

Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de costa rica

Satisfaction with life perception and physical activity on costarican university students

Daniel Rojas-Valverde^{1a} Andrea Fallas-Campos^{1b}

Resumen

El propósito del presente estudio fue relacionar la percepción de satisfacción con la vida y la actividad física en jóvenes universitarios de carreras de movimiento humano. Estudio trasversal descriptivo, participaron 102 estudiantes universitarios de las carreras de movimiento humano, Universidad Nacional. Se utilizaron instrumentos de información general, nivel de actividad física y la Escala de Satisfacción de la Vida. Las mujeres tuvieron mayores puntuaciones de satisfacción con la vida que los hombres ($t(100) = -1.991$, $p = 0.049$, $d = 0.2$ (baja). No hay diferencias significativas según actividad física semanal. La evidencia indica que existe una mayor satisfacción de las mujeres universitarias activas con su vida y que independientemente del nivel de actividad física, la realización de la misma es un factor determinante para percibirse satisfecho con la vida.

PALABRAS CLAVE:

Ejercicio, Satisfacción Personal, Adulto joven
(Fuente: DeCS-BIREME)

Abstract

The purpose of the present study was to relate the perception of satisfaction with life and physical activity in university students of Costa Rica. Descriptive cross-sectional study, participated 102 university students of the human movement careers, National University. General information instruments, level of physical activity and the Life Satisfaction Scale were used. Women had higher life satisfaction scores than men ($t(100) = -1.991$, $p = 0.049$, $d = 0.2$.) There is no significant difference in weekly physical activity. Of university women who are active with their lives and that regardless of the level of physical activity, the realization of physical activity is a determining factor for perceiving themselves satisfied with life.

KEY WORDS:

Exercise, Personal Satisfaction, Young Adult
(Source: MeSH NLM)

INTRODUCCIÓN

Numerosos autores han estudiado y analizado el efecto del ejercicio físico o actividad física y su relación con la satisfacción con la vida. Una de las áreas de estudio han sido adolescentes y universitarios, quienes se ha indagado que pueden presentar problemas psicológicos como estrés académico⁽¹⁾, trastornos de ansiedad⁽²⁾, temor a evaluaciones⁽³⁾ y situaciones de tensión que se presentan debido a la cantidad de contenidos para la realización de sus deberes y el tiempo reducido para su entrega, dificultades para hacer frente a gastos personales lo que provoca insatisfacción y una reducción en el tiempo libre de espacios para su recreación⁽⁴⁾. Se ha relacionado también con

diferentes factores como clase social, entorno familiar, interacciones con los docentes o alumnos, didácticos, variables institucionales del centro y de la administración educativa⁽¹⁾

En la práctica generalmente los problemas conductuales se relacionan con el autoconcepto y está estrechamente relacionado con la aceptación de sí mismo, y el bienestar⁽⁵⁾. En cuanto a la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios se podría relacionar el autoconcepto con los estilos de vida y sus comportamientos⁽⁶⁾, los cuales se relacionan con el ejercicio y actividad física, tiempo de ocio, autocuidado y cuidado médico, alimentación, sueño, sexualidad, estado emocional percibido, entre otras.

1. Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Universidad Nacional de Costa Rica

a. MSc

b. BEd

Recibido: 20-09-2017 / Aceptado: 15-10-2017

Citar como: Rojas-Valverde D, Fallas-Campos A. Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de costa rica. Rev Hisp Cienc Salud. 2017; 3(2): 41-46

Por otra parte en población adolescente, un factor importante es el autoconcepto, el cual se relaciona con la satisfacción, según Isasti y Grandmontagne⁽⁷⁾ (2000), los jóvenes que realizan ejercicio o deporte presentan un mejor autoconcepto⁽⁸⁾. Igualmente⁽⁹⁾ reportaron que la actividad física tiene relación con el autoconcepto, Dieppa et al. (2008)⁽⁸⁾ relacionan el autoconcepto en diversos campos como académico, social, laboral, emocional y físico. Así mismo Thøgersen-Ntoumani Ntoumani, (2005) refieren que la actividad física contribuye a un aumento del bienestar psicológico.

Soto et al. (2010) estudiaron a un grupo de estudiantes jóvenes universitarios con el fin de describir los comportamientos y estilos de vida de los estudiantes y su relación con la satisfacción de la vida, en el que refieren que los mismos realizan prácticas de vida saludable excepto en el ejercicio y actividad física obteniendo una calificación estadísticamente diferente al resto de las dimensiones analizadas, destacando poca o ninguna actividad física o de ejercicio físico.

Los motivos que conllevan tanto al inicio como al mantenimiento de la práctica del ejercicio físico son múltiples⁽¹⁰⁾. La realización de ejercicio físico de manera regular conlleva una modificación sustancial de las motivaciones del sujeto, determinando la aparición de razones para el mantenimiento de la actividad física que no habían sido consideradas en el momento de iniciarlas⁽¹¹⁾.

El concepto de bienestar psicológico ha sido definido y tratado desde diferentes perspectivas; una de ellas ha sido la Teoría de la Autodeterminación que considera el bienestar psicológico como un funcionamiento psicológico de gran importancia por las situaciones vividas en el pasado ya sean buenas o malas y así se moldea constantemente la personalidad^(12,13). La Teoría de la Autodeterminación dictamina como indicadores de bienestar, la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva. La satisfacción con la vida es considerada una medida del bienestar siendo relativa a cada participante, que a su vez es consecuencia de las acciones definidas. En general, el logro interno se podría relacionar directamente con los requerimientos básicos psicológicos (autonomía percibida, competencia percibida y percepción de las relaciones interpersonales) mejorando así el bienestar⁽¹⁴⁾.

Los métodos de investigación estadística incluidos por las ciencias sociales han descrito progresos y debido a esto se ha obtenido una base de conocimientos bastante confiables. En las se podrían develar contradicciones en la satisfacción con la vida y en las que se podría medir de forma válida la satisfacción con la vida⁽¹⁵⁾.

Con respecto a la validez predictiva, Martín-Albo et al. (2009)⁽¹⁴⁾ probó un modelo estructural en el que pueden dictaminar relaciones directas y positivas entre la motivación interna, la autoconcepción física y la satisfacción con la vida, al igual lo establecieron con estudiantes

universitarios. De la misma forma, la relación directa entre el autoconcepto físico y la satisfacción con la vida está en la misma línea que los resultados de Parker, Martin y Marsh (2008)⁽¹⁶⁾ donde el autoconcepto se antepone en la satisfacción con la vida. Además, este resultado es consistente con los fundamentos teóricos de la Teoría de la Autodeterminación en el sentido de que la satisfacción con la vida registra como una consecuencia afable la estimulación autodeterminada⁽¹⁴⁾.

En un estudio realizado por Fernández, Contreras, García y González (2010)⁽¹⁷⁾ en los que participaron 894 adolescentes, comprobaron que la preocupación siendo buena o baja se relaciona con el autoconcepto y esta motiva la práctica de actividad física inclinado por una mejora en su imagen.

Según estudios recientes^(14,18) encontraron que la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) no varía en relación al género, lo cual apoya la utilización de este instrumento para evaluar la satisfacción con la vida en indeterminado género en el ámbito de la actividad física. Y analizando las correlaciones entre la satisfacción con la vida, la motivación intrínseca y el autoconcepto físico, los resultados denotaron una correlación de forma positiva y significativa.

Análisis con respecto a la realización indican que la SWLS no varía con relación al género, pero si con la edad⁽¹⁸⁻²⁰⁾. Por el contrario, Atienza, Balaguer y García-Merita (2003) encuentran que los participantes masculinos tienen mayor satisfacción en la vida que las del sexo femenino. Swami y Chamorro-Premuzic (2009)⁽²¹⁾ señalan que la satisfacción con la vida no varía en las personas de la misma etnia y en el mismo contexto cultural. Con relación a la edad la satisfacción mejora, esto se relaciona a logros alcanzados y parecen ser más valorados en las personas con más edad y debido a que ellas presentan menos aspiraciones. Otros estudios, por el contrario, muestran una disminución de la satisfacción con la vida a medida que aumenta la edad⁽²²⁾. Esto se explica debido a que las personas jóvenes tiene más expectativas y aspiraciones y su salud es mejor en contra posición con las de las personas con muchos más años⁽¹⁴⁾ (Núñez et al, 2010).

La actividad física se relaciona con los estilos de vida saludable, por tanto, se presenta la necesidad de encontrar la relación que presenta la satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de carreras de movimiento humano. El propósito del presente estudio fue relacionar la percepción de satisfacción con la vida (SWLS) y la realización de actividad física que tienen los jóvenes universitarios de movimiento humano de Costa Rica.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal descriptivo en el que participaron un total de 102 estudiantes universitarios representativos de los estudiantes activos de las carreras de bachillerato en Promoción de la Sa-

lud Física y del bachillerato en la Enseñanza de la Educación Física, Deporte y Recreación, ambas pertenecientes a la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional, Costa Rica. Los participantes fueron 60 hombres y 42 mujeres. Se realizó una depuración de los datos, en la cual de un total de 121 participantes que completaron el cuestionario, se excluyeron 19 quienes no cumplían con los criterios de inclusión, los cuales eran ser estudiantes activos de la universidad y de la unidad académica señalada anteriormente. La participación se realizó de forma voluntaria y anónima por parte del personal estudiantil.

DECLARACIÓN DE ÉTICA

Todos los participantes fueron informados de los detalles de los procedimientos del estudio y sus posibles riesgos asociados. Cada participante dio su consentimiento informado por escrito según los criterios de la Declaración de Helsinki sobre la investigación biomédica en seres humanos (18^a Asamblea Médica, 1964, revisada en Fortaleza 2013).

INSTRUMENTOS

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario elaborado para recabar información general: género (hombre o mujer), edad (18 años-50 años), área de estudio (ciencias del movimiento humano), cantidad de veces a la semana que habitualmente realiza ejercicio (0-7 veces por semana más de 30 min al menos), estado laboral (estudiante universitario desempleado o empleado y profesional/estudiante desempleado o empleado), y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS por sus siglas en inglés).

SWLS: Se utilizó el cuestionario Satisfaction with Life Scale (SWLS) de Diener et al. (1985), en su versión en castellano traducida por expertos nativos de ambas lenguas para el estudio de Atienza, Balaguer y García-Merita (2000)⁽²³⁾. La escala es de tipo likert y consta de cinco cuestionamientos con 7 opciones respuesta a cada uno. Los cuestionamientos según la traducción de Atienza, Balaguer y García-Merita (2000)⁽²³⁾ son: 1) En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea, 2) Las circunstancias de mi vida son excelentes, 3) Estoy satisfecho con mi vida, 4) Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes, y 5) Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido.

Los valores de las respuestas oscilan entre 1 y 7, donde 1, es igual a Totalmente en Desacuerdo y 7, es Totalmente De Acuerdo. Con base en el estudio de Diener et al.⁽²⁴⁾ el índice de fiabilidad según alpha de Cronbach fue de 0.87 para poblaciones universitarias y la versión en castellano en adolescentes según Atienza et al.⁽²³⁾ tiene un índice de fiabilidad según alpha de Cronbach de 0.84 clasificado como con consistencia interna muy buena.

PROCEDIMIENTO

La recolección de la información se realizó mediante un cuestionario en línea distribuido a los estudiantes de cada carrera por los profesores de los cursos por medio de correo electrónico. A la hora de completar el cuestionario el estudiante primeramente activaba el enlace brindado, era transferido a la página del sitio web especializado en recolección de información de esta índole y contestaba las preguntas de forma obligatoria una a una, el enlace estuvo activo durante el mes de agosto del 2015. El tiempo aproximado para completar el cuestionario fue de tres minutos y se les brindó un contacto para realizar cualquier cuestionamiento acerca de la escala o las preguntas realizadas.

Posterior a la recolección de datos, los mismos fueron recolectados desde la página web especializada de manera individual. Se realizó el análisis de la escala SWLS, sumando el valor de cada uno de los 5 ítems para obtener una puntuación total de la escala y clasificarlo según Diener et al.⁽²⁴⁾ en siete categorías: extremadamente satisfecho⁽³¹⁻³⁵⁾, satisfecho⁽²⁶⁻³⁰⁾, levemente satisfecho⁽²¹⁻²⁵⁾, neutral⁽²⁰⁾, levemente insatisfecho⁽¹⁵⁻¹⁹⁾, insatisfecho⁽¹⁰⁻¹⁴⁾ y extremadamente insatisfecho⁽⁵⁻⁹⁾.

El nivel de actividad física se clasificó en 5 categorías basado en Pastor, Balaguer y García-Merita (1999)⁽²⁵⁾ y Castillo y Molina-García (2009)⁽²⁶⁾, de la siguiente manera: sedentario (nunca practica actividad física), bajo (al menos 30 min de práctica no más de una vez por semana), moderado (al menos 30 min de práctica de 2-3 veces por semana), alto (al menos 30 min de práctica de 4-5 veces por semana) y muy alto (al menos 30 min de práctica de 6-7 veces por semana).

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se utilizó estadística descriptiva que incluyó el cálculo de frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar según se requirió. Una vez corroborada la normalidad de los datos a través de la prueba Kolmogorov-Smirnoff, se analizaron diferencias según sexo mediante la t-Student para muestras independientes y relacionadas, así como análisis de varianza de un factor para indagar las posibles diferencias generales por deporte. Las magnitudes de las diferencias en las pruebas t-Student fueron analizadas utilizando la d-Cohen y categorizadas cualitativamente de la siguiente manera: d= 0.2 baja, d= 0.5 moderada y d= 0.8 alta (Cohen, 1977). El nivel de significancia establecido fue del 5% ($p < 0.05$). El análisis de los datos se realizó utilizando Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, IBM, SPSS Statistics, V 22.0 Chicago, IL, EE.UU.).

RESULTADOS

Tabla 1.
Valores descriptivos de la muestra.

Variable	Hombres (M ± DS)	Mujeres (M ± DS)	General (M ± DS)
Edad (años)	22.57 ± 4.22	23.17 ± 4.73	22.81 ± 4.42
Actividad Física Habitual (veces por semana)	4.07 ± 3.72	3.90 ± 1.39	4 ± 1.42
Satisfacción con la Vida (puntaje)	27.87 ± 3.72	29.38 ± 3.87	28.49 ± 3.84
Participantes que laboran (%)	43.3	31	38.2

M= Media, DS= Desviación Estándar

La tabla 1., muestra los valores descriptivos generales y por sexo de las variables consideradas en el presente estudio. Se encontraron diferencias significativas en el puntaje total de la percepción de los participantes con respecto a la satisfacción con la vida según sexo

($t(100) = -1.991$, $p = 0.049$, $d = 0.2$ (baja)), lo cual permite observar que las mujeres tienen mayores puntajes de satisfacción con la vida. No existen diferencias significativas entre el nivel de actividad física según sexo ($t(100) = 0.564$, $p = 0.574$).

Tabla 2.
Puntajes de satisfacción con la vida según nivel de actividad física.

Nivel de Actividad	n	Satisfacción con la Vida (puntos)
Bajo	2	26.5 ± 4.95
Moderado	41	28.37 ± 4.18
Alto	40	28.5 ± 4
Muy alto	19	28.95 ± 2.63

Tabla 3.
Tabla de contingencia entre porcentajes categorías de actividad física y Escala SWLS

		Bajo	Nivel de Actividad Física (%)			Total
			Moderado	Alto	Muy Alto	
Categoría Satisfacción con la Vida	Extremadamente Satisfecho	0	12.74	11.76	4.90	29.41
	Satisfecho	0.98	17.21	21.56	10.7	53.92
	Levemente Satisfecho	0.98	3.92	3.92	2.94	11.76
	Neutro	0	0.98	0.98	0	1.96
	Levemente Insatisfecho	0	1.96	0.98	0	2.94
Total		1.96	40.2	39.22	18.63	100

La tabla 2 y tabla 3, muestran que no se presentan diferencias significativas en el puntaje total de satisfacción con la vida según cada categoría de nivel de actividad ($F(3, 98) = 0.278, p = 0.841$), a pesar de que existe una tendencia creciente a medida de que incrementa el puntaje total de satisfacción con la vida. Vale rescatar que ningún participante fue categorizado como sedentario y solo el 5% se calificó como neutro y levemente satisfecho en cuanto a la satisfacción con la vida y solamente el 2% reporta un bajo nivel de actividad física.

DISCUSIÓN

El propósito del presente estudio fue relacionar la percepción de satisfacción con la vida (SWLS) y la realización de actividad física que tienen los jóvenes universitarios de movimiento humano de Costa Rica. Lo anterior con base en la necesidad de analizar si el estudiar una carrera de pregrado con relación al movimiento humano y que tiene implícito el factor del ejercicio y la actividad física genera niveles de satisfacción con la vida mayores.

Está ampliamente estudiados los beneficios de la actividad física regular y moderada en las personas, desde un punto de vista de prevención, curación y tratamiento de situaciones adversas, así como mejora de la calidad de vida en sus ámbitos, social, psicológico y físico⁽²⁷⁻²⁹⁾.

La satisfacción con la vida se ha estudiado en diferentes poblaciones a través del tiempo, como lo son adolescentes, universitarios y adultos activos. Por ejemplo, Torregrosa et al.⁽³⁰⁾, indagó sobre la satisfacción con la vida de adultos que realizaban actividad física y determinaron un promedio de la escala SWLS de 5.13 (puntaje total de 25.65), de la misma manera en población similar⁽¹⁴⁾ reportan un promedio de 5.34 (puntaje total de 26.7), el presente estudio arrojó un promedio de 5.7 (puntaje total de 27.87) en la misma escala, siendo ligeramente mayor el de la población universitaria a pesar de que todos se encuentran clasificados según la escala como satisfecho y extremadamente satisfecho, lo que queda claro es el aporte de la actividad física como promotor de una mejor percepción de satisfacción con la vida.

Los estudios que indagan a estudiantes universitarios respecto a la satisfacción con la vida, como es el caso del presente documento, señalan que los mismos no solo tienen altos niveles de satisfacción con la vida sino también con actividad física moderada, se percibían físicamente competentes y con alta autoestima⁽²⁶⁾.

En un estudio realizado a 121 estudiantes del área de la salud indican que aquellos hombres que se mantienen físicamente activos tienen mejores puntajes de satisfacción con la vida que los que no lo estaban. Y reportan también que a mayor nivel de actividad mayor son los niveles de satisfacción con la vida.

Lema et al. (2007)⁽⁶⁾ reporta que un 88.1% de los estudiantes universitarios se reportan satisfechos con su vida, este dato es similar al indagado

en el presente documento, ya que sin importar sexo, los universitarios se reportaban en un 83% aproximadamente estar satisfechos con la vida.

En cuanto a las diferencias relacionadas al sexo, varios autores señalan que existen mayores beneficios en las mujeres que en los hombres debido a la práctica de la actividad física^(31,32). Lo anterior respalda los resultados del presente estudio, el cual describe que las mujeres si bien no tienen diferencias significativas con los hombres en el nivel de actividad física si tienen significativamente mayores puntajes de satisfacción con la vida, contrario a lo reportado por Molina, Castillo y Pablos (2007)⁽²⁶⁾ en poblaciones similares.

Las mujeres reportan tener un 45.2% de participantes que indican tener un nivel de satisfacción con la vida descrito como extremadamente satisfecho contra un 18.3% de hombres que lo indican a este nivel. Lo anterior difiere de lo reportado por Molina, Castillo y Pablos (2007)⁽²⁶⁾ y Lema et al. (2009)⁽⁶⁾, quienes respaldan la idea de que los hombres comúnmente se sienten más satisfechos con la vida que las mujeres universitarias, lo que se puede explicar debido a que en ambos estudios existían menores niveles de actividad física en mujeres al compararlos con los hombres, lo que indicaría que el mantenerse activo físicamente podría ser el factor primordial de estas diferencias y no necesariamente una diferencia entre sexo por sí misma.

La información anterior nos brinda información valiosa acerca de la percepción de satisfacción con la vida de estudiantes universitarios y la relación que existe con los niveles de actividad física. A pesar de que existen niveles de actividad física similares, las mujeres tienen significativamente mayores valores de satisfacción con la vida. El laborar mientras se estudia y la edad en estudiantes universitarios del presente estudio no tiene relación alguna con la satisfacción con la vida.

Por otra parte, posterior a la revisión de estudios previos y la información recolectada en el presente documento, se puede analizar que un alto nivel de satisfacción con la vida promueve comportamientos saludables en otras áreas como alimentación y comportamiento social. Añadido a lo anterior se observa cierto nivel de coherencia entre lo que se hace y se percibe como un producto del comportamiento.

Es claro una vez más que la evidencia indica que existe una mayor satisfacción de las mujeres universitarias activas con su vida y que independientemente del nivel de actividad que se realice este es un factor determinante para percibirse satisfecho con la vida.

FUENTE DE FINANCIAMIENTO:

Autofinanciada

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses en la presente publicación.

CORRESPONDENCIA:

Daniel Rojas-Valverde
Email: drojasv@hotmail.com

Referencias Bibliográficas

1. Pérez MA, Martín A, Borda M, Del Río C. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuad Med Psicosomática Psiquiatr Enlace*. 2003;67(68):26–33.
2. Reyes Tejada YN. Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM. 2003;
3. Nortes R, Nortes A. Ansiedad hacia las matemáticas, agrado y utilidad en futuros maestros. 2014;
4. Kanters MA, Bristol DG, Attarian A. The effects of outdoor experiential training on perceptions of college stress. *J Exp Educ*. 2002;25(2):257–267.
5. García JF, Musitu G, Veiga F. Autoconcepto en adultos de España y Portugal. *Psicothema*. 2006;18(3).
6. Lema Soto LF, Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Tamayo Cardona JA, Rubio Sarria A, Botero Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensam Psicológico*. 2009;5(12).
7. Grandmontaigne AG, Isasti LMZ. La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts Educ Física Deport*. 2000;1(59):6–10.
8. Dieppa León M, Machargo Salvador J, Luján Henríquez I, Guillén García F. Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs. no practicantes. *Rev Psicol Deporte*. 2008;17(2).
9. Grandmontagne AG, de Azúa García SR, Fernández AR. Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts Educ Física Deport*. 2004;3(77):18–24.
10. Gómez López M, Ruiz Juan F, García Montes ME, Granero Gallegos A, Piéron M. Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Rev Latinoam Psicol*. 2009;41(3).
11. Masachs M, Puente M, Blasco T. Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Rev Psicol Deporte*. 1994;(5):71–80.
12. Deci EE, Ryan RM. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Pers Psychol*. 1985;
13. Deci EL, Ryan RM. The « what » and « why » of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq*. 2000;11(4):227–268.
14. Martín-Albo J, Domínguez E. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en sujetos practicantes de actividad física. *Rev Psicol Deporte*. 2010;19(2).
15. Veenhoven R. El estudio de la satisfacción con la vida. *Interv Psicosoc*. 1994;3:87–116.
16. Parker PD, Martin AJ, Marsh HW. Factors predicting life satisfaction: A process model of personality, multidimensional self-concept, and life satisfaction. *J Psychol Couns Sch*. 2008;18(1):15–29.
17. Fernández JG, Contreras OR, García LM, González Villora S. Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Rev Latinoam Psicol*. 2010;42(2):251–263.
18. Hultell D, Gustavsson JP. A psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale in a Swedish nationwide sample of university students. *Personal Individ Differ*. 2008;44(5):1070–1079.
19. Shevlin M, Brunson V, Miles JNV. Satisfaction with life scale: Analysis of factorial invariance, mean structures and reliability. *Personal Individ Differ*. 1998;25(5):911–916.
20. Wu C, Yao G. Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personal Individ Differ*. 2006;40(6):1259–1268.
21. Swami V, Chamorro-Premuzic T. Psychometric evaluation of the Malay satisfaction with life scale. *Soc Indic Res*. 2009;92(1):25.
22. Stubbe JH, De Moor MHM, Boomsma DI, De Geus EJC. The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Prev Med*. 2007;44(2):148–152.
23. Atienza FL, Pons D, Balaguer I, García Merita M. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*. 2000;12(2).
24. Diener ED, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*. 1985;49(1):71–75.
25. Pastor Y, Balaguer I, García-Merita ML. Estilo de vida y salud. Valencia Albatros Educ. 1999;
26. Castillo I, Molina-García J. Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. 2009;
27. Biddle S. Psychological benefits of exercise and physical activity. *Rev Psicol Deporte*. 1993;2(2).
28. Berger BG. Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*. 1996;48(3):330–353.
29. Corbin CB, Pancrazi RP. How much physical activity is enough? *J Phys Educ Recreat Dance*. 1996;67(4):33–37.
30. Torregrosa D, Belando N, Moreno-Murcia JA. Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuad Psicol Deporte*. 2014;14(1):117–122.
31. Kull M. The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scand J Med Sci Sports*. 2002;12(4):241–247.
32. Stein C, Fisher L, Berkey C, Colditz G. Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception? *J Adolesc Health*. 2007;40(5):462–e1.

