

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN UNIVERSITARIOS

Molina-García, J.¹; Castillo, I.²; Pablos, C.³

¹ Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte "Edetania". Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir".

² Facultad de Psicología. Universitat de València.

³ Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universitat de València.

RESUMEN

El objetivo de este estudio consistió en analizar el bienestar psicológico y la práctica deportiva en función del género en una muestra de 121 universitarios (72 hombres y 49 mujeres) con una edad media de 20.46 años (\pm 2.58). Los resultados mostraron que los hombres practican más deporte y muestran mayor autoestima que las mujeres. No se apreciaron diferencias significativas por género en cuanto a la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva. No se encontraron diferencias significativas en el nivel de autoestima y en la vitalidad subjetiva entre quien estaba físicamente activo y el que no lo estaba, tanto en hombres como en mujeres. Por último, los hombres que estaban físicamente activos informaron sentirse más satisfechos con su vida que aquellos que no lo estaban, no apreciándose relación entre estar o no físicamente activo y la satisfacción con la vida en el grupo de mujeres.

Palabras clave: deporte, bienestar psicológico, universitarios.

ABSTRACT

The purpose of this work was to analyse the psychological well-being and the sport practice in a sample of 121 university students (72 men and 49 women) with an average age of 20.46 years (\pm 2.58). The results show that men have a greater self-esteem and practise more sport than women. With regard to the relation between the practice of sport and the self-esteem there are not significant differences between who are active physically and who are not, as much in men as in women. In the same way, significant differences have not been found in the subjective vitality based on the sport practice. With respect to the relation between the satisfaction with the life and the practice of sport there are significant differences between the men who are physically active and the ones less active, but there are not significant differences between women.

Key words: sport, psychological well-being, university student.

Correspondencia:

Javier Molina García

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte "Edetania".

Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir" (Campus de Valencia).

C/ Guillem de Castro, 175. 46003, Valencia.

javier.molina@ucv.es

Fecha de recepción: 08/01/2007

Fecha de aceptación: 21/05/2007

INTRODUCCIÓN

Diversas investigaciones han concluido que son muchos los beneficios psicológicos atribuidos a la práctica regular de actividad física (e. g., Balaguer y García-Merita, 1994; Blasco, 1997; Pastor y Pons, 2003; Taylor, Sallis y Needle, 1985; USDHHS, 1996; Van Amersfoort, 2004; Weinberg y Gould, 1996), entre otros, se puede hablar de estudios con un alto apoyo empírico en las variables de estados de ánimo, ansiedad, depresión, autoestima y funcionamiento cognitivo (Pastor y Pons, 2003), así como una mejora del bienestar de la persona (Taylor et al., 1985).

El concepto de bienestar ha sido tratado de formas diferentes por diferentes investigadores (para una mayor información véase Deci y Ryan, 2001). Para la Teoría de la Autodeterminación (SDT) el bienestar psicológico se considera como un funcionamiento psicológico vital basado en experiencias positivas y saludables, y en un sentido del yo congruente e integrado (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000, 2001). Esta teoría maneja como indicadores de bienestar psicológico medidas de autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva.

La autoestima es la manifestación de la actitud global (favorable o no) que una persona posee en relación a su importancia y valía (Rosenberg, 1965). La satisfacción con la vida es la evaluación general que un sujeto realiza sobre su vida consecuencia de múltiples valoraciones sobre los distintos aspectos que la componen y en base a un criterio estándar que él piensa que es el adecuado (Pavot, Diener, Colvin y sandvik, 1991). La vitalidad subjetiva es un estado en el que se posee un sentimiento de viveza y de posesión de energía personal, no refiriéndose únicamente a estar activo, sino que se relaciona con la posesión de ánimo y entusiasmo (Ryan y Frederick, 1997).

Las investigaciones sobre la práctica de actividad física y el bienestar psicológico muestran diferentes conclusiones en función del indicador que se analiza. En cuanto a la autoestima, no existe un consenso sobre la influencia de la actividad física en este indicador psicológico, aunque sí que se han realizado investigaciones que informan que la autoestima mejora mediante la realización de actividad física regular (Blasco, 1997; Fox, 2000). Una de las causas que se argumentan para esta falta de consenso, radica fundamentalmente en problemas metodológicos y de conceptualización. Por otro lado, las investigaciones que analizan la relación entre la satisfacción con la vida y la práctica de actividad física ofrecen conclusiones controvertidas, habiéndose encontrado relaciones positivas (Balaguer *et al.*, 1997) o inexistentes (Gauvin, 1989) entre las dos variables. Finalmente, diversos estudios apoyan la existencia de una relación positiva y significativa entre la vitalidad y la práctica

regular de actividad física (Myers *et al.*, 1999; O'Sullivan, 2003; Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004; Stiggelbout, Popkema, Hopman-Rock, de Greef y Van Mechelen, 2004).

Con la finalidad de aumentar el conocimiento sobre la relación entre la práctica de actividad física y el bienestar psicológico, el objetivo de este estudio ha consistido en describir la práctica de deporte y el bienestar psicológico (utilizando como descriptores del mismo: la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad) en universitarios, así como analizar las tres variables del bienestar psicológico en función de la práctica deportiva. En función de los estudios previos, se hipotetizó que la práctica de deporte estaría positivamente asociada con el bienestar psicológico, de manera que aquellos universitarios que estuvieran físicamente activos puntuarían más alto en los indicadores del bienestar psicológico que se analizan.

MÉTODO

Muestra

La muestra está compuesta por 121 estudiantes (72 hombres y 49 mujeres) de la Universitat de València pertenecientes a la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y, la Diplomatura en Enfermería con edades comprendidas entre los 19 y los 35 años ($M = 20.46$; $DT = 2.58$).

Instrumentos

La *práctica de deporte* se ha evaluado mediante la versión al castellano (Balaguer 2002) del Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC, *The Health Behavior in Schoolchildren*, Wold, 1995) adaptándose para esta investigación a estudiantes universitarios.

La *autoestima* se ha evaluado mediante la versión al castellano (Atienza, Moreno y Balaguer, 2000a) de la Escala de Autoestima (RSE; Rosenberg, 1965). Esta escala compuesta de 10 ítems, permite evaluar la autoestima de manera global mediante ítems que manifiestan sentimientos generales acerca del yo. Diversas investigaciones han determinado que los 10 ítems que forman la RSE se agrupan en una estructura unifactorial (p.e. Atienza *et al.*, 2000a; Shevlin, Bunting y Lewis, 1995), mostrando una adecuada consistencia interna en análisis realizados con estudiantes universitarios (p.e. Little, Williams y Hancock, 1997) y con deportistas (p.e. Gotwals y Wayment, 2002). Los sujetos han de contestar en una escala tipo Likert de 4 puntos, que oscila desde *muy en desacuerdo* (1) a *muy de acuerdo* (4). Un ejemplo de ítem sería: "A veces pienso que no sirvo para nada".

La *satisfacción con la vida* se ha evaluado mediante la versión al castellano (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000b) de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). La SWLS es un instrumento formado por cinco ítems y fue desarrollada para evaluar este indicador de bienestar psicológico como un proceso global. Diversas investigaciones han mostrado que la estructura unifactorial de la SWLS ha mostrado la existencia de una estructura unifactorial (p.e. Atienza *et al.*, 2000b; Diener *et al.*, 1985), así como una consistencia interna adecuada (p.e. Atienza *et al.*, 2000b; Balaguer, Castillo y Duda, 2004; Diener *et al.*, 1985). En la SWLS se solicita a los sujetos que indiquen su grado de acuerdo con cada uno de los 5 ítems, a los que tienen que contestar en una escala tipo Likert de 7 puntos, que oscila desde *muy en desacuerdo* (1) hasta *muy de acuerdo* (5). Un ejemplo de ítem sería: "En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea".

La *vitalidad* se ha evaluado mediante la versión al castellano (Balaguer, Castillo, García-Merita y Mars, 2005) de la Escala de Vitalidad Subjetiva (SVS, Ryan y Frederick, 1997). Esta escala compuesta de siete ítems, mide los sentimientos subjetivos de viveza y energía globalmente. Se le pide a los sujetos que indiquen el grado en que, por lo general, una serie de afirmaciones son verdaderas para ellos (ej.: "Me siento vivo y vital"). Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos que oscila desde *no es verdad* (1) a *verdadero* (7). Diversas investigaciones han mostrado una consistencia interna adecuada (e.j., Balaguer *et al.*, 2005; Nix, Ryan, Manly, y Deci, 1999; Ryan y Frederick, 1997).

Procedimiento

La muestra objeto de estudio se seleccionó al azar entre los sujetos de la población accesible de estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y, de la Diplomatura en Enfermería de la Universitat de València.

El cuestionario fue cumplimentado anónimamente y en un tiempo aproximado de 15-20 minutos, estando presentes durante su administración de dos a tres investigadores para dar las instrucciones previas y subsanar las posibles dudas que pudieran aparecer durante su administración.

Análisis de los datos

Siguiendo investigaciones previas (e.g., Castillo, 2000; Castillo y Balaguer, 2002; Pastor, Balaguer y García-Merita, 1999), en este estudio se utilizó un índice de práctica de deporte a partir de las variables frecuencia y duración de dicha práctica. Concretamente se establecieron 6 categorías (rango 0-5; siendo 0 = nunca practica deporte y 5 = practica deporte 6-7 veces por semana durante al menos 25-35 minutos).

Se realizaron análisis descriptivos de todas las variables del estudio. Asimismo, se realizaron análisis diferenciales por género (utilizando para ello el análisis de varianza) y diferenciales en función de la práctica de deporte por género. Por último, se realizaron pruebas a posteriori (prueba de Tamhane) para establecer entre qué grupos se mostraban las diferencias significativas.

La consistencia interna de las escalas se analizó a través del alfa de Cronbach.

Todos los análisis estadísticos de los datos se realizaron con el programa SPSS 11.0 (licencia de la Universitat de València).

RESULTADOS

La consistencia interna o fiabilidad (alfa de Cronbach) de las escalas utilizadas en nuestro estudio han mostrado resultados satisfactorios: Escala de Autoestima: $\alpha = .82$, Escala de Satisfacción con la Vida: $\alpha = .80$, y Escala de Vitalidad Subjetiva: $\alpha = .79$, estando todas ellas por encima del criterio de $.70$ determinado para las escalas del dominio psicológico (Nunnally, 1978).

En la tabla 1 y en la figura 1 se muestran los descriptivos de la práctica de deporte. En ellas se observa que la gran mayoría (53,7%) de los universitarios de nuestra muestra practican deporte entre 2 y 5 veces a la semana durante al menos 25-35 minutos por sesión.

El porcentaje de hombres que practica deporte de 2 a 3 veces y 4 a 5 veces por semana es de 36.1% y 33.3%, respectivamente. Además la práctica de deporte 1 vez por semana y de 6 a 7 veces representa el 12.5% y 11.1% para cada caso. El 5.6% de los hombres no realiza deporte, mientras que sólo el 1.4% dice practicarlos menos de una vez por semana.

En el grupo de las mujeres, la práctica de deporte de 2 a 3 veces y de 4 a 5 veces por semana durante al menos 25-35 minutos es de 16.3% y 14.3%, para cada caso. Asimismo, la práctica de deporte de < 1 vez por semana y de 6 a 7 veces por semana es del 8.2% en los dos casos. Únicamente un 4.1% practica deporte una vez por semana. El porcentaje de mujeres que nunca practica deporte es elevado y representa el 49.0% (véase tabla 1 y figura 1).

TABLA 1.
Descriptivos del Índice de Práctica de Deporte

	MUESTRA GLOBAL		HOMBRES		MUJERES	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
6-7 veces por semana (durante al menos 25-35 min)	12	9.9	8	11.1	4	8.2
4-5 veces por semana (durante al menos 25-35 min)	33	27.3	26	36.1	7	14.3
2-3 veces por semana (durante al menos 25-35 min)	32	26.4	24	33.3	8	16.3
1 vez por semana (durante al menos 25-35 min)	11	9.1	9	12.5	2	4.1
< 1 vez por semana (durante al menos 25-35 min)	5	4.1	1	1.4	4	8.2
Nunca practica	28	23.1	4	5.6	24	49.0
Total	121	100.0	72	100.0	49	100.0

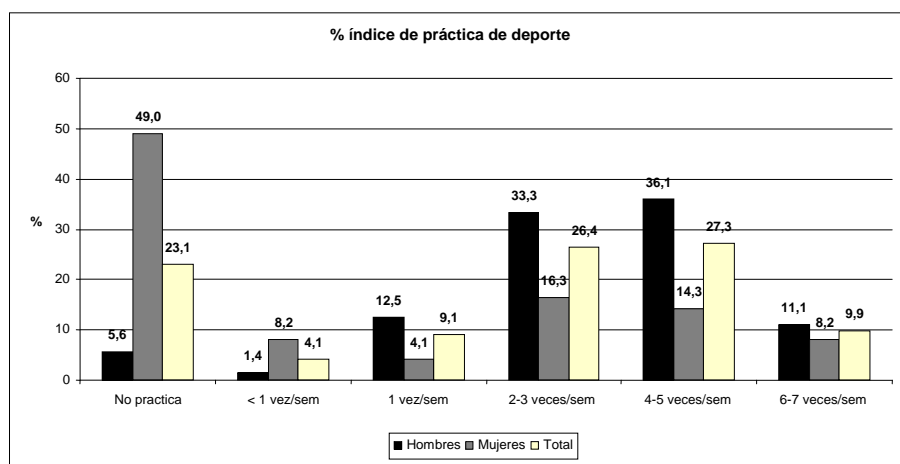


FIGURA 1. Porcentajes del índice de práctica de deporte

En la tabla 2 se muestran los descriptivos del índice creado de práctica de deporte, así como las tres variables de bienestar psicológico. Los resultados muestran que la media de práctica de deporte en el grupo de los hombres es mayor a la de las mujeres, siendo la diferencia por género significativa ($F = 34.53$; $p < .001$). En cuanto a los indicadores del bienestar psicológico se

observa que los universitarios experimentan un importante nivel de autoestima, siendo la media de la autoestima estadísticamente mayor en los hombres que en las mujeres ($F = 14.13$; $p < .001$). Asimismo, los universitarios se sienten moderadamente satisfechos con el curso de sus vidas, así como enérgicos y vitales. Las medias de la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva son similares en hombres y mujeres, no hallándose diferencias significativas entre ambos grupos.

TABLA 2.
Descriptivos de las Variables Objeto de Estudio

	Rango	MUESTRA GLOBAL		HOMBRES		MUJERES	
		<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Índice de práctica de deporte	0-5	2.60	1.69	3.26	1.19	1.63	1.85
Autoestima	1-4	3.14	.43	3.26	.36	2.97	.47
Satisfacción con la vida	1-7	5.40	.93	5.48	.85	5.29	1.03
Vitalidad subjetiva	1-7	4.28	.71	4.31	.73	4.24	.68

En la figura 2 y 3 se muestran las variables del bienestar psicológico (autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva) en función de la práctica de deporte en hombres y mujeres. Según los resultados del ANOVA se ha comprobado que la variable índice de práctica de deporte no tiene un efecto significativo sobre la variable autoestima en el grupo de los hombres. No obstante, el índice de práctica de deporte sí posee un efecto significativo sobre la satisfacción con la vida en los hombres ($F = 3.68$; $p = .009$). La prueba a posteriori de Tamhane para la variable satisfacción con la vida entre los seis grupos de práctica de deporte muestra la existencia de diferencias significativas en la satisfacción con la vida entre el grupo que practica de 6 a 7 veces por semana y los que lo hacen de 2 a 3 veces ($p = .041$) y de 4 a 5 veces por semana ($p = .002$). En último lugar, el análisis de varianza determina que el índice de práctica de deporte no tiene un efecto significativo sobre la variable vitalidad subjetiva en el caso de los hombres. En cuanto a las mujeres, el índice de práctica de deporte no tiene ningún efecto significativo sobre las variables del bienestar psicológico analizadas (autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva).

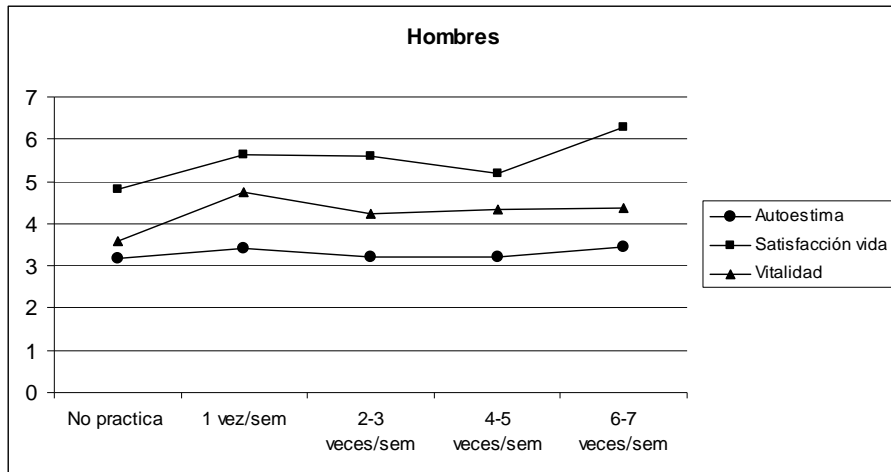


FIGURA 2. Autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva en función de la práctica de deporte en hombres

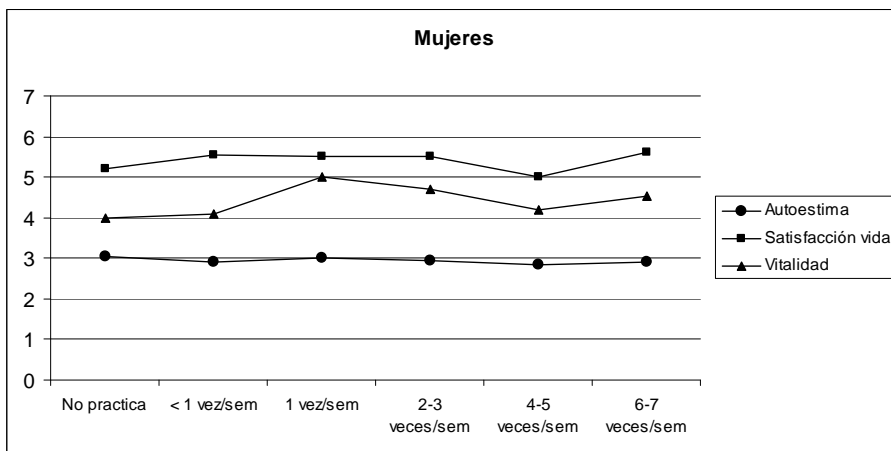


FIGURA 3. Autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva en función de la práctica de deporte en mujeres

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio ha tenido como objeto analizar el bienestar psicológico (autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad) y la práctica deportiva en función del género en una muestra de 121 estudiantes (72 hombres y 49 mujeres) de la Universitat de València, con edades comprendidas entre los 19 y los 35 años.

Los datos señalaron que los hombres practican más deporte que las mujeres. Estos resultados han ido en la línea de lo encontrado en la gran mayoría de las investigaciones, donde consistentemente se concluye que los hombres son físicamente más activos que las mujeres (Balaguer, 2002).

Los resultados han mostrado que los hombres tienen mayor autoestima que las mujeres. Este resultado está en la línea de otras investigaciones donde se ha mostrado mayor autoestima en adolescentes y jóvenes (e.g., Balaguer, 1998; Harter, 1985; Skaalvik, 1986). Una posible explicación de esta situación podría ser el que los chicos tienen una percepción más positiva de su competencia deportiva y de su apariencia física, repercutiendo positivamente en su autoestima (e.g., Balaguer, 1998; Lintunen, 1995; Moreno, 1997; Trent, Rusell y Cooney, 1994).

Por último, nuestros resultados han mostrado que no existen diferencias por género en las variables de satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva. Ambos grupos informaron sentirse satisfechos con sus vidas, así como enérgicos y vitales. No hemos encontrado literatura que valore la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva en jóvenes teniendo en consideración la variable independiente género.

Respecto a la relación entre la práctica de deporte y los distintos indicadores de bienestar psicológico, nuestra hipótesis de partida de que la práctica de deporte estaría positivamente asociada con el bienestar psicológico no se ha confirmado. Respecto a la autoestima, los resultados han mostrado que no existen diferencias significativas entre quién está físicamente activo y el que no lo está, tanto en hombres como en mujeres. Nuestra investigación se sitúa en el grupo de aquellas investigaciones que no han encontrado una relación significativa entre la práctica de actividad física y la autoestima. La mitad de las investigaciones sobre esta cuestión informa que la autoestima no mejora mediante la realización de actividad física regular (Blasco, 1997; Fox, 2000).

En cuanto a la relación entre la práctica de deporte y la satisfacción con la vida se han encontrado diferencias significativas en el grupo de los hombres entre quién está físicamente activo y el que lo está en menor medida, concretamente, existen diferencias significativas entre los hombres que practican deporte de 6 a 7 veces por semana (al menos 25-35 minutos por sesión) y los que practican de 2 a 3 veces y de 4 a 5 veces por semana. En contraposición, en el grupo de las mujeres no existen diferencias significativas entre practicantes y no practicantes en la satisfacción con la vida. La satisfacción con la vida es una variable que ha sido poco investigada. Por tanto, son pocos los estudios que afirman o desmienten una mejora de esta variable mediante la práctica frecuente de actividad física. Uno de estos estudios fue el

realizado por Balaguer *et al.* (1997) en una muestra de adolescentes entre 11 y 15 años. En esta investigación los resultados también fueron diferentes para chicas y para chicos según el tipo de actividad física realizada (actividad física propiamente dicha, ejercicio físico y deporte). En las chicas la práctica de actividad física y de ejercicio físico se relacionaba positivamente con la satisfacción con la vida, mientras que en los chicos esta variable del bienestar psicológico se relacionaba positivamente con los tres tipos de actividad física.

En cuanto a la vitalidad subjetiva en función de la práctica deportiva, nuestros resultados no han mostrado diferencias significativas ni en hombres ni en mujeres. Al igual, que en el caso de la satisfacción con la vida, la relación entre la variable vitalidad subjetiva y la práctica de actividad física tiene pocas investigaciones precedentes que permitan contrastar los datos obtenidos en nuestro estudio.

A la hora de discutir los resultados sobre autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva) según la práctica de deporte, posiblemente se deberían tener en cuenta ciertos factores que podrían modular esta relación. En este sentido, es relevante un estudio realizado con 173 chicos de entre 10 y 13 años donde se concluyó que la adopción de una orientación motivacional de implicación a la tarea influía positivamente en la satisfacción con la vida (Poulsen *et al.*, 2006). En otra investigación (Álvarez, 2005) efectuada con 370 futbolistas cadetes (edad media = 14.77 años) se concluyó que la percepción de un clima motivacional de implicación a la tarea y de apoyo a la autonomía resultaban positivos en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas promulgadas por la SDT (competencia, autonomía y relación) y, que la satisfacción de estas necesidades se relacionaba positivamente con el bienestar psicológico (autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva).

En resumen, se puede concluir que en el presente estudio los hombres universitarios practican más deporte y poseen mayor autoestima que las mujeres. Además la práctica deportiva parece fomentar algunos indicadores del bienestar psicológico, como es el caso de la satisfacción con la vida en el grupo de los hombres. No obstante, este estudio presenta algunas limitaciones de este estudio, no solo a nivel de la no representatividad de la muestra, sino también en la utilización de una metodología correlacional que no permite profundizar en la dinámica de las relaciones que se establecen entre las variables objeto de este estudio. Así pues, en un futuro sería interesante seguir investigando con muestras representativas el efecto que la práctica de actividades físico-deportivas puede tener sobre el bienestar psicológico en distintos segmentos de edades y de género. Asimismo, en investigaciones futuras deberían considerarse las variables que posiblemente estén mediando la relación entre

la práctica de deporte y los indicadores de bienestar psicológico analizados en este estudio, como por ejemplo el clima de implicación generado por el entrenador, monitor o profesor y/o la orientación motivacional del practicante. De la misma forma, debería profundizarse en la relación entre la práctica de actividades físico-deportivas y el bienestar psicológico desde una perspectiva longitudinal o mediante la utilización de metodologías experimentales que nos permitiesen analizar la dependencia o independencia de las variables analizadas en este estudio.

REFERENCIAS

- ÁLVAREZ, M.S. (2005). *El papel de los entrenadores en el desarrollo de la motivación intrínseca y el bienestar de los futbolistas cadetes*. Tesis doctoral no publicada. Facultad de Psicología. Universitat de València.
- ATIENZA, F.L., MORENO, Y. & BALAGUER, I. (2000a). Análisis de la dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología Universitas Tarraconenses*, XXII(1-2), 29-42.
- ATIENZA, F.L., PONS, D., BALAGUER, I. & GARCÍA-MERITA, M. (2000b). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- BALAGUER, I. (1998). Self-concept, physical activity and health among adolescents. *24th International Congress of Applied Psychology*. San Francisco, USA.
- BALAGUER, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- BALAGUER, I., CASTILLO, I., ALBIÑANA, E., MORENO, Y., VALCÁRCCEL, P. & GARCÍA-MERITA, M.L. (1997). Análisis de algunos de los predictores psicológicos y físicos de la Satisfacción con la vida: análisis diferenciales por género. *VI Congreso Nacional de Psicología Social*. San Sebastián.
- BALAGUER, I., CASTILLO, I. & DUDA, J.L. (2004). Predicting self-determination and well being among Spanish athletes. *APA Annual Convention*. Honolulu (Hawaii).
- BALAGUER, I., CASTILLO, I., GARCÍA-MERITA, M. & MARS, L. (2005). Implications of structured extracurricular activities on adolescent's well being and risk behaviors: motivational mechanisms. *9th European Congress of Psychology*. Granada.
- BALAGUER, I. & GARCÍA-MERITA, M.L. (1994). Exercici físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, 1, 2-26.
- BLASCO, M.P. (1997). Beneficios psicológicos de la práctica deportiva en estudiantes universitarios valencianos. *Tesis doctoral no publicada*. Universidad de Valencia.
- BOSTIC, T.J., RUBIO, D.M. & HOOD, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52, 313-324.
- CASTILLO, I. (2000). *Un estudio de las relaciones entre las perspectivas de meta y otras variables motivacionales con el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana*. Valencia: Universitat de València.

- CASTILLO, I. & BALAGUER, I. (2002). Relaciones entre las conductas del estilo de vida en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 209-227). Valencia: Promolibro.
- DECI, E.L. & RYAN, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- DECI, E.L. & RYAN, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- DIENER, E., EMMONS, R., LARSEN, R.J. & GRIFFIN, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- FOX, K.R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. Biddle, K.R. Fox y S.H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-117). New York: Routledge.
- GAUVIN, L. (1989). The relationship between regular physical activity and subjective well-being. *Journal of Sport Behavior*, 12(2), 107-114.
- GOTWALS, J. & WAYMENT, H.A. (2002). Evaluation strategies, self esteem and athletic performance. *Current Research in Social Psychology*, 8(6), 84-101.
- HARTER, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. Denver, CO: University of Denver.
- LINTUNEN, T. (1995). Self-perceptions, fitness and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study. *Studies in sport, physical education and health*, 41. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- LITTLE, B.G., WILLIAMS, V.S. & HANCOCK, T.D. (1997). An Item Response Theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(5), 443-451.
- MORENO, Y. (1997). *Propiedades psicométricas del Perfil de Autopercepción Física (PSPP)*. Tesis de Licenciatura. Universitat de València, Facultat de Psicologia.
- MYERS, A.M., MALOTT, O.W., GRAY, E., TUDOR-LOCKE, C., ECCLESTONE, N.A., COUSINS, S.O. & PETRELLA, R. (1999). Measuring accumulated health-related benefits of exercise participation for older adults: The Vitality Plus Scale. *Journals of Gerontology: Series A: Biological Sciences & Medical Sciences*, 54(9), M456-M466.
- NIX, G.A., RYAN, R.M., MANLY, J.B. & DECI, E.D. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- NUNNALLY, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- O’SULLIVAN, T.L. (2003). A biopsychosocial approach to exercise. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63(10-A), 3489.
- PASTOR, Y., BALAGUER, I. & GARCÍA-MERITA, M. (1999). *Estilo de vida y salud*. Valencia: Albatros.
- PASTOR, Y. & PONS, D. (2003). Actividad física y salud. En A. Hernández (Coord.), *Psicología del deporte (Vol. I) - Fundamentos 2* (pp. 168-189). Buenos Aires: Edeportes.

- PAVOT, W., DIENER, E., COLVIN, C.R. & SANDVIK, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With the Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- POULSEN, A.A., ZIVIANI, J.M., & CUSKELLY, M. (2006). General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: the role of goal orientations and leisure participation. *Human Movement Science*, 25(6), 839-860.
- REINBOTH, M., DUDA, J.L. & NTOUMANIS, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- RYAN, R.M. & DECI, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- RYAN, R.M. & DECI, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.
- RYAN, R.M. & FREDERICK, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- SHEVLIN, M.E., BUNTING, B.P. & LEWIS, C.A. (1995). Confirmatory factor analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychological Reports*, 16, 1017-1071.
- SKAALVIK, E.M. (1986). Sex differences in global self-esteem: A research review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 30(4), 167-179.
- STIGGELBOUT, M., POPKEMA, D.Y., HOPMAN-ROCK, M., DE GREEF, M. & VAN MECHELEN, W. (2004). Once a week is not enough: effects of a widely implemented group based exercise programme for older adults; a randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology Community Health*, 58, 83-88.
- TAYLOR, C.B., SALLIS, J.F. & NEEDLE, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100(2), 195-202.
- TRENT, L.M.Y., RUSELL, G. & COONEY, G. (1994). Assessment of self-concept in early adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 46 (1), 21-28.
- US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- VAN AMERSFOORT, Y. (2004). Prescripción de ejercicio físico y salud mental. En R. Serra y C. Bagur (coord.), *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (pp. 303-339). Barcelona: Paidotribo.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- WOLD, B. (1995). *Health behavior in schoolchildren: A WHO cross-national survey. Resource Package Questions 1993-1994*. Norway: University of Bergen.

