

SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y EJERCICIO FÍSICO

González-Serrano, G.; Huéscar, E.; Moreno-Murcia, J.A.

Centro de Investigación del Deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche

RESUMEN

Este trabajo aborda el estado del arte de la satisfacción con la vida en relación con la actividad físico-deportiva, así como realizar una propuesta pedagógica apoyada en los sustentos teóricos y prácticos analizados. El método utilizado ha sido un análisis de revisión, en el cual se analizaron 123 artículos publicados en revistas científicas nacionales e internacionales así como artículos de revisión procedentes de seis bases de datos. Los resultados indican que los principales factores que contribuyen a la satisfacción con la vida en relación con la actividad físico-deportiva son la motivación, el autoconcepto, los hábitos relacionados con la salud, y en menor medida, el sexo y la edad. A partir del análisis de los estudios realizados se presenta una propuesta pedagógica centrada en la satisfacción con la vida a través del ejercicio físico.

Palabras clave: motivación, actividad física, satisfacción con la vida, salud

ABSTRACT

Satisfaction with life and physical exercise this paper focuses the state of the art of life satisfaction in relation to physical and sport activity as well as perform a pedagogical proposal supported by the theoretical and practical underpinnings analyzed. The method used was an analysis of review, which analyzed 123 articles published in national and international journals and review articles from six databases. The results indicate that the main factors that contribute to life satisfaction in relation to sport and physical activity are motivation, self-concept, the health-related habits, and to a lesser extent, sex and age. Based on the analysis of the studies carried is presented a pedagogical proposal focused on life satisfaction through physical exercise.

Keywords: motivation, physical activity, life satisfaction, health

Correspondencia:

Elisa Huéscar Hernández
Centro de Investigación del Deporte
Universidad Miguel Hernández de Elche
Avenida de la Universidad, s/n.
03202 Elche (Alicante)
ehuescar@umh.es

Fecha de recepción: 13/05/2013

Fecha de aceptación: 12/06/2013

INTRODUCCIÓN

Gracias a la reciente aplicación de los conocimientos de la Psicología Positiva al ámbito del deporte, existe consenso en la comunidad científica actual de que el contexto deportivo puede favorecer la forma en la que la persona regula sus aspectos emocionales y cognitivos en todos los ámbitos de su vida. Ambos componentes, el emocional y el cognitivo, definen el concepto de bienestar subjetivo (Seligman, 2002; 2011), cuyo estudio goza en la actualidad de máxima vigencia centrando la atención de numerosos trabajos de investigación (Steel, Schmidt y Shultz, 2008; Videra y Reigal, 2013).

Mientras que la felicidad constituye el componente afectivo del bienestar subjetivo, la satisfacción con la vida representa al componente cognitivo, y es el grado en que una persona evalúa la calidad global de sus vivencias de forma positiva (Veenhoven, 1994). Sopesa lo bueno contra lo malo, compara el resultado con un estándar o criterio elegido (Shin y Johnson, 1978), y llega finalmente a un juicio subjetivo de percepción consciente (Pavot, Diener, Colvin, y Sandvik, 1991). Dicha percepción depende de referentes personales, no se trata de un estándar impuesto externamente, sino que correspondería a un criterio autoimpuesto (Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000, 2003). El curso de los acontecimientos experimentados por la persona pueden determinar la satisfacción con su vida y hacer necesario disponer de estrategias de intervención para mejorar dicho parámetro. En este sentido, existen una serie de factores a tener en cuenta en la comprensión de la satisfacción con la vida, sobre todo, relacionados con las aspiraciones de la persona o con la vida que llevan (Tarazona, 2005). Concretamente, algunos autores han señalado que la percepción que tiene la persona de sí misma y del entorno en el que vive son aspectos cruciales para determinar la satisfacción con la vida (Diener, Suh, Lucas, y Smith, 1999).

La práctica de actividad físico-deportiva se presenta como uno de los factores relacionados en la investigación con el bienestar físico y psicológico de la persona (Fox, Stathi, McKenna, y Davis, 2007) ya que repercute además, en la percepción sobre la satisfacción con la vida. Las personas informan que hacen ejercicio físico porque quieren mejorar su calidad de vida, concretamente su salud actual y envejecer de forma más saludable. Así, la actividad física se convertiría en una herramienta útil para la mejora de la salud y para que las personas se sientan finalmente más satisfechas con la vida.

Son numerosos los estudios que han analizado la relación de la satisfacción con la vida con el ejercicio físico (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, y Ryan, 2000; Balaguer, Castillo, Álvarez, y Duda, 2005; Reinboth, Duda, y Ntoumanis, 2004), en los cuales, además, se ha incluido la relación con otras variables comportamentales, cognitivas, biológicas y/o emocionales, de forma que, para la consecución de una mayor

satisfacción con la vida a través de la práctica de actividad físico-deportiva, sería determinante la forma en la que la actividad se presenta a la persona y cómo dicha práctica pueda mediar para una mayor motivación. Estos aspectos redundarían finalmente en una adaptación positiva hacia la meta de la satisfacción con la vida de la persona.

MÉTODO

Búsqueda documental

Preocupados por ello, el objetivo de este trabajo ha sido llevar a cabo una revisión de *carácter interpretativo* centrada principalmente en trabajos cualitativos, para conseguir una interpretación científico-humanista tanto de la perspectiva teórica como de los resultados obtenidos (Fernández-Ríos y Buela-Casal, 2009). Para la fundamentación de la investigación, se analizaron 123 artículos publicados en revistas nacionales e internacionales de gran difusión así como artículos de revisión en seis bases de datos científicas.

Procedimiento

Para la recopilación de la información se llevó a cabo una búsqueda documental de todas las fuentes bibliográficas de análisis actuales sobre satisfacción con la vida en relación con el ejercicio físico. Seguidamente, se revisaron detenidamente todas las publicaciones, tanto en español como en inglés, que habían incluido la satisfacción con la vida como objeto de estudio. Así mismo, se procedió a revisar la documentación acerca de los principales modelos teóricos de la psicología evolutiva, la psicología de la actividad física y el deporte y psicología de la educación, que explican el concepto de la satisfacción con la vida y su relación con el ejercicio físico. Las bases de datos consultadas fueron: Science Direct, Sport Discus, Scopus, Psycinfo, ISI web of Knowledge y Medline. Las unidades de análisis se seleccionaron de acuerdo al área de conocimiento de la psicología de la actividad física y el deporte.

RESULTADOS

Teoría de la autodeterminación y satisfacción con la vida a través del ejercicio físico

Con el objetivo de maximizar la satisfacción con la vida de la persona que practica algún tipo de actividad físico-deportiva, es requisito imprescindible conocer las variables que podrían estar interviniendo a la hora de que la persona decida adoptar dicho compromiso de práctica y asumirlo como hábito de vida. Para conseguir este fin, la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991; Ryan y Deci, 2000) se muestra especialmente útil, ya que se centra en explicar el por qué de la conducta

de la persona. En concreto, en el ámbito de la actividad física y deportiva, dicho marco teórico se viene utilizando para ayudar a entender las razones (extrínsecas o intrínsecas) que llevan a las personas a comprometerse con una actividad (Vallerand, Deci, y Ryan, 1987). Uno de los aspectos fundamentales de esta teoría es que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, que parecen ser esenciales para el crecimiento, la integración, el desarrollo social y el bienestar personal (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000). A partir de la satisfacción de dichas necesidades, las cuales según dicha teoría, coexisten, las personas pueden estar motivadas en diferente grado, considerando los constructos de motivación intrínseca (comprometerse en una actividad por el placer en sí mismo que supone), extrínseca (comprometerse en una actividad para conseguir alguna recompensa externa a cambio) y desmotivación (ausencia de motivación). Además, los diferentes grados de motivación se situarían a lo largo de un continuo, que iría desde las formas más autodeterminadas, pasando por las condicionadas por factores externos, hasta llegar a la desmotivación. De todos los tipos de motivación (Deci y Ryan, 1991, 2000), las formas más autodeterminadas (i.e. motivación intrínseca, regulación integrada e identificada), en las que la conducta se realizaría por la decisión de uno mismo, son las que la investigación ha mostrado que se relacionan con resultados cognitivos, afectivos y conductuales más adaptativos (Vallerand y Losier, 1999). Sin embargo, la motivación no es un aspecto aislado de la conducta, sino que constituye un resultado a partir de una serie de variables que están influyendo sobre ella. Desde el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca de Vallerand (HMIEM, Vallerand, 1997, 2001), desarrollado a partir de la teoría de la autodeterminación, se señala que la motivación es determinada por factores sociales, y que las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás, median el efecto de los factores sociales sobre la motivación. A partir de este marco teórico, la satisfacción con la vida pasa por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y los tipos de motivación más autodeterminados. Los estudios señalan que la percepción de las personas que practican deporte sobre el apoyo a la autonomía de la persona que dirige la práctica, presenta una relación positiva con la satisfacción de las necesidades de autonomía y relación percibidas. Éstas dos últimas, junto con la competencia percibida, actuarían como variables predictoras positivas de la motivación autodeterminada, la cual, a su vez, muestra relaciones positivas con la autonomía y la satisfacción con la vida de la persona (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). Además, cuando las acciones personales son congruentes con los valores y existe un compromiso holístico se desarrolla el bienestar eudaimónico (Ryan y Deci, 2001). El bienestar eudaimónico corresponde con el enfoque más reciente de bienestar psicológico (Ryff y Singer, 2008) y se refiere a

la evaluación de la persona sobre su desarrollo personal global. En este sentido, se han estudiado las relaciones positivas entre la motivación autodeterminada y el bienestar psicológico (Reis et al., 2000) observando que el apoyo a la autonomía de la figura de autoridad se vincula positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás (p. e., Balaguer et al., 2005; Reinboth et al., 2004) favoreciendo el bienestar psicológico de las personas. De esta forma, un mayor grado de motivación autodeterminada, aumenta el bienestar psicológico informado a través de indicadores como la percepción de autoestima y la satisfacción con la vida (Deci y Ryan, 2000), de manera que, en general, las motivaciones más autónomas de regulación mostrarán mayores niveles de funcionamiento positivo y de ajuste personal que las motivaciones más controladoras (Ryan y Deci, 2002).

En el camino hacia la motivación más autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, y Cury, 2002), la autonomía es la variable más potente de todas, seguida por la competencia y la relación con los demás. Estos resultados ofrecen apoyo a la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) que sugiere que la necesidad de autonomía es fundamental para que se desarrolle la motivación autodeterminada, al favorecer la motivación intrínseca por la propia satisfacción que supone su realización (Ryan y Deci, 2006).

En cuanto a la motivación autodeterminada y el bienestar, se ha observado que las personas que realizan deporte cuando perciben una mayor motivación autodeterminada, se valoran más a ellas mismas y se perciben con mayor satisfacción en sus vidas (Ryan y Deci, 2000). Además, la motivación intrínseca predice positivamente el afecto positivo y negativamente la infelicidad, mientras que la desmotivación predice positivamente la infelicidad (Ntoumanis, 2002; Standage, Duda, y Ntoumanis, 2005; Vlachopoulos, Karageorghis, y Terry, 2000). Morgan y Goldston (1987) han señalado que la relación positiva entre la participación en deportes y los indicadores de bienestar psicológico pueden ser el resultado del placer intrínseco y la diversión asociada a la práctica de dichas actividades.

En el contexto de educación física, Moreno-Murcia y Vera (2011) comprobaron que la meta social de responsabilidad predecía positivamente la autonomía y la competencia percibida, y a su vez, éstas predijeron positivamente la motivación intrínseca. Finalmente, la motivación intrínseca predijo la autoestima y la diversión, mientras éstas últimas predijeron la satisfacción con la vida de forma positiva. Standage, Duda, y Ntoumanis (2006) revelaron que la autonomía percibida por el alumnado predecía positivamente la motivación autodeterminada. Del mismo modo, la motivación intrínseca se ha relacionado positivamente con otras variables como la diversión

(Ntoumanis, 2002; Standage et al., 2005; Vlachopoulos et al., 2000) y la autoestima (Contreras, González, Cechini, y Carmona, 2004). Por tanto, hay una fuerte relación entre la competencia percibida y la autoestima (Palenzuela, Gutiérrez Calvo, y Averó, 1998; Jing-Pang y Kowk, 1992), la motivación intrínseca (Valois, Zulling, Huebner, y Drane, 2004), la diversión (Brown y Frankel, 1993) y la satisfacción con la vida (Moreno-Murcia y Vera, 2011).

Satisfacción con la vida, autoconcepto y práctica de ejercicio físico

Uno de los elementos que la investigación presenta como fundamental a la hora de determinar la satisfacción vital de la persona es la percepción sobre sí misma y sobre el entorno que le rodea (Diener et al., 1999; Ying y Fang-Biao, 2005). Bandura (1987) define el autoconcepto como «la opinión global sobre uno mismo que se forma a partir de la experiencia directa y de las evaluaciones de las otras personas significativas».

Los efectos positivos en este concepto, también se han atribuido a la práctica físico-deportiva (Belando, Ferriz-Morell, y Moreno-Murcia, 2012; Moreno, Moreno, y Cervello, 2009). Es conocido que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada contribuye a mejorar tanto la salud física como la psicológica de la persona. En relación a esta última dimensión, la idea de cuerpo asociada a la imagen corporal y el fuerte arraigo de culto al cuerpo en la actual sociedad, ha sido (Smith, Handley, y Eldredge, 1998) y está siendo (Lau, Cheung, y Ransdell, 2008; Perry, Rosenblatt, Kempner, Feldman, Paolercio, y Van Bemden, 2002) objeto de estudio. Ambos aspectos, el cuerpo y la apariencia, se reflejan como el predictor más influyente en la autoestima (Fox, 1997; Harter, 1993), quedando todas esas dimensiones incluidas en el constructo del autoconcepto físico.

Tomando como referencia el modelo del autoconcepto multidimensional de Shavelson, Hubner y Stanton, (1976) y de Fox y Corbin (1989) desarrollaron el Perfil de Auto-percepción Físico (PSPP), separando el autoconcepto físico en cuatro subdominios (la competencia física percibida, la fuerza física, la condición física y el atractivo físico, apariencia o imagen corporal) junto con un quinto y más general (la autoestima). La percepción de la condición física se ha manifestado como el predictor más significativo en la práctica de actividad físico-deportiva (Fox y Corbin, 1989; Sonström, Speliotis, y Fava, 1992) asignando diferentes valores (positivos o negativos) al aspecto físico, destacando la importancia de la competencia física percibida. Ésta, a su vez, afecta a la conducta del ejercicio y a la autoevaluación física de la persona (Harter, 1978).

También, la frecuencia de práctica físico-deportiva también parece contribuir de forma positiva a la autoestima y autoconcepto físico de los practicantes (Moreno-Murcia, Borges, Marcos, Sierra, y Huéscar, 2012), ya que cuanto mayor es la frecuen-

cia de la práctica de actividad física, mejor es la salud mental del practicante, disminuyendo por tanto su grado de depresión (Kull, 2002). Sallis, Prochaska, y Taylor (2000) encontraron que la práctica del ejercicio físico en adolescentes de 13 a 18 años se relacionaban positivamente con las variables imagen corporal y percepción de competencia.

Satisfacción con la vida, ejercicio físico y salud

En los últimos cinco años existe un incipiente aumento de la demanda social de actividad física impulsada por la nueva conciencia general respecto a la salud y el culto al cuerpo, según señala la última encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles desarrollada por el Consejo Superior de Deportes (CSD, 2010). Así pues, debido a que los aspectos que tienen que ver con la salud ocupan un valor central (Segar, Eccles, y Richardson, 2011; Standage, Gillison, Ntoumanis, y Treasure, 2012), la práctica de actividad físico-deportiva es considerada como una importante conducta saludable, siendo lógico que la salud esté frecuentemente citada como motivo para practicar ejercicio. Dentro de un estilo de vida saludable, además de la práctica deportiva, se han señalado una serie de factores como los hábitos de alimentación, el consumo del alcohol y de tabaco y también las percepciones de salud que experimentan las personas (Balaguer, 2002; Rodríguez, Goñi, y Ruíz de Azúa, 2006).

Sin embargo, un aspecto que aparece en numerosos trabajos es, la recomendación hacia las personas practicantes, de que las metas asociadas a la actividad físico-deportiva estén enfocadas más a estimular el sentimiento de bienestar y la reducción de estrés, en lugar de, a la pérdida de peso o la mejora de la salud, metas éstas últimas más controladoras (Campos, Huertas, Colado, López, y Pablos, 2003; Segar, 2011). Además, las metas centradas en estimular el sentimiento de bienestar y la reducción de estrés se relacionan positivamente con la participación en alguna actividad física, el aumento de la autoeficacia y del sentimiento de competencia física, la mejora en el autoconcepto, autoestima e imagen corporal y mayor calidad de vida (Miranda y Godeli, 2003). Morgan (1985) señaló que la relación positiva entre la participación en deportes y los indicadores de bienestar psicológico pueden ser el resultado del placer intrínseco y la diversión asociada a la práctica de dichas actividades.

Por otro lado, es abundante la investigación que señala los perjuicios para la salud del consumo de tabaco y alcohol (Bernaards, Twisk, Van Mechelen, Snel, y Kemper, 2003; Melnick, Miller, Sabo, Farrell, y Barnes, 2001), asociándose la práctica regular de ejercicio físico a la reducción de conductas de consumo de tabaco (Nistal, Prieto, Del Valle, y González, 2003). En este sentido, la proliferación en los últimos años del consumo de tabaco y alcohol entre los jóvenes ha despertado una gran alarma social mostrando diferencias en el consumo del primero atendiendo al sexo y la edad de los adolescentes (Mendoza y López Pérez, 2007).

Satisfacción con la vida, ejercicio físico y sexo

Aunque en los últimos estudios epidemiológicos se sigue señalando una mayor participación del hombre frente a la mujer en actividades físico-deportivas (García Ferrando, 2006), y en algunos estudios se ha considerado ineficaz el estudio de variables como el sexo para explicar la satisfacción con la vida (Ash y Huebner, 2001), en otros trabajos han aparecido relaciones significativas respecto a estas variables. Concretamente, la práctica de actividad física regular en las mujeres adultas y de edad avanzada podría aumentar la satisfacción con la vida, la satisfacción con su propio cuerpo y el bienestar personal (Štirbova et al., 2009). Sin embargo, en un estudio reciente de Marcos, Borges, Rodríguez, Huéscar, y Moreno (2012) se encontró que fueron los chicos los que presentaban una motivación hacia la práctica relacionada con el disfrute y el placer de la práctica en sí misma, hallazgo que reflejaría la influencia de los valores y normas adquiridos durante el proceso de socialización.

Finalmente, en un estudio en adolescentes de diferentes áreas geográficas de Portugal (Moraes, Corte-Real, Dias, y Manuel-Fonseca, 2009), se observó que cuanto más activos eran los jóvenes de ambos sexos, sus niveles de satisfacción con la vida eran mayores. Además, Campos et al. (2003) observaron un incremento de la satisfacción con la vida en mujeres mayores, tras la realización de un programa de ejercicio físico basado en el desarrollo de la fuerza.

Esta disparidad de resultados en cuanto a las relaciones significativas respecto a estas variables anima a promover una práctica igualitaria para las personas, en el sentido de utilizar la actividad físico-deportiva como una herramienta a disposición de ambos sexos y con beneficios para ambos, ya que aunque es necesario incidir en aquellos elementos basados en roles y estereotipos ligados a los sexos que dificultan la igualdad en el ámbito deportivo, hombres y mujeres deben ser equiparados en este ámbito. En este sentido, el papel del técnico deportivo se presenta fundamental a la hora de transmitir y practicar dicha igualdad de género, para que ambos sexos puedan disponer de las mismas oportunidades.

Satisfacción con la vida, ejercicio físico y edad

La práctica de actividad física frecuentemente se ha relacionado en adolescentes con una mayor satisfacción con la vida (Moraes et al., 2009; Moreno-Murcia, y Vera, 2011). Las personas adultas físicamente activas son más optimistas que las personas inactivas y se comprometen a realizar ejercicio físico mucho antes que las personas pesimistas. Por otra parte, las personas moderadamente activas y las más activas tienen una elevada autoeficacia física y menor ansiedad riesgo (Kavussanu y McAuley, 1995; Biddle, 1997; Harter, 1978). La práctica de actividad física de forma habitual también se relaciona positivamente con una mayor autoeficacia física en personas

mayores (Langan, 1997). Las personas mayores sedentarias presentan niveles de satisfacción con la vida más bajos que aquéllas que realizan actividad física de forma individual o participando en actividades grupales (Barriopedro, Eraña, y Mallol, 2001). Por otra parte, la actividad física que realizan las personas mayores se relaciona positivamente con la percepción subjetiva del bienestar, de manera que la satisfacción con la vida y la felicidad se incrementa de forma significativa, mientras que el sentimiento de soledad decrece significativamente (McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer, y Katula, 2000). Dionigi (2007) observó a personas mayores entre 65 y 72 años que participaron en un programa de 12 semanas de entrenamiento de resistencia de intensidad moderada/alta obteniendo finalmente un incremento en el bienestar. Según Gallahue y Ozmun (1995) factores como el ejercicio, un estilo de vida activo y la capacidad de ejecutar las actividades diarias con eficacia pueden tener un impacto positivo sobre cómo las personas mayores se sienten y cómo las otras personas les ven.

Sánchez, Ureña, y Garcés de los Fayos (2002) aplicaron un programa de actividad física gerontológica, capaz de generar cambios en los indicadores de aptitud física, demostrando un aumento significativo de la afectividad positiva y disminución significativa de la afectividad negativa y depresión. Berger y McInnam (1993) revisando estudios sobre la actividad física y la satisfacción con la vida identificaron que los sentimientos positivos de autoestima, autoconcepto, autoeficacia y autoimagen están presentes en dicha relación. Además, Carvalho (2005) y Esperança (2005) verificaron que los jóvenes con necesidades educativas especiales que practicaban deporte estaban más satisfechos con la vida que los que no practicaban.

Instrumentos de medida de la satisfacción con la vida y el ejercicio físico

Uno de los principales instrumentos que se han utilizado para medir la satisfacción con la vida en contextos de ejercicio físico ha sido la versión al castellano adaptada por Atienza et al. (2000) 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 juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su vida. En esta escala se solicita a las personas que indiquen su grado de conformidad con cada uno de los cinco ítems que la componen, que se contestan en una escala tipo Likert de siete puntos donde los valores de las respuestas oscilan entre 1 y 5, donde 1 significa «totalmente en desacuerdo», y 5 «totalmente de acuerdo». Además, tal y como señalan Pavot y Diener (1993, 2008) sería deseable complementar las medidas autoinformadas de la escala SWLS con otros métodos de evaluación como entrevistas o valoraciones externas de otros significativos, tales como familia, docentes e iguales.

Otra escala de satisfacción para la vida es el ESDV-5 de Blais, Vallerand Brière, y Pelletier (1989) validada al contexto español por Atienza et al. (2000). Encabezado por el enunciado «Satisfacción con tu vida...», el factor satisfacción con la vida está compuesto por cinco ítems (e.g. «En general, mi vida se corresponde con mis ideales»). Se corresponde con una escala tipo Likert que oscila de 1 «*totalmente en desacuerdo*» a 7 «*totalmente de acuerdo*».

La satisfacción con la vida también se ha evaluado mediante la escala LSQ (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, y Brähler, 2001) que tiene el propósito de evaluar la satisfacción con la vida en general y la evaluación de diez aspectos de satisfacción (salud, el trabajo y la profesión, finanzas, tiempo libre, cónyuge/pareja, niño, autoevaluación, sexualidad, amigos y parientes, casa, satisfacción con la vida en general).

Estrategias pedagógicas para una mayor satisfacción con la vida a través del ejercicio físico

Con el objetivo de contribuir a un aumento de la satisfacción con la vida de las personas que realizan ejercicio físico, se sugiere a los profesionales que lo dirigen fomentar estilos de vida activos y un mayor disfrute en las actividades a desarrollar. Para ello, resulta especialmente importante que la labor de la figura de autoridad esté orientada a generar en los practicantes pautas de comportamiento y conocimiento que repercutan en la adherencia a la práctica aumentando las personas físicamente activas y motivadas. En algunos de los estudios citados anteriormente y en los recientes trabajos de Moreno, Cervelló y Borges (2010) y Moreno-Murcia, Cervelló, González-Cutre, Julián y Del Villar (2011), por ejemplo, se proponen algunas de estas estrategias que pueden llevar a las personas a sentirse más satisfechas con la vida.

- *Promover la competencia auto-percibida* por el practicante, centrándose en que mejore su propia tarea, evitando presiones externas que le provoquen tensión. Utilizar frases como: «olvídate cómo lo hacen los demás, céntrate en mejorar tu propio ejercicio». Evitar, por el contrario, expresiones como: «no me importa cómo lo hagas, pero quiero que el ejercicio sea perfecto». También sería conveniente proporcionar feed-back positivo en la medida de lo posible, como por ejemplo: «buen trabajo, lo estás haciendo muy bien; colocas muy bien los brazos para realizar ese movimiento; esa posición de piernas es la correcta para realizar el balanceo», evitando aquellas como, «no me gusta cómo colocas las piernas; esos brazos están mal colocados para realizar el giro».
- *Diseñar actividades basadas en la variedad*, ayudando a los practicantes a ser realistas y plantear objetivos a corto plazo. Por ejemplo, realizar progra-

mas de entrenamiento con cambios cada cuatro semanas, con pequeños objetivos que deben cumplirse dentro de dicho plazo.

- *Establecer objetivos de dificultad moderada* haciendo hincapié en la importancia de las progresiones personales y en el establecimiento de objetivos realistas. Para ello, es necesario adaptar las tareas al nivel de habilidad del practicante (individualización) planteando actividades que les permitan obtener éxito, generando así una sensación de confianza y habilidad percibida. También sería recomendable proporcionar oportunidades para la diversión utilizando la música en entrenamientos, calentamientos, tiempos muertos, intermedios de las sesiones, lo que contribuiría a mejorar el humor, reducir la ansiedad, aumentar la confianza e inducir así el estado de flow (agradable sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse a los retos planteados, Csikszentmihalyi, 1990). Además, permitir a los practicantes modificar o controlar algunas de las actividades, adaptándolas a su nivel de habilidad posibilitaría la autonomía y favorecería la relación con los iguales. Se recomienda establecer objetivos claros, es decir, los técnicos deben explicar qué se desea conseguir y cómo. Una manera para lograrlo sería plantear desde el principio de la clase los ejercicios que se van a realizar y lo que se desea conseguir en la clase. Por ejemplo, si un practicante se plantea como objetivo adelgazar, explicarle que lo más apropiado es que lo logre poco a poco, ya que es mejor para su salud. Además, recomendarle que no es conveniente realizar una cantidad exagerada de ejercicios diarios, sino que lo más importante es ser constante en la práctica de la actividad. Es aconsejable también que los técnicos manifiesten una actitud receptiva y de escucha de cara a contestar preguntas que se planteen durante la clase, ya que solo así percibirán si se han comprendido los objetivos. Para conseguirlo, el técnico podría crear un plan antes de empezar y tener preparado un guión para los practicantes. Por ejemplo, en una sesión de step «hoy quiero que te centres en la coordinación de los brazos mientras subes el step porque así gastarás más energía que antes». Durante la clase se podrían presentar también nuevos retos para así lograr que alcancen los objetivos deseados, diciéndoles «todos lo vamos a conseguir, somos un equipo y somos muy buenos». En clases de tonificación con barra, enseñar a progresar con la percepción del esfuerzo y el aumento de las cargas. Estas estrategias pueden ayudar a prolongar el tiempo de práctica, y servir de estímulo para iniciar y/o mantener la intención de ser físicamente activos.
- *Dar posibilidades de elección en las actividades.* Se podría proponer al practicante de sala de musculación que escoja uno o dos ejercicios para un gru-

po muscular, entre varios que se le presentan, o darle la opción de que durante un determinado periodo, pueda elegir cómo va a realizar el trabajo aeróbico, partiendo de las indicaciones del técnico. Por ejemplo, entre los ejercicios de bíceps elegir entre bíceps mancuernas o bíceps barra, en el trabajo aeróbico elegir entre bicicleta, cinta rodante, etc. Otra forma de proporcionar elección a los practicantes se podría alcanzar día a día, sesión a sesión, preguntándole sobre el tipo de ejercicio o las capacidades físicas que quieren priorizar. Por ejemplo, el técnico podría preguntar si desean trabajar sobre los miembros inferiores o el tronco, realizar trabajo de hipertrofia, o si por ejemplo, en los ejercicios aeróbicos prefieren las coreografías, carreras, caminatas, etc.

- *Explicar el propósito de la actividad para que aumente la percepción positiva de la actividad, el compromiso y el sentido de la autonomía.* Por ejemplo, explicar cuáles son los grupos musculares implicados en un ejercicio de fuerza con auto-carga.
- *Tener en cuenta la información que ofrece el practicante.* Esta información se obtendrá a lo largo de la sesión y al finalizar la misma, a través de una puesta en común en la que expongan sus opiniones, para tenerlas en cuenta en futuras interacciones. Por ejemplo, si en una clase de pilates los practicantes manifiestan que es más entretenido realizar los ejercicios con balones, la persona que dirige la práctica podría tenerlo en cuenta e introducir este material en su programa. Otra estrategia sería pasar encuestas de satisfacción sobre el programa.
- *Fomentar la relación entre los practicantes.* Se proponen dos fases para estimular la relación entre los practicantes, mejorar la cohesión grupal y la implicación en la actividad. La primera fase, sería en la actividad en sí (cohesión en la tarea). Por ejemplo, seguir el ritmo de un compañero, promover una actividad donde participan todos los practicantes para lograr un objetivo final en la misma, interesarse por el estado del compañero de actividad, realizar ejercicio en parejas o mini-grupos, mantener la comunicación con la persona que dirige la práctica, implicar a los participantes en la toma conjunta de decisiones, poner ideas en común. La segunda fase sería una actividad extra-clase (cohesión social). Por ejemplo, proponiendo mini-eventos, clases espectáculo (disfraces, navidad, etc.), desayuno después de la clase en el mismo centro deportivo fomentando la máxima participación en la elaboración del desayuno, paseos deportivos, senderismo, juegos y actividades en otros contextos.
- *Concienciar a las personas de que la actividad es mejorable a través de la práctica.* Sería recomendable reconducir aquellas expresiones de los practi-

cantes como: «yo no sé hacer esto», «yo no tengo resistencia», «no soy capaz de aumentar la carga», dando orientaciones del tipo: «si practicas con frecuencia vas a mejorar», «cada uno trabaja a su ritmo, no tenemos prisa», «si practicas un poco, verás cómo no es tan difícil», «si no lo intentas entonces sí que no podrás hacerlo».

- *Variar la agrupación distribuyendo a los participantes de forma flexible y heterogénea, posibilitando múltiples formas de agrupamiento.* Por ejemplo, en un ejercicio en pareja, o pequeños grupos que cada uno elija con quien quiere realizar el ejercicio y que haya cambios durante la sesión (por ejemplo, cuando se cambie de ejercicio cambia de pareja). Es muy importante evitar las agrupaciones cerradas por grupos de nivel.
- *Utilizar criterios de evaluación relativos al progreso personal y al dominio de la tarea, implicando al participante en la evaluación, siendo de carácter privado (para evitar la comparación social) y significativo (de aspectos concretos).* Por ejemplo, «muy bien, estás realizando la zancada sin que la rodilla sobrepase la punta del pie, pero intenta bajar un poco más el cuerpo». O en el ejercicio de tríceps con polea alta, «realizas muy bien el gesto técnico con los codos pegados al cuerpo pero estarás más cómodo si colocas un pie adelantado».
- *Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso.* Ayudar a los practicantes a establecer el trabajo y la programación de la práctica. Por ejemplo, indicar los ejercicios o programas fáciles y con progresión. Es importante que el practicante llegue a auto-controlar su práctica, esfuerzo, y duración. Al principio, el técnico debe guiar estos aspectos, pero progresivamente se debe tender a la búsqueda de comportamientos autónomos. Por ejemplo, enseñarles a realizar un test de evaluación y así percibirán su mejora.
- *Eliminar pensamientos y sentimientos negativos.* No utilizar expresiones negativas «no es así», «estás haciéndolo mal», siempre corregir comenzando la interacción con frases positivas «estás haciéndolo muy bien, ahora abre un poco más los brazos».
- *Fomentar la autonomía.* Para aumentar la autonomía se puede planear un programa de actividad física que incluya la colaboración entre el profesional y el grupo de personas que va a ser parte de la actividad física. Por ejemplo, para diseñar o planificar un programa de ejercicios con un grupo de mujeres de 30 a 50 años, el técnico en primer lugar debería organizar una sesión de planificación para conocer junto a ellas los horarios más adecuados, la ubicación y los tipos de ejercicios con los que se van a sentir más cómodas.

- *Generar un ambiente de práctica agradable.* Es necesario crear una relación «interpersonal» adecuada, es decir, la persona que entrena tiene que poder percibir que los responsables de la actividad están interesados en su salud y en su bienestar. Esto se podría lograr cuando la persona que dirige la práctica presenta características como mostrar un carácter abierto, agradable, receptivo, y manifestarse atento a todo lo que acontece en el grupo. Como ejemplo, podría preguntar el nombre de cada uno de los ejercitantes y dialogar con cada uno antes o después de cada sesión intentando conocerles mejor. También podría expresar su interés utilizando expresiones como «estoy muy contento/a por comprobar que has logrado lo que te habías planteado» o por ejemplo, «me encanta pasar tiempo con este grupo». Además, es importante crear un ambiente donde el que practica perciba que se le están dando opciones y alternativas, y es imprescindible que perciban que las personas que dirigen las prácticas están disponibles, que pasan el tiempo escuchándoles, identificando así los posibles puntos débiles que precisan más atención o más ejercicio, y al final, apoyado en todo ello elaborar un programa completo. Por ejemplo, la persona que dirige la práctica debe estar activo y comentarle como va su ejecución, si lo realiza bien o no.
- *Promover la comunicación.* Entre el técnico y el practicante es necesario que haya una comunicación fluida para que se alcancen los resultados deseables. Sería recomendable el uso de un lenguaje no autoritario, no controlador, sino explicativo e informador. Por ejemplo, la persona que dirige la práctica puede explicar a un practicante que «para perder peso necesitas quemar más calorías de las que consumes cada día. Hacer ejercicios que te harán respirar más rápido, tu corazón latirá más rápido, así sudarás, y todo ello te ayudará a quemar más calorías de las que tu cuerpo ha recibido». Además, se hace necesario incitar a la práctica. Cuando el profesional se dirige al practicante debería utilizar con frecuencia las propuestas, es decir, un lenguaje donde no haya sitio para expresiones o frases obligatorias o controladoras. Por ejemplo, en vez de decir «deberíais hacer 30 minutos de carrera continua», podría dirigirse a ellos preguntándole si podrían llegar a los 30 minutos continuos, si lo ven posible, y mientras, explicadles la importancia que tiene el ejercicio para la salud física y psicológica. Esta estrategia debe atraerles y conseguir su atención y deseo hacia sus clases.
- *Conocer las perspectivas del grupo.* Es importante llegar a saber qué les preocupa y sus debilidades, para así, hacerles sentir que lo que desean conseguir está a su alcance. Para ello, la persona que dirige la práctica debe conocer de los practicantes su nombre, objetivos, etc., y así podrá ayudarle a

conseguirlos. Por ejemplo, si están tratando a una persona que ha sufrido una patología cardíaca y le han recomendado una rehabilitación, pero a pesar de la terapia, la persona sigue preocupada por la posible reaparición de su enfermedad, la persona que dirige la práctica le debe proporcionar la información suficiente sobre el hecho de que hacer ejercicio en realidad disminuye el riesgo de padecer enfermedades, no lo aumenta. La persona que dirige la práctica podría también presentar como ejemplo el caso de varias personas que han tenido el mismo problema y preocupaciones y que son en la actualidad parte del programa.

DISCUSIÓN

Este trabajo ha contemplado como objetivo abordar el estado del arte de la satisfacción con la vida en relación con la actividad físico-deportiva, así como realizar una propuesta pedagógica apoyada en los sustentos teóricos y prácticos analizados. Los principales factores que aparecen en la investigación actual en relación con estas variables y que han constituido la estructura de este estudio han sido la motivación, el autoconcepto, los hábitos relacionados con la salud, y en menor medida, el sexo y la edad. Finalmente, las estrategias pedagógicas propuestas están en relación directa con la satisfacción con la vida a través del ejercicio físico y constituyen soluciones prácticas al problema planteado sobre la mejora de la motivación en clases de actividad físico-deportiva, así como crear una mayor satisfacción con la vida en general entre los practicantes de ejercicio físico. En este sentido, se recomiendan estilos de vida activos, un mayor disfrute y una mayor adherencia a la práctica que les convierta en personas físicamente más activas y motivadas a través del uso de dichas estrategias (Moreno-Murcia y Cervelló, 2010; Moreno-Murcia y Pardo, 2010; Moreno-Murcia, González y Ambit, 2012). Sin embargo, faltan estudios que relacionen los hábitos de consumo con el ejercicio físico y la satisfacción con la vida a través del ejercicio físico, ya que son claves para mejorar la calidad de vida de las personas.

El reto personal y profesional de las personas que participan en la formación de la actividad física y el deporte sería disponer de un amplio abanico de estrategias pedagógicas tanto desde un punto de vista general como aplicado a su especialidad, de forma, que pueda mejorar la calidad de sus intervenciones y desarrollar estilos de vida más activos, saludables y que perduren en el tiempo, lo que podría llevar a una mayor satisfacción con la vida. No es tanto valorar si la satisfacción con la vida a través del ejercicio físico es extrapolable a diferentes contextos (la salud, el trabajo, tiempo libre, familia, iguales, etc.) sino controlar que la práctica de actividad física genere en el practicante la mayor satisfacción posible con la vida para que a través de la adherencia a la misma, consigamos personas más felices.

En resumen, podemos afirmar que las metas óptimas para que las personas perciban una mayor satisfacción con la vida a través del ejercicio físico serían las centradas en estimular el sentimiento de bienestar y la reducción de estrés, ya que ambos pilares contribuyen a aumentar las emociones positivas, y disminuir las negativas, redundando por ende, en mayor felicidad y percepción de salud.

REFERENCIAS

- Ash, C., y Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International*, 22, 320-336.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2003). Satisfaction with Life Scale: analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35, 1255-1260.
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M., y Duda, J. L. (2005). Importance of Social Context in the Prediction of Self-Determination and well-being in athletes of different level. Symposium on «Motivation in Sport and Physical Activity». *CD-Rom del 9th European Congress of Psychology*. Granada, Spain.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición. Un análisis de la teoría de autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(17), 123-139.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción: fundamentos sociales*. Martínez Roca: Barcelona.
- Barriopedro, M. I., Eraña, I., y Mallol, L. L. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y Satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(2), 239-246.
- Belando, N., Ferriz-Morell, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Propuesta de un modelo para la mejora personal y social a través de la promoción de la responsabilidad en la actividad físico-deportiva. *Revista internacional de Ciencias del Deporte*, 29(8), 202-222.
- Berger, B., y McInman, A. (1993). Exercise and the Quality of Life. En R. Singer, M. Murphey y L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 792-760). New York: MacMillan Publishers.
- Bernaards, C. M., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., Snel, J., y Kemper, H. C. (2003). A longitudinal study on smoking in relationship to fitness and heart rate response. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35, 793-800.
- Biddle, S. J. H. (1997). Cognitive theories of motivation and the physical self. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well being* (pp. 59-82). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., y Briere, N. M. (1989). L'Echelle de satisfaction de vie: validation Canadienne-Française du "Satisfaction With Life Scale" (French-Ca-

- nadian Validation of the Satisfaction With Life Scale). *Canadian Journal of Behavioral Science*, 21, 210-223.
- Brown, B. A., y Frankel, B. G. (1993). Activity through the years leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10(1), 1-17.
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J. C., López, A., Pablos, A., y Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.
- Carvalho, L. A. (2005). *Atividade física e a satisfação com a vida em adolescentes com necessidades educativas especiais*. Dissertação (Mestrado em Ciência do Desporto - Actividade Física Adaptada) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Presidencia del Gobierno.
- Contreras, O. R., González, C., Cechini, J. A., y Carmona, A. M. (2004). Relaciones entre el clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.
- Dionigi, R. (2007). Resistance Training and Older Adults. Beliefs about Psychological Benefits: The Importance of Self-Efficacy and Social Interaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 723-746.
- Esperança, J. (2005). *Atividade física, comportamentos de saúde e satisfação com a vida*. Estudo realizado em Jovens com Necessidades Educativas Especiais de várias escolas do País. Dissertação (Mestrado em Ciência do Desporto - Actividade Física Adaptada) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto.
- Fernández-Ríos, L., y Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(9), 329-344.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., y Braehler, E. (2000). *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ)*. Handanweisung. Gottingen: Hogrefe.

- Fox, K. R. (1997). *The physical self and processes in self-esteem development*. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self: from motivation to well-being* (pp. 111-139). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R., y Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*, 408-430.
- Fox, K. R., Stathi A., McKenna J., y Davis M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European Journal of Applied Physiology*, *100*, 591-602.
- Gallahue, D., y Ozmun, Y. (1995). *Motor development infants, children, adolescents, adults*. Madison: Brown & Benchmark.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación*. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Madrid: CSD y CIS.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a development model. *Human Development*, *1*, 36-64.
- Harter, S. (1993). *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*. En R. B. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-esteem* (pp. 57-78). New York: Plenum Press.
- Jing-Pang, L., y Kowk, L. (1992). Life satisfaction, self-concept and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *21*(6), 653-665.
- Kavussanu, M., y McAuley, E. (1995). Exercise and optimism. Are highly active individuals more optimistic? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*, 246-258.
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertilityaged women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, *12*, 241-247.
- Langan, M. E. (1997). *Physical activity as a predictor of perceived Self-efficacy in young-old and old-old men and women*. Dissertation Abstracts international, vol 58 (5A). US: University Microfilms.
- Lau, P. W. C., Cheung, M. W. L., y Ransdell, L. B. (2008). A structural equation model of the relationship between body perception and self-esteem: Global physical self-concept as the mediator. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 493-509.
- Marcos, P. J., Borges, F., Rodríguez, A., Huéscar, E., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Indicios de cambio en los motivos de práctica físico-deportiva según el sexo y la edad. *Apuntes de Psicología*, *29*(1), 123-132.
- McAuley, E., Blissmer, B., Márquez, D., Jerome, G. J., Kramer, A. F., y Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, *31*, 608-617.
- Melnick, M. J., Miller, K. E., Sabo, D. F., Farrell, M. P., y Barnes, G. M. (2001). Tobacco use among high school athletes and nonathletes: results of the 1997 youth risk behavior survey. *Adolescence*, *36*, 727-747.
- Mendoza, R. y López Pérez, P. (2007). El consumo de tabaco en el alumnado español pre-adolescente y adolescente: diferencias de género. *Adicciones*, *19*, 341-356.

- Miranda, M., y Godeli, M. (2003). Musica, actividade física e bemestar psicologico em idosos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 11(4), 87-94.
- Moraes, M., Corte-Real, N., Dias, C., y Fonseca, A. M. (2009). Satisfação com a vida, exercício físico e consumo de tabaco em adolescentes de diferentes áreas geográficas de Portugal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas* 30(2), 137-149.
- Moreno, J. A., Moreno, R., y Cervello, E. (2009). Relación del autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones*, 21(2), 147-154.
- Moreno-Murcia, Borges, F., Marcos, P. J., Sierra, A., y Huéscar, E. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(48), 649-662.
- Moreno-Murcia, J. A., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., y Borges F. (2010). *20 estrategias para aumentar la motivación en programas de ejercicio físico*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A., y Del Villar, F. (2011). *Motivación en el deporte. Claves para el éxito*. Barcelona: Inde.
- Moreno-Murcia, J. A., González, V. M., y Ambit, M. (2012). *Guía de motivación para técnicos deportivos*. Madrid: CSD. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Moreno-Murcia, J. A., y Pardo, J. M. (2010). *Estrategias motivacionales para programas de ejercicio físico acuático*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno-Murcia, J. A., y Vera, J. A. (2011). Modelo causal de la satisfacción con la vida en adolescentes de educación física. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 367-380.
- Morgan, W. P. (1985). Affective Benefices of Vigorous Physical Activity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 17(1), 94-100.
- Morgan, W. O., y Goldston, S. E. (1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.
- Nistal, P., Prieto, J. A., Del Valle, M., y González, V. (2003). Relación de la actividad física con el consumo de tabaco en adolescentes. *Archivos de Medicina del Deporte*, XX, 97, 397-403.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Palenzuela, D. L., Gutiérrez Calvo, M., y Avero, P. (1998). Ejercicio físico regular como mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes. *Psicothema*, 10(1), 29-39.
- Pavot, W., y Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W., y Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.

- Perry, A. C., Rosenblatt, E. S., Kempner, L., Feldman, B. B., Paolercio, M. A., y Van Bemden, A. L. (2002). The effects of an exercise physiology program on physical fitness variables, body satisfaction, and physiology knowledge. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16, 219-226.
- Reinboth, M., Duda, J. L., y 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.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., y Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Rodríguez, A., Goñi, A., y Ruíz de Azúa (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial*, 15(1), 81-94.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2002). *Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective*. En E.L. Deci, & R.M. Ryan, (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2006). Selfregulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585.
- Ryff, C, y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sánchez, P. A., Ureña, F., y Garcés de los Fayos, E. J. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológico sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 57-74.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., y Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science and in Sports and Exercise*, 32, 963-975.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Segar, M. L., Eccles, J. S., y Richardson, C. R. (2011). Rebranding exercise: closing the gap between values and behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8-94.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Free Press.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., y Stanton, G. C. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.

- Shin, D. C., y Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Smith, B. L., Handley, P., y Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body image satisfaction among college students. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 723-732.
- Sonström, R. J., Speliotis, E. D., y Fava, J. L. (1992). Perceived physical competence in adults: an examination of the physical self-perception profile. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 14, 207- 221.
- Standage, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.
- Standage, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 100-110.
- Standage, M., Gillison, FB., Ntoumanis, N., y Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: a prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(1), 37-60.
- Steel, P., Schmidt, J. y Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138- 161.
- Štěrbova, D., Harvanová J., Hrochová-Hrubá, R., y Elfmark, M. (2009). Life Satisfaction and the motivation to adopt physical activity in females of middle and late adulthood. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 2 (39).
- Vallerand, R. J. (1997). *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). Academic Press: New York.
- Vallerand, R. J. (2001). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise*. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. En K. Pandolf (Ed.), *Exercise and sport science review*, Vol. 15 (pp. 389-425). New York. Macmillan.
- Vallerand, R. J., y Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Veenhoven (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Videra, A., y Reigal, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1), 141-147.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., y Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 387-397.