

# Motivos de práctica como predictor de la actividad física en maestros y la satisfacción con la vida \*

## Reasons for Practice as a Predictor of Physical Activity in Teachers and Life Satisfaction

Recepción: 31 Agosto 2018 | Aceptación: 03 Noviembre 2019

JUANA MARÍA GUTIÉRREZ CABALLERO

Universidad Camilo José Cela, España

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0581-3372>

ALBERTO BLÁZQUEZ MANZANO

Junta de Extremadura, España

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9403-7087>

SEBASTIÁN FEU<sup>a</sup>

Universidad de Extremadura, España

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2959-5960>

### RESUMEN

El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre la intención de práctica de actividad física, la actividad actual, la motivación y satisfacción vital de maestros españoles. A través de un diseño descriptivo, predictivo y transversal, se administró un cuestionario con diversos instrumentos a una muestra de 649 docentes en activo. Inicialmente, se realizó un análisis de las propiedades psicométricas de las escalas a través de un análisis factorial confirmatorio y de fiabilidades de los factores, encontrando unos índices de ajuste adecuados. Seguidamente, se realizó un análisis correlacional y una regresión lineal múltiple por el método de pasos sucesivos. Las correlaciones más altas se dieron entre los motivos de diversión, competencia, *fitness* y la actividad física actual y futura ( $p < 0.05$ ). Los resultados muestran que los motivos de práctica: diversión, competencia y *fitness* tienen capacidad para predecir la actividad física realizada en la actualidad ( $R^2 = 0.32$ ;  $p < 0.001$ ); mientras que todos los motivos de práctica de actividad física, excepto los sociales, predicen la intención de ser físicamente activos en el futuro ( $R^2 = 0.59$ ;  $p < 0.001$ ). Finalmente, se encontró una tendencia de que la práctica de actividad física con motivo de *diversión* predice significativamente la satisfacción con la vida.

### Palabras clave

motivación; actividad física; satisfacción vital; predicción; docentes.

### ABSTRACT

The objective of this research is to analyze the relationship among the intention of physical activity practice, current activity, motivation and life satisfaction of Spanish teachers. Through a descriptive, predictive and cross-sectional design, a questionnaire with different instruments was administered to a sample of 649 active teachers. Initially, an analysis of the psychometric properties of the scales was carried out by means

<sup>a</sup> Autor de correspondencia. Correo electrónico: [sfeu@uex.es](mailto:sfeu@uex.es)

Para citar este artículo: Gutiérrez Caballero, J. M., Blázquez Manzano, A., & Feu, S. (2019). Motivos de práctica como predictor de la actividad física en maestros y la satisfacción con la vida. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-4.mppa>

of a confirmatory factorial analysis and factor reliability, finding suitable adjustment indices. Subsequently, a correlational analysis and multiple linear regression were performed using the successive steps method. The highest correlations were among the reasons of fun, competition, fitness and current and future physical activity ( $p < .05$ ). The results show that fun, competition and fitness reasons have the ability to predict current physical activity ( $R^2 = .32$ ;  $p < .001$ ); while all physical activity reasons, except social ones, predict intention to be physically active in the future ( $R^2 = .59$ ;  $p < .001$ ). Finally, a tendency was found that the practice of physical activity for fun significantly predicts life satisfaction.

**Keywords**

motivation; physical activity; life satisfaction; prediction; teachers.

En los últimos años, la profesión docente se podría considerar una de las que presentan mayor riesgo de sufrir estrés (García & Llorens, 2003). Algunos trabajos han asociado la práctica de actividad física y deportiva a la prevención de enfermedades físicas, crónicas no transmisibles vinculadas al sedentarismo y la obesidad (Cuesta & Calle, 2013); así como a la prevención de enfermedades psicológicas como la depresión, la ansiedad, o a una mejor percepción de bienestar emocional (Galper, Trivedi, Barlow, Dunn, & Kampert, 2006).

La Organización Mundial de la Salud (2016) sitúa las recomendaciones de práctica de ejercicio físico para adultos de 18-64 años en unos 600 MET (equivalencia metabólica de ejercicio), lo que significaría unos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica o moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa. Sin embargo, Kyu et al. (2016), en una revisión de 174 investigaciones científicas, señala que los mejores resultados se obtienen entre 3000-4000 MET, lo que se traduciría entre 1.7-2.3 horas al día de actividad física moderada o 53-71 minutos diarios de actividad vigorosa.

La Encuesta de hábitos deportivos en España (Consejo Superior de Deportes [CSD], 2015) refleja la tendencia al alza de la práctica deportiva en España, siendo el 53.5 % de la población mayor de 15 años la que han practicado deporte en el último año de forma esporádica o periódica. Pero sobretodo destaca que el 19.5 % indica que

lo hace todos los días y el 46.2 %, al menos una vez a la semana. De igual modo, señala como motivos de práctica deportiva los siguientes: estar en forma (29.9 %), diversión (23 %), salud (14.8 %), relajación (13.7 %), le gusta el deporte (11.9 %) o relación social (2.6 %), entre los más importantes.

De forma más concreta y en la población de maestros de Educación Infantil y Primaria, autores como Blázquez, León y Feu (2015) indican que las maestras practican menor ejercicio físico que los maestros, siendo el perfil más activo el de maestro soltero y sin hijos. Y es que la presión cultural o interpersonal también tiene gran influencia en la práctica de ejercicio físico (Tylka & Homan, 2015).

### *La motivación en la práctica del ejercicio físico*

En los últimos años, han proliferado los trabajos de investigación sobre la motivación de práctica deportiva, y es que siguiendo a Iso-Ahola y St. Clair (2000), la motivación puede considerarse el determinante más importante en el comportamiento humano. Una teoría de gran relevancia para el conocimiento de la motivación es la de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000). En ella se establece un continuo de diferentes tipos de motivaciones que presenta el ser humano a la hora de llevar a cabo una acción. La primera de ellas sería la *motivación intrínseca*, cuando la actividad se realiza por placer y tiene un origen interno. Seguiría la motivación extrínseca con sus diferentes subtipos de mayor a menor autodeterminación tales como: *regulación identificada* (cuando se realiza la tarea por el beneficio que le aporta), *regulación introyectiva* (cuando la realiza para evitar sentimientos de culpabilidad) y *regulación externa* (cuando se practica como obligación). Y finalmente, se llegaría a la desmotivación, cuando el sujeto no presenta intención de realizar la actividad ya que no se ve capaz de lograr el resultado. Vale destacar de las anteriores, la motivación intrínseca, la cual se ha relacionado con la práctica habitual de ejercicio físico (Cervelló et al., 2014; Franco, Coterón, Gómez, Brito, &

Martín, 2017) y experimentar placer asociado al ejercicio físico que representa un indicador para seguir practicándolo (Harwood, Keegan, Smith, & Raine, 2015).

Autores como Prestwich et al. (2017) han dado protagonismo a la motivación intrínseca y a la identificada en el fomento del ejercicio físico. Más concretamente, se ha encontrado que la *regulación identificada*, como motivador externo más cercano a la motivación intrínseca, predice la adopción inicial de la práctica de ejercicio físico, siendo la *motivación intrínseca* más predictora para la adherencia a largo plazo (Teixeira, Carraçal, Markland, Silval, & Ryan, 2012).

Esta relación entre ejercicio físico y motivación intrínseca se muestra también en otros trabajos donde no solo se ha encontrado que los sujetos activos presentan una mayor motivación intrínseca (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004), sino que una mayor práctica de ejercicio físico individual inicial predice también un mayor nivel de este tipo de motivación (Vink, Raudsepp, & Kais, 2015). Pero además, la motivación intrínseca presenta además una fuerte relación con la intención de futura práctica de ejercicio físico (Moreno-Murcia, Huéscar, & Cerverlló, 2012).

#### *Satisfacción de vida y motivación de práctica de actividad física*

La satisfacción vital se puede definir como una valoración global donde se hace un balance entre las expectativas y los logros conseguidos en la vida (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991). Su importancia es clave en el ámbito educativo tanto para el alumnado como para el profesorado. La implicación de los docentes representa una influencia positiva en la satisfacción de vida del alumnado (Ramos, Rodríguez, Revuelta, & Axpe, 2016). Por otro lado, autores como Pinedo, Arroyo y Caballero (2017), indican que la afectividad positiva, negativa; así como la satisfacción con la vida constituyen variables predictoras de la salud mental del futuro profesorado.

Atendiendo a la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), para lograr el bienestar psicológico es preciso satisfacer tres tipos de necesidades (autonomía, relación con los demás y percepción de competencia). Cabe señalar que esta teoría utiliza indicadores de bienestar psicológico por lo que encuentra relaciones entre el autoconcepto-autoestima y la satisfacción con la vida (Marsh, 1997).

Algunas variables relacionadas con el bienestar subjetivo son: la autoestima (García, Marín, & Bohórquez, 2012), la autoeficacia y estrategias de afrontamiento (Caprara & Steca, 2005) y el control percibido (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Y es que experimentar motivación intrínseca o formas de motivación autodeterminada durante la práctica de la actividad físico-deportiva, manifiesta consecuencias positivas tales como el bienestar (Balaguer, Castillo, & Duda, 2008) o el estado de *flow* (Moreno-Murcia, Cervelló, & González-Cutre, 2010).

Recientemente, autores como Laca-Arocena, Mejía, Rodríguez y Carrillo (2017) han mostrado la relación entre la satisfacción con la vida y la conciencia de la atención en el momento presente. La satisfacción de vida tiene una relación positiva con la responsabilidad y autoexigencia (Moreno-Murcia & Vera, 2011), pero de forma negativa cuando procede de una presión externa (Méndez, Cecchini, & Fernández, 2016). Y es que la búsqueda de la perfección cuando esta se basa en estándares personales, se asocia a ajuste psicológico y, positivamente, al bienestar psicológico. En este sentido, se han encontrado también evidencias de perfiles motivacionales donde una mayor autodeterminación se relaciona con una mayor satisfacción con la vida (Moreno-Murcia & Vera, 2011). Y de igual modo, diversos autores (Burton, Lydon, D'alessandro, & Koestner, 2006) señalan que perfiles de motivación intrínseca se consideran predictores del bienestar subjetivo, incluso independientemente del rendimiento. De hecho otros trabajos como el de Chavarría y Barra (2014), han encontrado en una muestra de adolescentes que la satisfacción con la

vida se relaciona significativamente más con la autoeficacia que con el apoyo social percibido.

Sin embargo, la búsqueda de la perfección centrada en la discrepancia entre expectativa-rendimiento, errores, evaluación de los demás, se ha asociado también con el neuroticismo, afecto negativo o procesos desadaptativos (Einstein, Lovibond, & Gaston, 2000). En este sentido, algunos trabajos (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001; Pelletier et al., 1995), han mostrado que la percepción de un clima controlador se relaciona con una menor motivación intrínseca.

#### *Tipo de práctica de actividad física, motivación y satisfacción con la vida*

Dada la importancia de la percepción de la autoeficacia en el ejercicio físico y su relación con la satisfacción con la vida, tiene interés señalar un estudio con mayores, donde se encontró que la frecuencia semanal que genera mayor percepción de autoeficacia es la de tres o cuatro días semanales (Reigal & Videra, 2013). De igual modo, autores como Jiménez, Zagalaz, Molero, Pulido y Ruiz (2013) encontraron que los adolescentes con mayor capacidad aeróbica tienen mayor felicidad y presentan satisfacción con la vida.

El estudio de Mendo (2017) sobre una muestra de clientes *fitness*, señala que los usuarios con mayor regulación intrínseca se ejercitan más a la semana, presentan mayor intención de práctica y con una motivación relacionada con el disfrute, estar en forma y competición, principalmente, datos que concuerdan con Capdevila et al. (2004). Sin embargo, la motivación externa correlaciona negativamente con los tres motivos anteriores. También concluye que los hombres practican más ejercicio físico y con una mayor orientación a la *competencia* que las mujeres.

Otros autores como Goñi e Infante (2010), han encontrado relaciones positivas entre ejercicio físico, autopercepción física y satisfacción con la vida. Por tanto, una mayor práctica de ejercicio físico conllevaría a una mejora del autoconcepto y una mayor satisfacción con la vida. Concretamente, la

mejora del autoconcepto físico a través del ejercicio físico se desarrolla especialmente a partir de la adolescencia (Infante & Zulaika, 2008). Y es que practicar ejercicio físico a intensidad moderada contribuye al bienestar psicológico en general (Balaguer et al., 2008). Torregrosa, Belando y Moreno-Murcia, (2014) señalan una relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y una mayor satisfacción con la vida.

Teniendo en cuenta que la actividad física es una herramienta para cuidar la salud en los adultos y de que algunos estudios han encontrado correlaciones positivas entre la actividad física, satisfacción con la vida y algunos motivos de práctica, los objetivos de este estudio han sido: i) analizar las correlaciones entre los motivos de práctica y la actividad física realizada en la actualidad y la intención de ser físicamente activos y ii) predecir la actividad física realizada en la actualidad y la intención de ser físicamente activos en el futuro a través de los motivos de práctica, así como estos últimos en la satisfacción con la vida de los maestros.

## **Método**

El presente estudio sigue una estrategia asociativa con un estudio de tipo predictivo y transversal (Ato, López-García, & Benavente, 2013).

### *Participantes*

En el estudio participaron 649 maestros, el 77.3 % mujeres y el 22.7 % hombres. En la Tabla 1 se presentan las características de la muestra.

**Tabla 1**  
Características sociodemográficas de la muestra

Variable	Categoría	Frecuencia	%
Sexo	Hombre	147	22.7
	Mujer	502	77.3
Edad	< 25 años	26	4
	26 - 40 años	412	63.5
	41 - 55 años	168	25.9
	> 55 años	43	6.6
Tipo de Centro	Público	465	71.6
	Concertado / Privado	184	28.4
Especialidad	Educación Infantil	179	27.6
	Educación Primaria	209	32.2
	Educación Musical	21	3.2
	Educación Física	84	12.9
	EE/ AL / PT	74	11.4
Experiencia	Lengua extranjera	82	12.6
	Menos de 5 años	216	33.3
	De 5 a 10 años	162	25
	Más de 10 años	271	41.8

### Instrumentos

#### Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física - Revisada

Esta escala fue diseñada por Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997), y adaptada, revisada y validada al contexto español (Moreno-Murcia, Cervelló, & Martínez, 2007), de la cual se utilizaron para este estudio 28 ítems que se agrupaban en cinco factores: disfrute, apariencia, social, competencia y *fitness*, que fueron contestados en una escala Likert de cinco puntos, donde 1 corresponde a *totalmente en desacuerdo* y 5 a *totalmente de acuerdo*.

#### Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo/Intention to be Physically Active

Esta escala, creada por Hein, Müür y Koka (2004), mide la intención del sujeto de ser físicamente activo. La escala fue adaptada al castellano para escolares (Moreno-Murcia, Moreno, & Cervelló, 2007). Para este estudio, se utilizó una versión en la que se adaptaron algunos ítems para estudiar una población de maestros (Blázquez et al., 2015). La escala está compuesta por cinco ítems que se contestan en una escala tipo Likert que oscila de 1 a 5, donde

1 corresponde a *totalmente en desacuerdo* y 5 a *totalmente de acuerdo*.

#### Medida del grado de actividad física

Para medir esta variable, se empleó el cuestionario Physician-based Assessment and Counselling for Exercise (PACE) (Martínez-Gómez et al., 2009). Este cuestionario valora, con dos preguntas, cuántos días en la última semana y en una semana habitual, se realizan al menos 60 minutos de actividad física. El instrumento ha sido utilizado en otros estudios con adultos (Blázquez et al., 2015; Rodríguez-Larrubia, Aguilar, & Pérez, 2011).

#### Medida de la satisfacción con la vida

Para medir esta variable, se utilizó la Escala de Satisfacción Vital traducida al castellano por Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000) procedentes de la versión inglesa (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985). Dicha Escala está compuesta por los siguientes ítems: 1) "En la mayoría de los aspectos, mi vida es cercana a mi ideal"; 2) "Las condiciones de mi vida son excelentes"; 3) "Estoy satisfecho con mi vida"; 4) "Hasta ahora, he conseguido las cosas importantes que he deseado en mi vida" y 5) "Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada". Es importante tener en cuenta que, aunque en la versión original las respuestas presentan una escala del 1 al 7, la versión en castellano la componen cinco ítems en escala tipo Likert de cinco opciones (1 = *total desacuerdo* hasta 5 = *total acuerdo*). Respecto a la consistencia interna de la SWLS en su versión inglesa, el valor es de 0.87 de alpha de Cronbach (Diener et al., 1985), mientras que en su versión en castellano es de 0.82 (Atienza et al., 2000). En este trabajo, la fiabilidad obtuvo un valor de 0.87 en el coeficiente de alpha de Cronbach.

### Procedimiento

El cuestionario fue adaptado para ser aplicado online a través de un formulario Google, estando a disposición de los participantes durante dos meses. Las escalas se aplicaron en el mismo orden para todos los ellos, requiriendo un tiempo aproximado de veinte minutos. Antes de contestar el cuestionario, se informó a los docentes acerca de los objetivos del estudio y de que la participación en la encuesta era anónima, respetándose en todo momento la Ley española 15/1999 para la protección de datos.

### Análisis estadístico

Se analizó la validez de los factores empleados en el estudio a través de un análisis factorial confirmatorio (AFC) de cada escala, mediante el método de estimación de máxima de verosimilitud. Se valoró la normalidad univariada y multivariada de los ítems. En el caso de que no existiera normalidad en los ítems, se previó una técnica de muestreo para valorar la desviación de los modelos, realizándose un análisis por método de máxima verosimilitud con el procedimiento de remuestreo, *bootstrap* (1000 muestras) con un intervalo del 95 % (Byrne, 2010). Para valorar los modelos, se utilizaron varios índices de ajuste:  $c^2/gl$ , Comparative Fit Index (CFI), Incremental Fit Index (IFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), más su intervalo de confianza (IC) al 90 %, y Standardized Root Mean Square Residual (SRMS). Se emplearon diferentes criterios a la hora de valorar los índices de ajuste. El primero de ellos fue el índice  $c^2/gl$  (Jöreskog & Sörbom, 1993), teniendo en cuenta que el estadístico  $c^2$  es sensible al tamaño muestral, considerándose aceptables valores  $< 5$  y adecuados valores  $< 3$  (Bentler, 1989). Se consideraron buenos valores de índices de ajuste aquellos superiores o cercanos a 0.95 para de CFI e IFI, valores superiores o iguales para AGFI y valores inferiores o muy próximos a 0.06 y 0.08 para RMSEA y SRMR, respectivamente (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2006). Para detectar

los posibles ítems que presentan dificultades en el modelo, se analizaron los índices de modificación y los residuos estandarizados del AFC (Jöreskog & Sörbom, 1993). Se analizó la fiabilidad de los ítems de cada subescala a través del coeficiente del alpha de Crombach (Nunnally & Bernstein, 1994).

Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo y correlacional de las variables empleadas y una regresión lineal múltiple por el método de pasos sucesivos, para predecir la actividad física actual en relación con los motivos de práctica y la intención de ser físicamente activo en función de los motivos de práctica y de la actividad física realizada en la actualidad. También se aplicó un modelo de regresión para predecir la satisfacción con la vida, en función de los motivos de práctica y la práctica realizada en la actualidad. Se empleó el paquete estadístico SPSS versión 23.0.

### Resultados

Antes de llevar a cabo el estudio correlacional y predictivo, fue necesario estudiar la validez y fiabilidad de las escalas. Se realizó un AFC de la estructura teórica del cuestionario MPAM-R (Tabla 2). Los datos de asimetría y curtosis de los ítems, con valores inferiores a  $|1.96|$ , indicaron la presencia de una distribución normal univariada (Byrne, 2010), pero no una normalidad multivariada. Por ello, se empleó método de máxima verosimilitud con un procedimiento de remuestreo (1000 muestras) con un intervalo del 95 %. En un primer modelo, Modelo1, se analizó la estructura de la escala conformada por cinco factores y veintiocho ítems, revelando unos índices de ajuste mejorables (Tabla 2). Tras eliminar seis ítems (1, 10, 12, 18, 22, 24, 27), el Modelo 2 mejoró con respecto al anterior ( $AIC = 624.11$ ), obteniendo unos factores con unos índices de ajuste adecuados. Por otro lado, el cuestionario MIFAM obtuvo unos valores de asimetría y curtosis inferiores a  $|1.96|$ , indicando una adecuada normalidad univariada y unos valores adecuados de normalidad multivariada. Los

índices de ajuste presentaban valores adecuados (Tabla 2).

**Tabla 2**

Modelos con los índices de ajuste de los cuestionarios MPAM-R y MIFAM

Modelo	$\chi^2/df$	CFI	GFI	AGFI	RMR	NFI	IFI	RMSEA	SRMR	AIC
MPAM-R	5.912	0.902	0.7799	0.76	0.114	0.8850	0.903	0.087	0.077	2141.95
Modelo 1								(IC90% = 0.083-0.091)		
MPAM-R	2.937	0.972	0.931	0.907	0.06	0.9590	0.972	0.055	0.042	624.11
Modelo 2 *								(IC90% = 0.049-0.06)		
MIFAM	1.081	1	0.998	0.99	0.013	0.998	1	0.011	0.009	27.244
								(IC90% = 0-0.068)		

\*Modelo eliminando seis ítems.

Los valores de la escala que puntuaron más alto fueron las variables: *Fitness* (Ítems: 13, 16, 19, 23) y *Diversión* (Ítems: 2, 7, 11, 25), seguidos del factor *Apariencia* (Ítems: 5, 17, 20, 26), *Competencia* (Ítems: 3, 4, 8, 9, 14) y *Social* (Ítems: 6, 15, 21, 28). Los factores encontrados presentan una alta fiabilidad con valores de alpha de Crombach entre 0.88 y 0.94 (Tabla 3). Todos motivos de práctica de actividad física correlacionaron positivamente entre sí. Las correlaciones más altas se dieron entre la variable *Diversión* y las variables *Competencia*, *Social* y *Fitness*, y entre la variable *Competencia* y las variables *Social* y *Fitness*.

La media de la actividad física actual puede considerarse media-baja ( $M = 2.67 \pm DE = 1.72$ ), obteniendo una alta fiabilidad ( $\alpha = 0.95$ ). La intencionalidad de ser físicamente activo, cuestionario MIFAM, obtuvo una valoración alta ( $M = 3.69 \pm DE = 0.97$ ), obteniendo una fiabilidad alta ( $\alpha = 0.87$ ) (Tabla 3). La actividad física realizada en la actualidad correlacionó también positivamente con todos los motivos de práctica, aunque las correlaciones más altas se dieron con la *Diversión*, *Competencia* y *Fitness*. Se observó una alta correlación la actividad física realizada en la actualidad y la intención de ser físicamente activos en el futuro. Los motivos de *Diversión*, *Competencia*, *Fitness* y *Social* correlacionaron con la intención de ser físicamente activos en el futuro.

**Tabla 3**

Descriptivos y correlaciones de las variables de los cuestionarios MPAM-R, PACE y MIFAM

	M	DE	As.	Ku.	$\alpha$	I	II	III	IV	V	VI	VII
I. Diversión	3.77	1.1	-0.836	-0.112	0.94	1						
II. Apariencia	3.17	1.06	-0.175	-0.666	0.88	0.191**	1					
III. Competencia	3.11	1.12	-0.091	-0.834	0.94	0.741**	0.312**	1				
IV. Social	2.99	1.12	-0.118	-0.9	0.9	0.643**	0.285**	0.686**	1			
V. Fitness	4.02	0.92	-1.182	1.301	0.9	0.616**	0.479**	0.591**	0.482**	1		
VI. Actividad Física actual	2.67	1.72	0.18	-0.543	0.95	0.537**	0.19**	0.513**	0.388**	0.434**	1	
VII. Intención ser Activo	30.69	0.97	-0.442	-0.579	0.87	0.771**	0.312**	0.708**	0.547**	0.635**	0.627**	1

\*\* $p < 0.01$

El análisis de regresión se realizó a través del método de pasos sucesivos, indicando que las variables *diversión*, *competencia* y *fitness*, predijeron la actividad física realizada en la actualidad ( $R = 0.57$ ;  $R^2_{corregida} = 0.32$ ;  $F = 103,799$ ;  $p < 0.001$ ). Estos mismos tres factores predijeron hacer más cantidad de actividad física, con un 32.2 % de la varianza explicada. El factor de *diversión* es el principal predictor para hacer actividad física en la actualidad ( $\beta = 0.47$ ), seguido de la *Competencia* ( $\beta = 0.22$ ) y del *Fitness* ( $\beta = 0.12$ ) (Tabla 4). Todos los motivos de práctica, excepto los sociales, predijeron la intención de ser físicamente activos ( $R = 0.59$ ;  $R^2_{corregida} = 0.59$ ;  $F = 948.1$ ;  $p < 0.001$ ), con un 59 % de la variable explicada. El factor de *diversión* es el principal predictor de la intención de práctica de la actividad física realizada ( $\beta = 0.43$ ), seguido de la *competencia* ( $\beta = 0.34$ ) y el *fitness* ( $\beta = 0.22$ ).

**Tabla 4**  
Resumen del análisis de regresión lineal de la intención de ser físicamente activo según los motivos de práctica

	Mod. Variables	$\beta$	$\beta$ Est.	$R^2$	$\Delta R^2$	$t$	$F$	$T$	FIV	D-W	
Actividad Física actual	1	Constante	-0.477			-2.35**	261.73**				
		Diversión	0.835	0.537	0.288	0.287	16.18**		1	1	
		Constante	-0.583				-2.92**				
	2	Diversión	0.54	0.347	0.317	0.315	7.16**	150.25**	0.45	2.22	
		Competencia	0.391	0.256			5.28**		0.45	2.22	1.95
		Constante	-1.031				-4.03**				
Intención de ser físicamente activo	3	Diversión	0.467	0.3	0.326	0.322	5.88**	103.8**	0.402	2.49	
		Competencia	0.337	0.221			4.43**		0.421	2.374	
		Fitness	0.221	0.118			2.78**		0.58	1.724	
	1	Constante	1.141				30.79**	948.10**			
		Diversión	0.676	0.771	0.594	0.594	15.44**		1	1	
		Constante	1.07				8.55**	563.34**	0.45	2.22	
Intención de ser físicamente activo SLWS	2	Diversión	0.479	0.547	0.636	0.634	6.82**		0.41	2.44	
		Competencia	0.261	0.302			6.88**		0.45	2.22	
		Constante	0.632				12.85**				
	3	Diversión	0.408	0.466	0.66	0.658	6.82**	417.27**	0.4	2.49	1.97
		Competencia	0.208	0.241			6.88**		0.42	2.37	
		Fitness	0.216	0.205			5.33**		0.58	1.72	
Intención de ser físicamente activo SLWS		Constante	0.106				13.14**		0.38	2.61	
	4	Diversión	0.426	0.486	0.663	0.661	6.34**	317.07**	0.41	2.44	
		Competencia	0.195	0.227			5.09**		0.47	2.12	
		Fitness	0.178	0.169			2.5**		0.73	1.37	
		Apariencia	0.061	0.067							
		Actividad Física actual	0.353	0.627	0.393	0.392	20.47**	419.21**	1	1	1.8
Intención de ser físicamente activo SLWS		Constante	17.634				70.13**				
		Actividad física actual	0.533	0.256	0.065	0.064	6.72**	45.19**	1	1	
		Constante	16.203				33.62**				2.03
		Actividad física actual	0.359	0.172	0.082	0.08	3.86**	29**	0.712	1.4	
		Fitness	0.503	0.155			3.47**		0.712	1.4	
		Diversión									

FIV=Inflación de la varianza;

T=Tolerancia

\*  $p < 0.05$

\*\*  $p < 0.01$

Se encontró una predicción significativa para la satisfacción con la vida a través de la práctica de la actividad física y la *diversión* ( $R = 0.082$ ;  $R^2$  corregida = 0.08;  $F = 29$ ;  $p < 0.001$ ). Aunque el porcentaje de la varianza explica menos del 10 %, los resultados muestran una tendencia de que la práctica de actividad física y *diversión* podrían predecir un estado de satisfacción con la vida.

El valor Durbin-Watson de todos los modelos fue adecuado, situándose entre 1.5 y 2.5, que permite asumir que se cumple el supuesto de independencia de las variables independientes respecto a la variable dependiente. Para los modelos obtenidos, todos los valores de FIV están muy por debajo de 10 y los estadísticos de tolerancia son muy superiores a 0.2 (Field, 2009), por lo que no se ven afectados por colinealidad.

## Discusión

Los resultados relativos a la motivación de práctica de actividad física de la muestra consultada estarían en línea con los obtenidos

en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (CSD, 2015), situando al *fitness* y a la *diversión* como principales motivos de práctica de actividad física.

Para contextualizar el estudio y también los resultados, es importante tener en cuenta que la muestra consultada no se trata de deportistas de alto rendimiento. Los resultados obtenidos sobre la actividad física semanal equivalente a 2.67 días/semana, se podrían catalogar de medio-bajos, ya que si bien se acercarían a las recomendaciones de la OMS (2016) y a los resultados de la Encuesta de Hábitos Deportivos (CSD, 2015), estarían por debajo de la propuesta de Kyu et al. (2016). Es prudente recordar que, en este sentido, la frecuencia semanal que genera mayor percepción de autoeficacia es la de tres o cuatro días semanales (Reigal & Videra, 2013).

Para poder entender las correlaciones más altas de la práctica de actividad física actual con los motivos de *diversión*, *competencia* y *fitness*, es importante aludir a la teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), ya que estos motivos podrían situarse dentro de los más autodeterminados. En este sentido, estos resultados estarían en línea con los trabajos de Prestwich et al. (2017), donde la regulación identificada, propia de motivos de práctica de *fitness* y *competencia*, así como la motivación intrínseca, propia de la *diversión*, son los factores más predictivos de práctica de actividad física. De igual modo, parecen coherentes los datos que relacionan la práctica de actividad física con la motivación más autodeterminada, tanto en la práctica física actual como en la intención de seguir siendo físicamente activos en el futuro, al igual que también lo han mostrado diversos trabajos (Capdevila et al., 2004; Moreno-Murcia et al., 2012; Vink et al., 2015). Se debe recordar que la motivación intrínseca se sitúa como la más predictora para la adherencia a largo plazo (Teixeira et al., 2012). Si se ubican los motivos de *relación social* como más propios de una motivación externa y menos autodeterminados, es comprensible que haya sido el único motivo de práctica de actividad física que no haya resultado predictor de la intención de ser físicamente activos.

Por otro lado, el hecho de que el factor *diversión* haya sido el mayor predictor para hacer actividad física futura y actual, en la muestra consultada, estaría acorde con trabajos que asocian positivamente la motivación autodeterminada con la *diversión* (Weiss, Amorose, & Wilko, 2009). Estos resultados serían concordantes con el trabajo de Mendo (2017), que muestra que los usuarios con mayor regulación intrínseca y que se ejercitan más a la semana, presentan mayor intención de práctica y tienen una motivación relacionada con el disfrute, además de estar en forma y competir, principalmente.

Con respecto a la relación actividad física y satisfacción con la vida, es importante tener en cuenta que la percepción de autoeficacia y autopercepción física son claves para la satisfacción con la vida (Goñi & Infante, 2010) y obtiene mejores resultados con una práctica semanal de tres o cuatro días (Reigal & Videra, 2013), por debajo del nivel de práctica de la muestra consultada y más cercano a las recomendaciones ya mencionadas de Kyu et al. (2016). Este resultado es de vital importancia, teniendo en cuenta que la satisfacción con la vida es una variable predictora de la salud mental del futuro profesorado (Pinedo et al., 2017) y su relación positiva con la satisfacción de vida del alumnado (Ramos et al., 2016).

En cuanto a la satisfacción con la vida y motivos de práctica de actividad física, la *diversión* predice la satisfacción con la vida, estando en línea con diversos trabajos que señalan que experimentar formas de motivación autodeterminada provoca consecuencias positivas en el bienestar (Balaguer et al., 2008; Burton et al., 2006; Moreno-Murcia & Vera, 2011). Las personas que realizan actividad física por razones más autodeterminadas, sin presiones externas, están más satisfechas con su vida (León, Núñez, Domínguez, & Martín-Albo, 2013). La práctica de actividad física correlaciona positivamente con la satisfacción con la vida (Moreno-Murcia, Belando, Huéscar, Torres, 2017), y por tanto es una herramienta valiosa para mejorar la

satisfacción con la vida (Maher, Pincus, Ram, & Conroy, 2015).

En relación con la satisfacción con la vida, los resultados encontrados que sitúan a la *diversión*, *competencia* y *fitness* como motivos principales que predicen la mayor cantidad de actividad física (32.2 % de la varianza explicada), tendrían su explicación si se considera, por un lado, el nexo de la *diversión* con el estado de *flow*, el cual está asociado a la satisfacción con la vida (Moreno-Murcia et al., 2010; Moreno-Murcia, Conte, Borges, & González-Cutre, 2008) y la conciencia de la atención presente (Laca-Arocena et al., 2017), y por otro lado, la *competencia* y el *fitness* con la responsabilidad y autoexigencia, factores también relacionados positivamente con la satisfacción con la vida (Moreno-Murcia & Vera, 2011).

En cuanto a las limitaciones del estudio, se indica que no existe un censo de docentes por especialidades, el cual hubiera permitido realizar un muestreo aleatorio estratificado e ilustrar unos resultados más representativos. De igual manera, el cuestionario PACE, que se utiliza para valorar la actividad física habitual realizada por sujetos adultos, no permite conocer detalles tales como el volumen e intensidad de su práctica, lo que permitiría un estudio más detallado. Respecto a la prospectiva de esta investigación, dada la importancia del bienestar subjetivo en los maestros, se hace necesario seguir profundizando en las relaciones actividad física y bienestar subjetivo en el contexto laboral que incluyan nuevas variables, así como el desarrollo de diseños cuasiexperimentales y de metodología cualitativa.

Como aplicación práctica, estos resultados señalan la necesidad de desarrollar programas de actividad física dirigidos a docentes, donde el factor *diversión* tenga un protagonismo esencial, teniendo en cuenta la influencia en su satisfacción con la vida.

## Referencias

Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de

- los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Balaguer, I., Castillo, I., & 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 la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246002.pdf>
- Bentler, P. M. (1989). *EQS Structural Equations Program Manual*. Los Angeles: BMDP Statistical Software. Recuperado de <http://www.econ.upf.edu/~satorra/CourseSEMVienna2010/EQSMANUAL.pdf>
- Blázquez, A., León-Mejía, A., & Feu, S. (2015). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 163-170. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/ciencias\\_deporte07.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/ciencias_deporte07.pdf)
- Burton, K., Lydon, J., D'Alessandro, D., & Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 750-762. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/1e55/6b698dd6295be49cd787cd427385ee3d4c2b.pdf>
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS*. New York: Routledge.
- Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/261/capdevila%20131>
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275-286. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.275>
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 31-38. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227032542004>
- Chavarría, M. P., & Barra, E. (2014). Satisfacción vital en adolescentes: relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Terapia Psicológica*, 32(1), 41-46. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100004>
- Consejo Superior de Deportes. (2015). *Encuesta de hábitos deportivos 2015*. Recuperado de [https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-alcidudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta\\_de\\_Habitos\\_Deportivos\\_2015.pdf](https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-alcidudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf)
- Cuesta, M., & Calle, A. L. (2013). Benefits of exercise in healthy population and impact on disease occurrence. *Endocrinología y Nutrición*, 60, 283-286. <https://doi.org/10.1016/j.endonu.2013.03.003>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. Recuperado de [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Einstein, D. A., Lovibond, P. F., & Gaston, J. E. (2000). Relationship between perfectionism and emotional symptoms in an adolescent sample. *Australian Journal*

- Psychology*, 52, 89-93. <https://doi.org/10.1080/00049530008255373>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3.a ed.). London: Sage Publications.
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., Brito, J., & Martín, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad física-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 31, 46-51. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841342>
- Galper, D. I., Trivedi, M. H., Barlow, C. E., Dunn, A. L., & Kampert, J. B. (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(1), 173-178. <https://doi.org/10.1249/01.mss.000180883.32116.28>
- García, A. J., Marín, M., & Bohórquez, M. R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 195-200. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/1047/842>
- García, M., & Llorens, S. (mayo, 2003). *¿Influyen los obstáculos laborales en el malestar docente?* Trabajo presentado en las VIII Jornades de Foment de la Investigació en Ciències Humanes i Socials, Castellón, Universitat Jaume I. Recuperado de <http://www.uji.es/bi/publ/edicions/jfi8/psi/17.pdf>
- Goñi, E., & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468004.pdf>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2006). *Multivariate data analysis* (5.<sup>a</sup> ed.). Upper Saddle River: Prentice-Hall.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J., & Raine, A. S., (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9-25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.005>
- Hein, V., Müür, M., & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19. <https://doi.org/10.1177/1356336X04040618>
- Infante, G., & Zulaika, L. (2008). Actividad física y autoconcepto físico. En A. Goñi (Coord.), *El autoconcepto físico* (pp. 125-153). Madrid: Pirámide.
- Iso-Ahola, S. E., & St. Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147. <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491706>
- Jiménez, J. A., Zagalaz, M. L., Molero, D., Pulido, M., & Ruiz, J. R. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 429-436. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058011.pdf>
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Chicago, IL: Scientific Software International.
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Everett, J., Afshim, A., Estep, K., ... Forouzanfar, M. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *British Medical Journal*, 354-i3857. <https://doi.org/10.1136/bmj.i3857>
- Laca-Arocena, F. A., Mejía, J. C., Rodríguez, E., & Carrillo, E. (2017). Avances en psicología del bienestar subjetivo: relación entre el *mindfulness* y la satisfacción con la vida. *UARICHA. Revista de Psicología*, 14(32), 78-86. Recuperado de [https://www.academia.edu/32928031/Avances\\_en\\_psicolog%C3%ADa\\_del\\_bienestar\\_subjetivo\\_Relaci%C3%B3n\\_entre\\_el](https://www.academia.edu/32928031/Avances_en_psicolog%C3%ADa_del_bienestar_subjetivo_Relaci%C3%B3n_entre_el)

- \_mindfulness\_y\_la\_satisfacci%C3%B3n\_c  
on\_la\_vida
- León, J., Núñez, J. L., Domínguez, E. G., & Martín-Albo, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 39-58. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311127595003.pdf>
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental Psychology*, 51(10), 1407-1419. <https://doi.org/10.1037/dev0000037>
- Marsh, H. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being* (pp. 27-58). Champaign: Human Kinetics.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-De-Haro, V., Del-Campo, J., Zapatera, B., Welk, G., Villagra, A., & Veiga, O. L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.02.013>
- Méndez-Giménez, A., Cecchini Estrada, J. A., & Fernández-Río, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 73-79. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645010.pdf>
- Mendo, J. (2017). *Actividad física-deportiva, factores motivacionales y satisfacción con la imagen corporal de los usuarios de los centros de fitness en Extremadura* (Tesis doctoral inédita). Badajoz, Universidad de Extremadura. Recuperado de [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/5932/TDUEX\\_2017\\_Mendo\\_Puent.es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/5932/TDUEX_2017_Mendo_Puent.es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moreno-Murcia, J. A., Belando, N., Huécar, E., & Torres, M. D. (2017). El apoyo social, el ejercicio físico y la satisfacción con la vida en las mujeres. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 194-202. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.08.002>
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*, 26, 390-399. Recuperado de: <http://revistas.um.es/analps/article/view/109391>
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física - Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 25(1), 167-176. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723120.pdf>
- Moreno-Murcia, J. A., Conte, L., Borges, F., & González-Cutre, D. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 305-312. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243016308010.pdf>
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., & Cervelló, E. (2012). Prediction of adolescents doing physical activity after completing secondary education. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 90-100. [https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n1.37288](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37288)
- Moreno-Murcia, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/PS.pdf>
- Moreno-Murcia, J. A., & Vera, J. A. (2011). Modelo causal de la satisfacción con la vida en adolescentes de Educación Física. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 367-380. Recuperado de <http://www.chu.eus/ojs/index.php/psicodidactica/article/view/806/1601>

- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Global recommendations on physical activity for health*. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assess*, 57(1), 149-161. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701\\_17](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17)
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-determination, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306. Recuperado de [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001\\_PelletierFortierVallerandBriere\\_MOEM.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_PelletierFortierVallerandBriere_MOEM.pdf)
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53. Recuperado de [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995\\_PelletierFortierVallerandTuson\\_JSEP.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_PelletierFortierVallerandTuson_JSEP.pdf)
- Pinedo, R., Arroyo, M.J. y Caballero, C. (2017) Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida. *Contextos educativos*, (20), 11-26. <https://doi.org/10.18172/con.2996>
- Prestwich, A., Conner, M., Morris, B., Finlayson, G., Sykes-Muskett, B., & Hurling, R. (2017). Do web-based competitions promote physical activity? Randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.003>
- Ramos-Díaz, E., Rodríguez, A., Revuelta, L., & Axpe, I. (2016). El rol mediador de la implicación escolar sobre el apoyo del profesorado y la satisfacción con la vida. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6(3), 177-191. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v6i3.178>
- Reigal, R. E., & Videra, A. (2013). Frecuencia de práctica física y autoeficacia en la tercera edad [Frequency of physical activity and self-efficacy in the elderly]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 107-120. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artfrecuencia349.htm>
- Rodríguez-Larrubia, P., Aguilar, J. M., & Pérez, E. (2011). Influencia de la actividad física sobre los niveles de depresión. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 203-208. Recuperado de [http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen5/INFAD\\_010523\\_203-208.pdf](http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen5/INFAD_010523_203-208.pdf)
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354. Recuperado de [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997\\_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf)
- Teixeira, P. J., Carraçal, E. V., Markland, D. M., Silval, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Torregrosa, D., Belando, N., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 117-122. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100014>
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance

model of intuitive eating. *Body Image*, 15, 90-97. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>

Vink, K., Raudsepp, L., & Kais, K. (2015). Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 1-6 Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029214001198>

Weiss, M. R., Amorose, A. J., & Wilko, A. M. (2009). Coaching behaviors, motivational climate, and psychosocial outcomes among female adolescent athletes. *Pediatric Exercise Science*, 21, 475-492. <https://doi.org/10.1123/pes.21.4.475>

## Notas

- \* Artículo de investigación.