

Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness

Motivation, self-esteem and life satisfaction in women practicing fitness classes

Fernanda Borges-Silva¹, Lorena Ruiz-González², Cristina Salar³, Juan Antonio Moreno-Murcia⁴

1 Facultad de Deporte. UCAM, Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.

2 Facultad de Psicología. Universidad de Málaga. España.

3 Facultad de Medicina. Universidad Miguel Hernández de Elche. España.

4 Facultad de Ciencias Sociosanitarias. Universidad Miguel Hernández de Elche. España.

CORRESPONDENCIA:

Fernanda Borges-Silva

bsfernanda@ucam.edu

Recepción: febrero 2015 • Aceptación: agosto 2016

Resumen

El objetivo de este estudio fue comprobar la percepción de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca y la autoestima sobre la satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas de centros de fitness. Para ello se empleó una muestra de 259 mujeres inscritas en un programa de base musical, con edades comprendidas entre los 18 y 58 años. En el análisis del modelo de ecuaciones estructurales se observó que las necesidades psicológicas predecían positivamente la motivación intrínseca y esta, a su vez, predecía positivamente la autoestima que, finalmente, explicó positivamente la satisfacción con la vida. Según el modelo predictivo expuesto se discuten la importancia de fomentar la satisfacción de la autonomía, la competencia y las relaciones sociales para una mejora de la autoestima y, consecuentemente, una mayor satisfacción con sus vidas en pro de la obtención de consecuencias positivas en las practicantes de fitness, aunque sería necesario estudios experimentales que comprobaran la relación causa-efecto entre dichas variables.

Palabras clave: Motivación autodeterminada, necesidades psicológicas básicas, bienestar psicológico, salud, género.

Abstract

The aim of this study was to analyze the relationships of perceived basic psychological needs, intrinsic motivation and esteem, and life satisfaction in womens' fitness training. The sample consisted of 259 women practicing fitness classes, aged between 18 and 58 years. Using structural equation analysis, perceived basic psychological needs positively predicted intrinsic motivation, positively influencing esteem and satisfaction with lifetime. The predictive model exposed the importance of promoting satisfaction of autonomy, competence and social relationships for improved self-esteem. Consequently, greater satisfaction with the womens' lives towards obtaining positive effects from practicing fitness classes were found, although necessary experimental studies that show a cause and effect relationship between these variables are needed.

Key words: Self-determination theory, basic psychological needs, health, genre.

Introducción

La práctica de ejercicio físico regular es uno de los factores clave relacionados con el bienestar físico y psicológico del ser humano (Fox, Stathi, McKenna, & Davis, 2007; Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012). Sin embargo, en Europa un 42% de la población nunca practica actividad física (Eurobarómetro, 2013). Más concretamente en la población femenina, apenas una de cada tres personas practicantes de deporte en España son mujeres (Consejo Superior de Deportes, CSD, 2010; Martínez Lemos, & Gonzalez-Sastre, 2016; Chacón-Cuberos, Chacón-Borrego, Zurita-Ortega, & Cachón Zagalaz, 2016). Según la encuesta mencionada hay una insatisfacción declarada respecto al peso corporal por más de la mitad de la población femenina (53%). A pesar de ello, el incremento de mujeres que practican ejercicio físico es un hecho que refleja el cambio del perfil de algunas prácticas físico-deportivas, caracterizadas por su amplia variedad de estilos en los centros de fitness, como puede ser zumba, step, aeróbic, body pump, ciclo indoor, circuitos.

Siguiendo la línea que identifica el perfil de las practicantes de ejercicio físico, un reciente estudio (Moreno-Murcia, Marcos, & Huesca, 2016) señala que las mujeres practican ejercicio físico principalmente para mejorar y mantener la salud y la imagen corporal. Por otra parte, la práctica de actividad física ha sido un ámbito reconocido precisamente por su promoción de la salud, tanto física como psicológica (Buchworth & Dishman, 2002), por lo que resulta de vital interés profundizar un poco más en buscar nuevos modelos que puedan esclarecer esta relación entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico en la mujer.

Pensando en el bienestar psicológico antes mencionado, la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (2000) atribuye la satisfacción de las necesidades básicas (competencia, autonomía y relación con los demás) a una mayor plenitud psicológica. Si las tareas planteadas atienden las necesidades psicológicas básicas, posiblemente las personas se sientan más motivadas (Deci & Ryan, 2000; Vazquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009). Vallerand (2001) propone que la motivación es un constructo presentado por un modelo jerárquico desde intrínseco a extrínseco, es decir, pasa de niveles más autodeterminados a menos autodeterminados. Las conductas autodeterminadas son las intrínsecamente motivadas o las que poseen una regulación externa integrada, son intencionales e incluyen un verdadero sentido de libertad en la elección de lo que uno quiere hacer. Esto podría llevar a unas consecuencias (comportamentales, cognitivas y afectivas) más adaptativas tras la práctica.

La motivación actúa en diferentes niveles de generalidad (global, contextual y situacional). Desde el punto de vista contextual, varios estudios (Borges-Silva, Prieto-Vaello, Alias, & Moreno-Murcia, 2015; Vallerand, 2007; Vallerand, 2010) revelan que la motivación intrínseca se ha relacionado con diferentes consecuencias deseables. Estas consecuencias favorecen la aparición de patrones contextuales y globales más positivos como el placer, el interés, el esfuerzo, la total inmersión en la actividad, la ejecución eficaz o la intención de continuar practicando.

Diferentes estudios (Camacho, Fernández, & Rodríguez, 2006) relacionan el deporte con la mejora en la autoestima de la mujer. La autoestima se define como las percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter (Bonet, 1997), fundamentada como la capacidad de desarrollar confianza y respeto por uno mismo. Ya hace años que Bruya (1977) apuntó los efectos positivos que provoca la práctica de ejercicio físico sobre la autoestima. También, la motivación parece contribuir de forma positiva a la autoestima de los practicantes (Moreno-Murcia, Borges, Marcos, Sierra, & Huéscar, 2012), ya que cuanto mayor es la motivación en la práctica de actividad física, mejor es la salud mental del practicante (Kull, 2002). Los estudios mencionados relacionan de forma positiva la práctica de ejercicio físico y la autoestima, además, sería interesante saber qué variables motivacionales actúan en la mejora de la autoestima en mujeres practicantes de ejercicio físico en centros de fitness y cuáles son las consecuencias conductuales.

Dentro de las consecuencias positivas de la práctica de ejercicio físico anteriormente citadas está el bienestar personal. A nivel cognitivo, la percepción subjetiva del bienestar es un constructo formado por tres componentes: experiencias positivas y negativas, y la satisfacción con la vida (Andrews & Withey, 1976; Arthaud-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005). La satisfacción con la vida es definida como la valoración global que la persona hace sobre su vida, evaluando los aspectos positivos y negativos y comparándolos con el modelo de vida establecido por el mismo (Diener, 1984; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991). Según Eurostat (2015), la salud es el principal indicativo de percepción de la felicidad y satisfacción con la vida. Pensando en el estado de salud global (físico, psicológico y social), varios estudios (Campos et al., 2003; Teixeira et al., 2012) corroboran que el ejercicio físico realizado con regularidad y en un contexto positivo contribuye a la mejora de salud y satisfacción con la vida.

Diferentes trabajos analizan la práctica de ejercicio físico y su relación con las necesidades psicológicas básicas (Leyton, Jiménez, Naranjo, Castillo, & Morenas, 2013), la motivación intrínseca (Texeira et al., 2012), la autoestima (Contreras, González, Cechini, & Carmona, 2004; Miranda & Godeli, 2003) y la satisfacción con la vida (Núñez, Martín-Albo, & Domínguez, 2010). Preocupados por ello, este estudio quiere comprobar de forma conjunta el poder de predicción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca y la autoestima sobre la satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness (zumba, step, spinning, body pump, circuito, etc.). Se espera que haya una relación positiva entre las variables analizadas y, consecuentemente, las mujeres practicantes de ejercicio físico se sientan más satisfechas con la vida.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 259 mujeres inscritas en clases dirigidas (zumba, batuka, aeróbic, spinning, step, body pump, etc.) en diferentes centros de fitness de la Región de Murcia, con edades comprendidas entre 18 y 58 años ($M = 34.76$; $DT = 10.69$). Las participantes fueron seleccionadas de forma intencionada. La franja de edad seleccionada contemplada las características de las practicantes de ejercicio físico en España (MECD, 2016). Las clases analizadas en el estudio eran impartidas por los monitores de los centros. El investigador principal estaba presente al pasar los cuestionarios solucionando las dudas que pudieran surgir. Se dejó claro que la participación era voluntaria y anónima y que los datos se utilizarían para fines investigativos. Las participantes firmaron un documento de consentimiento de participación voluntaria.

Instrumentos de Medidas

Percepción de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Se empleó la *Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale* (PNSE) de Wilson, Rogers, Rodgers, y Wild (2006) validada al contexto español por Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo, y Conte (2011) que mide la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas en contextos de ejercicio físico. Está compuesta de 18 ítems agrupados en tres factores de seis ítems cada uno: competencia (e.g., “Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal”), autonomía (e.g., “Siento que puedo hacer ejercicios a mi

manera”) y relación con los demás (e.g., “Creo que me llevo bien con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos”). La oración previa es “En mis prácticas...” y las respuestas son recogidas en una escala tipo Likert que oscila entre 1 (*Falso*) y 6 (*Verdadero*). La consistencia interna fue de .87, .84, y .80 respectivamente. En el presente estudio se contemplaron las tres necesidades psicológicas en un único factor que fue denominado “*necesidades psicológicas básicas*” y presentó una consistencia interna de .89. Se realizó un análisis factorial confirmatorio, obteniendo índices de ajuste aceptables: $\chi^2(128, n = 259) = 289.90, p = .00$; $\chi^2/d.f. = 2.27$; CFI = .92; TLI = .91; RMSEA = .07.

Motivación intrínseca. Se midió la motivación intrínseca general a través de la subescala del *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ) de Lonsdale, Hodge, y Rose (2008), validado al contexto español por Moreno-Murcia et al. (2011) y adaptado al contexto de ejercicio físico. Esta dimensión está compuesta por cuatro ítems (e.g., “Porque lo disfruto”), cuyas respuestas se puntúan mediante una escala tipo Likert que oscila entre 1 (*Muy falso*) y 7 (*Muy verdadero*). El encabezamiento de los ítems es “Cuando realizo alguna actividad físico-deportiva lo realizo...”. La consistencia interna fue de .75. Los resultados del análisis factorial confirmatorio fueron adecuados: $\chi^2(1, n = 259) = 2.44, p = .118$; $\chi^2/d.f. = 2.44$; CFI = .99; TLI = .98; RMSEA = .07.

Autoestima. Se utilizó la dimensión autoestima perteneciente al cuestionario de medida del autoconcepto físico de Moreno y Cervelló (2005), tomado del original *Physical Self-Perception Profile* (PSP) de Fox y Corbin (1989). El factor está compuesto por cinco ítems y las respuestas al instrumento están expresadas en una escala tipo Likert que oscila entre 1 (*Totalmente en desacuerdo*) y 4 (*Totalmente de acuerdo*). El alfa de Cronbach obtenido fue de .88. Se obtuvieron buenos índices de ajuste en el análisis factorial confirmatorio ($\chi^2(4, n = 259) = 12.13, p = .016$; $\chi^2/d.f. = 3.03$; CFI = .99; TLI = .98; RMSEA = .08).

Satisfacción con la vida. Se utilizó el cuestionario *Escala de Satisfacción para la Vida* (ESDV-5) de Vallerand, Blais, Brière, y Pelletier (1989) validada al contexto español (Atienza, Balaguer, & García-Merita, 2003; Atienza, Pons, Balaguer, & García-Merita, 2000). Está formada por cinco ítems agrupados en un solo factor (e.g., “Mi vida se corresponde con mis ideales”). El enunciado del cuestionario era “Satisfacción con tu vida...”. Las respuestas son valoradas a través de una escala tipo Likert que va de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 7 (*Totalmente de acuerdo*). La consistencia obtenida fue de $\alpha = .92$ y el análisis factorial confirmatorio presentó un buen ajuste ($\chi^2(3, n = 259) = 9.84, p = .020$; $\chi^2/d.f. = 3.28$; CFI = .99; TLI = .97; RMSEA = .08).

Procedimiento

Se contactó con centros deportivos para informarles del objetivo de la investigación y solicitarles su colaboración. La cumplimentación de los cuestionarios se llevó a cabo en el local de realización de las sesiones, bajo la supervisión del investigador principal, que solventó todas las dudas que pudieron surgir. Los cuestionarios se contestaron de forma individual y en un ambiente óptimo para la concentración de los participantes, siendo necesario un tiempo aproximado de 15 minutos en función de la edad y de la agilidad de los participantes. La participación fue voluntaria y se preservó su anonimato.

Análisis de datos

Se calcularon los estadísticos descriptivos de todas las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas), se analizó la consistencia interna de cada factor mediante el coeficiente alfa de Cronbach, los análisis factoriales confirmatorios de los constructos utilizados y se analizaron las correlaciones bivariadas de todas las variables. Posteriormente se realizó un análisis mediante un modelo de regresión estructural, en el que se consideraron una serie de coeficientes fit para evaluar la bondad de ajuste de los modelos de medición con los datos empíricos. Así, basándonos en las aportaciones de diferentes autores (Bentler, 1990; Bollen & Long, 1993), los índices fit o índices de bondad de ajuste que se consideraron para evaluar la bondad del modelo de medición fueron: χ^2 , $\chi^2/d.f.$, RMSEA (Root Mean Square Error of Aproximation) y los índices incrementales (CFI y TLI). Estos índices de bondad de ajuste son considerados aceptables cuando el $\chi^2/d.f.$ es inferior a 5, los índices incrementales (CFI y TLI) son superiores a .90 y el índice de error (RMSEA) inferior a .08 (Hu & Bentler, 1999). Los datos fueron analizados mediante el paquete estadístico SPSS 21.0 y AMOS 21.0.

Resultados

Análisis descriptivo y de correlación de todas las variables

En el análisis descriptivo la variable que más puntuó fue la motivación intrínseca general: alcanzó con una media de 5.75, seguida de la satisfacción vital con 5.55, las necesidades psicológicas básicas (NPB) obtuvieron una media de 4.48 y por último la media de la

autoestima fue de 2.64. En el análisis de correlación se observó que todas las variables utilizadas se correlacionaban de forma positiva y significativa entre sí, la mayor probabilidad de relación fue entre las NPB y la MIG, también hubo una alta relación entre las necesidades psicológicas básicas y la satisfacción con la vida y esta con la autoestima y la MIG (Tabla 1).

Análisis del modelo de regresión estructural

Este análisis consistió en testar el modelo de ecuaciones estructurales, permitiéndonos centrarnos en las interacciones conceptuales entre los mediadores psicológicos, la motivación intrínseca general, la autoestima y la satisfacción con la vida. Como se puede observar en la Figura 1, las NPB aparecen como variables exógenas y el resto de variables que componían el modelo actuaban como variables endógenas. De esta manera, el modelo ofrecía las NPB como variables predictoras de la motivación intrínseca general, esta de la autoestima, y esta última de la satisfacción con la vida.

Uno de los aspectos a tener en cuenta por el investigador al emplear este tipo de modelo consiste en la selección del número de variables que lo compondrán, ya que cuanto mayor sea el número de variables incluidas en el mismo, mayor deberá ser el número de casos que constituirán la muestra del estudio. Según Cea (2002), se recomiendan no menos de 10 casos por variable analizada. Para llevar a cabo el análisis, de tal forma que se mantuvieran unos grados de libertad razonables, se unió las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás) en un único factor.

Puesto que el coeficiente de Mardia fue elevado (51.18), se utilizó el método de estimación de máxima verosimilitud junto al procedimiento de bootstrapping, que permitió asumir que los datos eran robustos ante la falta de normalidad (Byrne, 2001). Los índices de asimetría y curtosis estuvieron próximos al valor cero y por debajo del valor dos, tal y como recomiendan Bollen y Long (1993), lo que denota semejanza con la curva normal en los datos univariados. Los resultados del modelo hipotetizado fueron aceptables: $\chi^2 (112, n = 259) = 273.21, p = .00; \chi^2/d.f. = 2.44; CFI = .93; TLI = .92; RMSEA = .08$. Todas las relaciones fueron significativas.

Así, se puede apreciar que las NPB predijeron positivamente la motivación intrínseca general (18% varianza explicada), esta positivamente la autoestima (13% varianza explicada) y esta a su vez predijo positivamente la satisfacción con la vida (11% varianza explicada) (Figura 1).

Tabla 1. Descriptivos y Correlaciones entre las Variables de Estudio

	M	DT	α	1	2	3	4
1. NPB	4.48	.77	.89	-	.44**	.18*	.36**
2. Motivación intrínseca general	5.75	.88	.75	-	-	.12*	.19**
3. Autoestima	2.64	.92	.88	-	-	-	.27**
4. Satisfacción con la vida	5.55	1.23	.92	-	-	-	-

Nota: ** $p < .001$ * $p < .01$

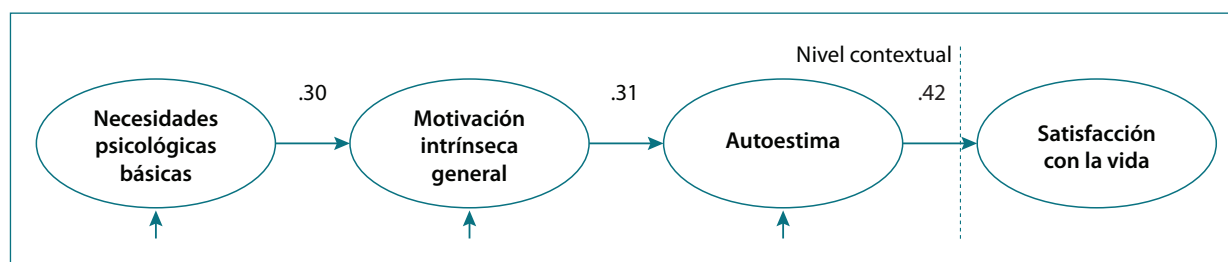


Figura 1. Modelo de Regresión Estructural que analiza las relaciones entre las Necesidades Psicológicas Básicas, la Motivación Intrínseca General, la Autoestima y la Satisfacción con la Vida. Todos los parámetros están estandarizados y son significativos en $p < .05$.

Discusión

Preocupados por comprobar la predicción de la percepción a la práctica de ejercicio físico (contexto) sobre la satisfacción global con la vida (Vallerand, 2001), el objetivo de este estudio fue comprobar el poder de predicción de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca y la autoestima sobre la satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. En concordancia con la teoría de la motivación autodeterminada, se confirma la predicción de forma positiva de la percepción subjetiva del bienestar (satisfacción con la vida) a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca y la autoestima.

Estos resultados coinciden con estudios previos (Leyton et al., 2013; Texeira et al., 2012), el modelo predictivo propuesto muestra que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas predice la motivación intrínseca. También la práctica de actividad física regular en mujeres podría aumentar la satisfacción con la vida, la satisfacción con su propio cuerpo y el bienestar personal (Štirbova, Harvanová, Hrochová-Hrubá, & Elfmark, 2009). En este sentido, la motivación autodeterminada muestra relaciones positivas con la autoestima (Contreras et al., 2004) y con la satisfacción con la vida (Balaguer, Castillo, & Duda, 2008; Moraes, Corte-Real, Dias, & Fonseca, 2009).

Distintos estudios (Fox, 2000; García, Marín, & Boórquez, 2012) sugieren que el mantenimiento de la salud mental es favorable para la autoestima, creando un efecto positivo en el bienestar de la persona que

realiza ejercicio físico. Más concretamente, la motivación intrínseca se ha relacionado positivamente con la autoestima (Moreno-Murcia, & Vera, 2011), y la satisfacción con la vida (Martín-Albo, Núñez, Domínguez, León, & Tomás, 2012; Philipe & Vallerand, 2008). También la práctica de ejercicio físico se ha visto reflejada de forma positiva con la satisfacción con la vida (Moraes et al., 2009).

La transferencia social de los resultados encontrados estaría reflejada en la aplicación de estrategias motivacionales que satisfagan la percepción de las necesidades psicológicas básicas en mujeres practicantes de clases dirigidas de los centros de fitness. Por ejemplo, las actividades podrían centrarse en la mejora de la tarea, evitando presiones externas que provoquen tensión, proporcionar feed-back positivo, incluir actividades que supongan un reto personal con objetivos realistas para que las practicantes se impliquen en las decisiones y en los papeles de liderazgo, así como desarrollar técnicas de auto-control y auto-dirección y promover el fomento de las relaciones sociales, por lo que cabría a los profesionales planificar y orientar la práctica para que esta sea motivadora al punto de generar un bienestar psicológico.

Respecto a las limitaciones del estudio, cabe destacar que la metodología utilizada ha sido de tipo correlacional. Esto nos ofrece una posibilidad futura de emplear una metodología experimental, aunque las variables manifiesten una relación matemática importante, no implica necesariamente que haya causa-efecto entre ellas (Quintana, 1989). Además, se ve la necesidad de comprobar el estudio con las tres necesidades psicológicas básicas de forma aislada para saber la relación

que tiene cada una con las variables estudiadas. Los datos obtenidos no pueden ser extrapolados más allá de los rangos observados en la muestra del estudio.

Para finalizar, lo que se quiso fue aclarar qué factores contribuyen en el comportamiento positivo de la mujer que practica clases dirigidas en los centros de

fitness. Por lo tanto, garantizar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, que mide el efecto entre los constructos sociales y la motivación experimentada, podría llevar a consecuencias positivas en la vida de las mujeres, como una mayor autoestima y satisfacción con sus vidas.

BIBLIOGRAFÍA

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445-476. DOI 10.1007/s11205-004-8209-6.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (2003). Satisfaction with life scale: Analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1255-1260. DOI:10.1016/S0191-8869(02)00332-X
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. DOI: <http://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>
- 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 autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(17), 123-139. doi:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119246002>
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246. DOI: 10.1037/0033-2909.107.2.238.
- Bollen, D. A., & Long, J. S. (1993). *Testing structural equation models*. Newbury Park, CA: Sage.
- Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*. España: Sal Terrae.
- Borges-Silva, F., Prieto-Vaello, A., Alias, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2015). Predicción del motivo salud en el ejercicio físico en centros de fitness. *RICYDE.Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 40(11), 163-172. DOI:10.5232/ricyde
- Bruya, L.D. (1977). Effect of selected movement skills on positive self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 45, 252-254. doi:10.2466/pms.1977.45.1.252
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, N. J: Erlbaum.
- Camacho, M. J., Fernández, E., & Rodríguez M. I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *RICYDE.Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 1-19. DOI: 10.5232/ricyde2006.00301
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J. C., López, A., Pablos, A., & 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. doi:<http://www.rpd-online.com/article/view/173>
- Cea, M. A. (2002). *Análisis multivariable. Teoría y práctica en la investigación social*. Madrid: Síntesis.
- Chacón-Cuberos, R., Chacón-Borrego, F., Zurita-Ortega, F., & Cachón Zagalaz, J. (2016). Perfiles deportivos según sexo y edad en la población adulta de Sevilla. Un modelo de regresión. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 33(11), 207-2015. doi:10.12800/ccd.v11i33.764
- 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., & 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. DOI: <http://www.psicothema.com/pdf/1168.pdf>
- 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, 227-268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 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.
- Eurobarómetro (2013). European Commission, Directorate-General for Education and Culture. Consultado el 15 de mayo de 2015. Recuperado de http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb/eb79/eb79_en.htm.
- Eurostat, Statistics Explained (2015). How satisfied are people with their lives in the European Union? A new multi-dimensional data collection. *International Day of Happiness*. Consultado el 15 de mayo de 2015. <http://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/03994109.pdf>
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Fox, K. R., & 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., & Davis M. G. (2007). Physical activity and mental wellbeing older people participating in the Better Ageing Project. *European Journal of Applied Physiology*, 100, 591-602. DOI: 10.1007/s00421-007-0392-0
- García, A. J., Marín, M., & Bohórquez, M. R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictor de la actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 195-200. DOI:<http://www.rpd-online.com/article/view/1047/842>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility aged women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 12, 241-247. DOI: 10.1034/j.1600-0838.2002.00341.x
- Leyton, M., Jiménez, R., Naranjo, J., Castillo, M. J., & Morenas, J. (2013). Aplicación de un programa motivacional para promocionar la actividad física en adultos y mayores. *Archivos de Medicina del Deporte: Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 153, 25-33.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The development of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-355.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Domínguez, E., León, J., & Tomás, J. M. (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 337-347. DOI: 10.1080/02640414.2011.649776
- Martínez Lemos, I., & Gonzalez-Sastre, B. (2016). El mercado del fitness en España: Un estudio exploratorio sobre el perfil económico del segmento low-cost. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 33(11), 197-206. doi:10.12800/ccd.v11i33.765
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016). *Anuario de estadísticas deportivas 2016*. Madrid: Secretaría General Técnica. Subdirección General de Documentación y Publicaciones. <https://sede.educacion.gob.es/publivena/anuario-de-estadisticas-deportivas-2016/deportes-estadisticas/21196>
- Miranda, M., & Godeli, M. (2003). Musica, actividade fisica e bemestar psicologico em idosos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 11(4), 87-94.

- Moraes, M., Corte-Real, N., Dias, C., & 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 del Deporte*, 30(2), 137-149.
- Moreno-Murcia, Borges, F., Marcos, P. J., Sierra, A., & 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. DOI: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista48/artmotivacion319.htm>
- Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno-Murcia, J. A., Marcos, P. J., & Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(40), 35-41.
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., & Conte, L. (2011). Validación de la escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26, 355-369. DOI:10.5232/ricyde2011.02602
- 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. DOI: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17518828009>
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., & Domínguez, E. (2010). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en sujetos practicantes de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 291-304. DOI: <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=235116352009>
- Pavot, W., 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. *Social Indicators Research*, 28, 1-20. DOI: 10.1207/s15327752jpa5701_17
- Philippe, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). Actual environments do affect motivation and psychological adjustment: A test of self-determination theory in a natural setting. *Motivation and Emotion*, 32(2), 81-89. DOI 10.1007/s11031-008-9087-z
- Quintana, C. (1989). *Elementos de inferencia estadística*. Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*, 22, consultado el 15 de mayo de 2015.
- Štirbova, D., Harvanová J., Hrochová-Hrubá, R., & 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), 33-42.
- Texeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., & Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78. doi:10.1186/1479-5868-9-78
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. En G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3ª ed., pp. 59-83). New York: Wiley.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 97-193. doi:10.1016/S0065-2601(10)42003-1
- Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M., & Pelletier, L. G. (1989). Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioral Sciences*, 21(3), 323-349. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0079855>
- Vazquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Wilson, P. M., Rogers, W., Rodgers, W. M., & Wild, T. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(3), 231-25.
- Ying, S., & Fang-Biao, T. (2005). Correlations of school life satisfaction, self-esteem and coping style in middle school students. *Chinese Mental Health Journal*, 19(11), 741-744.