocials s'han vist incrementades o intensificades en l'espècie humana durant els últims segles és bàsicament incorrecta, i en realitat, probablement ens trobem en el període més pacífic que ha conegut la nostra espècie. Aquesta afirmació permet ressaltar la importància d'estudiar en profunditat tots els aspectes de les conductes de caràcter prosocial. És important conèixer tots els elements subjacents a l'empatia per a facilitar la comunicació i les relacions interpersonals i per a poder predir com se sentiran i actuaran les persones (Suay, Martí-Vilar i López, 2015).

L'adolescència és un període interessant per a estudiar el fenomen de la competència social i la conducta prosocial, dels quals forma part l'empatia, ja que és el moment en el qual es formen les relacions interpersonals entre iguals (Comodo, De l'Prette, De l'Prette i Fontaine, 2013). Els estudis de Redondo i Guevara (2012) o Roche i Castelló (1990) revelen que els xiquets i els adolescents amb conductes empàtiques i prosocials són més competents en l'àmbit relacional i són més comunicatius tant amb els seus progenitors com amb els seus mestres i en l'aula. A més són més assertius que els que puntuen més baix en escales d'empatia i prosocialitat, per tant són més competents socialment, més acceptats entre els seus companys i professors (Inglés i al., 2005; Redondo i Guevara, 2012). Diversos estudis han determinat una forta relació entre aquests constructes, com el de Lorente, Martí-Villar i Puchol (2015) amb alumnes de secundària, que va mostrar que la conducta prosocial és un predictor fiable de la competència social.

És important ressaltar que existeixen bases biològiques que s'encarreguen de regular l'empatia i la conducta prosocial. D'acord amb Suay et al. (2015), l'oxitocina i la vasopressina, encarregades de regular la conducta parental podrien tindre un efecte facilitador de la conducta prosocial i empàtica en humans.

També hi ha evidència de la influència de la serotonina en la conducta prosocial i en el judici moral, a través de la repulsió que causa el dany als altres (Crockett, Clark, Hauser i Robbins, 2010).

Una forma complementària de promoure la conducta prosocial és la pràctica activa d'esport, entès com un concepte que va més enllà de l'activitat física, especialment si es practica de forma grupal. Balaguer i García-Merita (1994), defensen que la pràctica regular d'activitat física té beneficis psicològics importants: redueix l'hostilitat, les fòbies, la tensió psicològica, la resposta a l'estrès, l'ansietat i la depressió i augmenta la confiança, l'estabilitat emocional, la imatge corporal positiva, les relacions interpersonals, l'autocontrol, l'autoestima i el benestar general. Existeixen en l'actualitat diversos programes que han detectat el potencial de l'activitat esportiva escolar per a millorar diversos aspectes dels estudiants, tant psicològics (Ruiz, Rodríguez, Martínek, Schilling, Durán i Jiménez, 2006) com físics (Balaguer i García-Merita, 1994; Moya-Albiol i Salvador, 2001; Tuero i Márquez, 2006). Alguns autors afirmen que la participació en activitats esportives lúdiques pot reforçar valors com la lleialtat, la força de voluntat, la cooperació, la perseverança o l'autoconeixement (Arnold, 1991). Per açò, l'esport infantil es converteix en una forma adequada per a transmetre valors positius, sempre que estiga orientat adequadament, i en un marc en el qual es desenvolupen habilitats de cooperació i comportaments de joc net (Bredemeier i Shields, 1984; Cruz, Boixadós, Torregrasa i Valiente, 2001). No obstant això, l'efecte no és automàtic i requereix que la pràctica esportiva, quan es realitza amb xiquets, tinga un caràcter fonamentalment educatiu (Boixadós i al., 1998; Sánchez i Cantón, 2001).

En l'estudi de León i Cantón (2008) es va trobar que l'aplicació en un centre escolar d'un programa d'activitat física centrat en valors tradicionalment associats a l'empatia i la prosocialitat, aconseguia disminuir les conductes antisocials de forma estadísticament significativa, encara que no van trobar efectes sobre la conducta prosocial. En aquesta línia, García-López i al. (2015) van concloure que l'ús del model d'Educació Esportiva podia afavorir la satisfacció de necessitats psicològiques bàsiques en estudiants d'etapa escolar, com la competència, el benestar i la motivació intrínseca. D'acord amb els resultats obtinguts per Ruiz (2014), els participants en un programa escolar basat en l'activitat física van mostrar conductes prosocials, especialment d'ajuda, i preferien com a companys i companyes d'equip a aquells que tingueren conductes lligades a la disposició per a ensenyar, l'ajuda i el respecte.

La finalitat d'aquest estudi és esbrinar si existeix una vinculació significativa entre el tipus d'esport practicat –cooperatiu vs. individual– i l'empatia en joves d'entre 12 i 16 anys, és a dir, en l'adolescència. La principal hipòtesi és que els joves que practiquen esports grupals probablement tindran puntuacions

més altes en empatia que els que practiquen esports individuals, que seguiria la línia d'estudis com el de Bueno-Cruz (2016) que afirma que existeixen diferències significatives en nivells d'empatia i conducta antisocial depenent de l'esport practicat. A més, si considerem estudis encara dins el caire esmentat, (Mestre-Escrivà i al., 1997), també es contrastarà la hipòtesi que les xiques tenen índexs d'empatia més elevats que els xics en aquesta franja d'edat. Si es confirmaren les hipòtesis, podrien obrir-se nous camps d'actuació de cara a l'educació moral i prosocial de xiquets i adolescents, la qual cosa suposaria un reforçament en els aspectes psicològics positius de la pràctica habitual d'esports d'equip i no solament dels físics.

Metodologia

Participants

La mostra va estar composta per 97 estudiants d'Educació Secundària de diversos centres educatius de la ciutat de València, d'entre 12 i 16 anys (mitjana = 13.46; DT= 1.208), dels quals el 55.7% eren xics. Tots ells eren practicants federats d'algun dels següents esports: bàsquet, futbol, natació, arts marcial i tenis. Per a participar va ser requisit haver estat federat durant més d'un any, per tal d'evitar recaptar dades d'esportistes que acabaren d'incorporar-se. Del total, el 74.2% practicaven esports d'equip.

Els centres educatius van donar el consentiment per a la recerca i es va informar els participants de l'anonimat de les dades que s'anaven a arreplegar. En la següent taula es pot observar la distribució per esports dels participants.

TAULA 1
Distribució de la mostra en funció de l'esport practicat i el gènere

ESPORT	HOMES (N = 54)	DONES (N = 43)	TOTAL (N = 97)
Futbol	21 (50%)	21 (50%)	42 (43.3%)
Bàsquet	20 (66.7%)	10 (33.3%)	30 (30.9%)
<i>Total esports grupal</i>	<i>41 (56.9%)</i>	<i>31 (43.1%)</i>	<i>72 (74.2%)</i>
Tenis	6 (60%)	4 (40%)	10 (10.3%)
Natació	5 (55.56%)	4 (44.44%)	9 (9.2%)
Arts Marcials	2 (33.33%)	4 (66.66%)	6 (6.2%)
<i>Total esports individuals</i>	<i>13 (52%)</i>	<i>12 (48%)</i>	<i>25 (25.8%)</i>

Instruments

Els participants van contestar dos qüestionaris, el Quocient d'Empatia o *Empathy Quotient* –EQ– de Baron-Cohen i Weelwright (2004) en espanyol (Baron-Cohen, 2005), del qual la fiabilitat i validesa al nostre context han estat verificades segons Belando, Ferriz-Morell i Moreno-Murcia (2012), i l'Escala de Motivació Esportiva (Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, i Duda, 2003; 2007). Validada en població espanyola per Balaguer et al. (2007). Aquest últim tenia com a objectiu excloure subjectes que mostraren desmotivació cap al seu esport o motivació únicament extrínseca.

Quocient d'empatia (Baron-Cohen i Weelwright, 2004; Baron-Cohen, 2005).

És una de les escales més utilitzades per al mesurament de l'empatia. El test consta de 60 ítems, 40 d'ells mesuren empatia mentre que els altres 20 són de control, per a controlar la possible existència de patrons de resposta. Els ítems són afirmacions que cal valorar en una escala tipus *Likert* de quatre punts segons el major o menor grau d'acord amb l'afirmació: «acord total», «acord parcial», «desacord parcial» i «desacord total». Les puntuacions oscil·len entre 0 i 80 punts, en què valors més alts signifiquen major nivell d'empatia. Els indicadors de fiabilitat i validesa de l'escala són satisfactoris i han sigut àmpliament contrastats (Lawrence i al., 2004).

Escala de motivació esportiva (Pelletier i al., 1995; Balaguer, Castillo, i Duda, 2003, 2007).

Aquest test utilitza diferents escales i subescales per a avaluar la motivació esportiva dels individus. Està format per ítems que mesuren diferents factors dels quals s'obté una puntuació que indica si la motivació d'una persona per a practicar esport està basada en la consecució de recompenses externes –motivació extrínseca– o en la satisfacció personal –motivació intrínseca–. També les respostes es realitzen mitjançant una escala *Likert* de 7 punts que van des de «no té gens a veure amb mi» a «s'ajusta totalment a mi».

Procediment

Es tracta d'una recerca *ex post facto* segons la classificació de Montero i León (2007). La selecció dels participants es va basar en un mostreig accidental o de conveniència. Després de tenir les autoritzacions dels centres educatius, es va realitzar la recollida de dades en les aules en l'horari lectiu habitual. Després de les instruccions pertinents, els participants van emplenar un breu qüestionari obert per a establir que complien els criteris d'inclusió i se'ls van repartir les

escales perquè les completaren fóra de l'horari escolar. Se'ls va indicar el dia en què s'anava a procedir a la recollida dels qüestionaris. En tot moment es va garantir l'anonimat de la informació.

Anàlisi de dades

Es van explorar, en primer lloc, les puntuacions en l'escala de motivació per a agafar només als joves que tenien motivació intrínseca en la pràctica esportiva, és a dir, que no estaven desmotivats i practicaven esport per la seua satisfacció pròpia i no per aconseguir recompenses. No va haver-hi necessitat d'excloure a cap participant. També es van explorar els ítems de control del Quocient d'Empatia i es va comprovar que tots presentaven patrons de resposta adequats, és a dir, no hi havia aleatorietat en les respostes.

Les dades dels participants que van passar els filtres indicats van ser analitzats amb el paquet estadístic SPSS 17.0. Primerament, es van comparar tots dos grups –esport grupal vs. esport individual– quant a la distribució per gènere i edat per a veure si eren semblants i, per tant, la comparació entre ells adequada. El contrast del gènere es va realitzar mitjançant la prova *chi* quadrat de Pearson i l'edat mitjançant una prova *t* per a grups independents. També es va calcular la fiabilitat d'ambdues escales mitjançant l'Alfa de Cronbach.

Pel que fa a les respostes als qüestionaris, les anàlisis realitzades van consistir en el contrast de les mitjanes en empatia en funció del tipus d'esport practicat –grupals vs. Individual– i el gènere, mitjançant proves *t* de Student per a grups independents, amb les seues corresponents grandàries de l'efecte –*d* de Cohen–.

Resultats

La prova *chi* quadrat (χ^2) de Pearson va mostrar que les diferències en els percentatges de xics i xiques en tots dos grups –esport grupal vs. individual– no eren significatives ($\chi^2_{(1)} = 0.07$; $p = .79$), açò és, presenten percentatges equiparables. Quant al contrast de l'edat, la prova de Levene d'igualtat de variàncies va permetre assumir homoscedasticitat ($p > 0.22$), per la qual cosa la prova *t* es va realitzar assumint igualtat de variàncies. El contrast de l'edat (intervé esport grupal = 13.49 anys; DT = 1.26; intervé esport individual = 13.40 anys; DT = 1.08) va indicar que les mitjanes eren iguals, ja que la diferència no va ser significativa ($t_{(95)} = -0.31$; $p > 0.76$).

Es va comprovar la fiabilitat d'ambdós qüestionaris mitjançant el càlcul del Coeficient Alfa de Cronbach, a partir del qual se'n van obtenir índexs satisfactoris, 0.87 per a l'escala de motivació intrínseca i 0.80 per a l'escala d'empatia.

La mitjana de les puntuacions de la mostra en la variable empatia és de 43.31, que s'ajustaria a la categoria anomenada «en la mitjana» per Baron-Cohen (2004), amb una desviació típica de 6.12. La puntuació mínima obtinguda va ser 33 i la màxima 58, per la qual cosa tots els adolescents estan en les categories de «en la mitjana» o «sobre la mitjana».

Contrast de mitjanes d'empatia en funció del tipus d'esport

Com es pot apreciar en la taula 2, la mitjana en empatia corresponent als esportistes que practiquen esports d'equip va ser una mica superior a la dels esportistes individuals. La prova de Levene va permetre realitzar el contrast assumint igualtat de variàncies. La prova *t* per a grups independents va mostrar l'existència de diferències significatives entre ambdues mitjanes. El contrast realitzat va ser unilateral atès que la hipòtesi plantejada així ho exigia. Es va calcular també la grandària de l'efecte mitjançant la *d* de Cohen, en què es va obtenir una grandària mitjana. En un contrast unilateral amb 95 graus de llibertat com aquest, amb un nivell de significació del 5%, la *t* és significativa a partir del valor 1.66.

TAULA 2
Contrast de l'empatia en funció del tipus de pràctica esportiva (grup vs. individual) i en funció del gènere

	GRUPAL (N = 72)	INDIVIDUAL (N = 25)	t	d DE COHEN
Empatia \bar{X} (DT)	43.92 (6.40)	41.56 (4.92)	1.68*	0.41
	<i>Dones (N = 43)</i>	<i>Homes (N = 54)</i>		
Empatia \bar{X} (DT)	45.53 (5.72)	41.54 (5.89)	3.36**	0.70

* $p < .05$; ** $p < .01$

Contrast de mitjanes d'empatia en funció del gènere

També en la taula 2 es pot veure el resultat de l'empatia en funció del gènere. Es va poder realitzar a més el contrast *t* assumint igualtat de variàncies. El contrast de mitjanes, també unilateral com l'anterior, va permetre rebutjar la hipòtesi nul·la. La mitjana en empatia per a les dones ($\bar{X} = 45.53$) va ser estadísticament superior a la dels homes ($\bar{X} = 41.54$). En aquest contrast es va obtenir una grandària de l'efecte gran.

Discussió

Els resultats indiquen que els practicants d'esports d'equip puntuen significativament més alt en empatia que els esportistes individuals. Una possible explicació seria que els esports d'equip generen més situacions socials, al fet que els vincles entre companys d'equip són més forts dóna la sensació de pertinença al grup o a la gran quantitat de temps que passen junts i en interacció —entrenaments, esdeveniments d'equip, partits, etc.—. Una altra possible explicació és que estiga vinculat a l'estil d'entrenament que utilitzara el seu instructor, ja que en l'adolescència les preocupacions psicològiques giren prioritàriament entorn de l'afirmació personal i social i la cerca de la identitat pròpia (Krauskopof, 1999). És el període en el qual s'assumeix el rol de gènere (Mestre-Escrivà i al., 1998), per tant els adolescents es podrien veure molt determinats per les conductes que els són inculcades i les que observen en els seus companys d'equip, inclosos al costat d'ells en el context esportiu i la política de l'equip. L'esport, siga individual o col·lectiu, genera una gran quantitat de contacte social, del que podria desprendre's una millora en les habilitats socials i derivar-se un augment de la intel·ligència social i l'empatia. Des dels companys que animen als jugadors des de les graderies o la banqueta fins als propis rivals, l'esportista es veu sotmés a les accions, comportaments, valoracions i respostes dels altres, que en molts casos pertanyen al grup en el qual el mateix individu se sent identificat.

Pel que es refereix a l'altra variable analitzada, el gènere, els resultats han sigut contundents. Les dones han obtingut puntuacions significativament més altes que els homes en empatia, la qual cosa avala la tesi defensada per Mestre-Escrivà i al. (1998). L'esport condiciona tant físicament com psicològicament, per tant, és molt important estudiar la influència del gènere de cara a millorar les habilitats socials, entrenar l'empatia i la prosocialitat, i instruir en habilitats socials i companyonia. Fins i tot cap a la possibilitat de provar programes d'intervenció sobre trastorns que es caracteritzaren per falta d'empatia o habilitats socials, com els trastorns de l'espectre autista o les fòbies socials. De cara a la recerca d'aquests trastorns podria ser una nova línia que aportara dades interessants, i potser si es realitzara una anàlisi de l'evolució de l'empatia en xiquets, podrien incloure's noves proves que alertaren de forma primerenca de la possibilitat de desenvolupar alguna patologia psicològica.

Convindria remarcar que l'exercici físic és una eina indubtablement necessària per a ajudar en el desenvolupament dels xiquets i fins i tot dels adults, que és eficaç com a alternativa als tractaments farmacològics en diversos trastorns i que millora la qualitat de vida, i en reduiria la resposta cognitiva i fisiològica a l'estrés, augmentaria l'autoestima, regularia el *locus* de control i milloraria la propiocepció. Per tant, s'hauria de tindre en compte en qualsevol programa de millora de les condicions d'una població, especialment en el cas dels més xico-

tets, en els quals és molt important generar un hàbit de pràctica esportiva en una societat cada vegada més sedentària.

En futurs estudis podria ser molt interessant tractar de relacionar l'empatia amb altres variables com la reactivitat interpersonal, els anys de pràctica esportiva, l'estil d'entrenament, o l'orientació –tasca/ego–. Cal assenyalar que una limitació d'aquesta recerca és la grandària mostral del grup que practica esports individuals, per la qual cosa cal interpretar les conclusions amb certa cautela. També el tipus de disseny de la recerca és una limitació perquè aquest tipus d'estudis no permeten fer inferències causals. Seria molt interessant tindre un grup control que no practicara cap esport perquè a pesar que els esports practicats de forma individual no generen situacions socials entre els membres d'un mateix equip en el moment de la competició, si ho fan durant els entrenaments col·lectius, en els espais comuns, durant les hores de descans, etc.

Referències

- Arnold, P. J. (1991). *Educación física, movimiento y curriculum*. Madrid: Morata.
- Balaguer, I. i García-Merita, M. L. (1994). Exercici físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia*, 1(1), 3-26. <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3711164>>.
- Balaguer, I., Castillo, I., i Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197-207.
- Balaguer, I., Castillo, I., i Duda, J. L. (2003). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. En *Libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte* (p. 165). Madrid: Dykinson.
- Baron-Cohen, S. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Baron-Cohen, S. (2005). *La gran diferencia: Cómo son realmente los cerebros de hombres y mujeres*. Barcelona: Editorial Amat.
- Baron-Cohen, S. i Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34, 163-175.
- Belando, N., Ferriz-Morell, R. i Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.

- Blais, M. R. (1995). Towards a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregrosa, M., i Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 295-310.
- Bredemeier, B. J., i Shields, D. (1984). Divergence in moral reasoning about sport and everyday life. *Sociology of Sport Journal*, 1, 348-357.
- Bueno-Cruz, M. T. (2016). *Análisis de los valores sociales que reporta la práctica deportiva infantil*. Tesis doctoral. Universidad de Jaén.
- Comodo, C. N.; Del Prette, Z.; Del Prette, A. i Fontaine, A. M. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes de Psicología*, 31, 77-84.
- Crockett, M. J.; Clark, L.; Hauser, M. D. i Robbins, T. W. (2010). Serotonin selectively influences moral judgement and behavior through effects on harm aversion. *Psychological and Cognitive Sciences*, 107, 17433-17438.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. i Valiente, L. (2001). ¿Se pierde el fair-play y la deportividad en el deporte escolar? *Apuntes d'Educació Física y Esport*, 64, 6-16.
- Cuevas, R., García-López, L. M., i Contreras, O. (2015). Influencia del modelo de Educación Deportiva en las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15, 155-162.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85-104.
- Eisenberg, N. i Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94, 100-131.
- Inglés, C. J.; Ruiz, C.; García, J. M.; Benavides, G.; Estévez, C.; Martínez, F.; Torregrosa, M. S. i Pastor, Y. (2005). Tasas de popularidad, rechazo y olvido en estudiantes prosociales de E. S. O. En J. A. del Barrio, M. I. Fajardo, F. Castro, A. Díaz e I. Ruiz (Eds.), *Nuevos contextos psicológicos y sociales en Educación* (323-335). Extremadura: PSICOEX.
- Köhler, W. (1929). *Gestalt Psychology*. New York: H. Liveright.
- Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y Salud*, 1, 23-31.
- Lawrence, E. J.; Shaw, P.; Baker, D.; Baron-Cohen, S. i David, A. S. (2004). Measuring empathy: reliability and validity of the Empathy Quotient. *Psychological Medicine*, 34, 911-920.
- León Zarceño, E. (2008). *Motivación de conductas prosociales en la escuela a través del deporte* (Tesis doctoral). Universitat de València.
- López, M., Arán, V. i Richaud, M. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32, 37-51.

- Lorente, S., Martí, M. i Puchol, I. (2015). La competència social i la conducta prosocial en estudiants de secundària. *Anuari de Psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia*, 16, 175-191. doi: 10.7203/anuari.psicologia.16.2.175
- Maccoby, E. E. i Jacklin, C. N. (1974). The psychology of emotional empathy. *Journal of personality*, 40, 523-543.
- Martí-Vilar, M. (2010). *Razonamiento moral y prosocialidad*. Fundamentos. Madrid: CCS. doi: 10.13140/RG.2.1.4906.5120
- Mestre-Escrivá, V., Pérez-Delgado, E., Martí-Vilar, M., Samper-García, P. i Soler-Bardissa, J. V. (1997). Diferencias psicológicas en razón del género. Una visión multidisciplinar de la empatía en adolescentes. *Teología espiritual*, XLI, 437-452. <<http://roderic.uv.es/handle/10550/27848>>.
- Mestre-Escrivá, V., Pérez-Delgado, E., Samper-García, P. i Martí-Vilar, M. (1998). Diferencias de género en la empatía y su relación con el pensamiento moral y el altruismo. *Iberpsicología*, 3, 1-16. <<http://roderic.uv.es/handle/10550/27846>>.
- Montero, I. i León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Moya-Albiol, L. i Salvador, A., (2001). Efectos del ejercicio físico agudo sobre la respuesta psicofisiológica al estrés: Papel modulador de la condición física. *Revista de Psicología del deporte*, 10, 35-38.
- Moya-Albiol, L., Herrero, N. i Bernal, M. C. (2010). Bases neuronales de la Empatía. *Revista de Neurología*, 50, 89-100.
- Omeñaca, J. V. R. (2014). *La Educación en valores desde los deportes de equipo. Estudio de la aplicación de un programa sistémico en un grupo de Educación Primaria*.
- Pastor, A. R. (2004). Diferencias en empatía en función de las variables género y edad. *Apuntes de psicología*, 22, 323-339.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., i Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Piaget, J. (1932). *The moral development of the child*. London: Kegan Paul.
- Pinker, S. (2011). *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined*. New York: Viking Books.
- Redondo, J. i Guevara, E. (2012). Diferencias de género en la prevalencia de la conducta prosocial y agresiva en adolescentes de dos colegios de la ciudad de Pasto-Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 1, 173-192.
- Roche, R. i Castelló, A. (1990). Elementos conductuales y antecedentes educativo-familiares del comportamiento prosocial en muchachos de 13 a 16 años. *Revista de Ciencias de la Educación*, 144, 405-425.

- Ruiz, J. V. (2014). *La educación en valores desde los deportes de equipo* (Tesis doctoral). Universidad de La Rioja.
- Ruiz, L. M., Rodríguez, P., Martinek, T., Schilling, T., Durán L. J. i Jiménez, P. (2006). El proyecto esfuerzo: un modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte. *Revista de Educación*, 341, 933-958.
- Sánchez-Gombau, M. C. i Cantón, E. (2001). La práctica de actividad físico-deportiva de riesgo como herramienta preventiva de conductas desajustadas. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 225-236.
- Suay, F., Martí-Vilar, M. i López, S. (2015). Bases hormonales de la conducta prosocial: una revisión de la literatura. *Anuari de Psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia*, 16, 189-210. doi: 10.7203/anuari.psicologia.16.1.189
- Tuero, C. i Márquez, S. (2006). Beneficios psicológicos de la actividad física. En E. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla i P. Jara (coord.). *Psicología y deporte* (447-461). Murcia: DM.

Data de recepció: 02-10-2017

Data d'acceptació: 15-02-2018