

Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de Educación Física

Juan González*, Enrique J. Garcés de los Fayos*, Ana García Dantas**

INDICATORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PERCEIVED BY PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

KEYWORDS: Psychological wellbeing, Self esteem, Teaching styles, Physical education.

ABSTRACT: Adolescence is a critical step in learning healthy and wellness behaviours, which include physical activity; furthermore the habits developed during this phase may continue into adulthood. If psychological well-being is considered one of the factors that facilitates adhesion to exercise and health and allows physical exercise to be practiced, adequately perceiving indicators of well-being should be teachers' main objective in teaching physical education at school. We aimed to establish the correspondence between teaching styles in physical education teachers for organising classes and the indices of psychological well-being perceived by students in learning contexts. We conducted a correlational descriptive study between teaching styles indicators ($n = 15$) using the *Styles Questionnaire Educational Profiles* (PEE) (Magaz and Garcia, 1998) and the perceptions of subjective well-being by students ($n = 150$) between 12 and 16 years of age using the Spanish version of Ryff's Scale of Psychological Well-Being (Diaz et al., 2005), corresponding to compulsory secondary education. The data analysis suggests a positive correspondence between the indices of psychological well-being perceived by the students with the way in which their physical education teachers taught the subject. The results showed the importance of the pedagogical transmission of physical activity as a model that encourages adolescents' psychological well-being as a basis for healthy behaviours in adulthood.

La adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida; una etapa en la que los adolescentes muestran especial curiosidad y receptividad ante circunstancias sociales en las que aún son relativamente inexpertos. En su transición a la edad adulta, están muy abiertos a la influencia de los factores ambientales y de los modos de vivir que la sociedad les presenta como modélicos (Chillón, Tercedor, Delgado y González-Gross, 2002; González, Garcés de los Fayos y García del Castillo, en prensa). Los jóvenes se modelan y son reforzados por las acciones de los otros significativos a través de las interacciones con su medio social circundante. Asimismo, los jóvenes también aprenden de los otros significativos y del clima o ambiente motivacional creado por éstos los criterios para juzgar su propia capacidad o competencia en su participación en actividades físicas y adoptan las expectativas sociales mostradas por ellos respecto a estas conductas (Castillo, Balaguer, Duda y García-Mérita, 2004; Gil Roales et al., 2001). Si se entiende el deporte -o la actividad física- como una actividad estructurada, será un contexto en el que el aprendizaje de cualquier hábito ayuda a generar habilidades para establecer y alcanzar metas. De esta manera, las actividades estructuradas producen retroalimentación y hacen posible el control o el dominio de la situación. Del mismo modo, si bien los adolescentes manifestaban sentirse felices cuando estaban por ejemplo mirando televisión (actividad deses-

tructurada), mostraban muchas más felicidad mientras jugaban al baloncesto o estaban tocando el piano (actividades estructuradas). (Mesurado, 2009)

Si se quiere fomentar que las personas adquieran estilos de vida saludables, educativos y ecológicos, resulta imprescindible comprender cómo en la adolescencia se van consolidando determinados estilos de vida y cuáles son los factores que los determinan (Gil Roales et al., 2004; Mendoza, 2000; Nutbeam, Aaro, y Catford, 1989; Pastor, Balaguer y García-Mérita, 1999; Rodríguez, 2000) y habrá que intervenir en el entorno para reducir los factores que lo dificulten y aumentar los que lo favorecen.

Relacionar la práctica de actividad física-deportiva y la salud física y psicológica es un tema que despierta un gran interés entre los investigadores, siendo numerosos los trabajos científicos que tratan de describir y explicar dicha relación. En general, los efectos del ejercicio sobre la salud física están mejor establecidos en la literatura científica que aquellos otros que supuestamente produce sobre el bienestar psicológico. Debido a la dificultad de desarrollar estudios experimentales encaminados a establecer una relación causa-efecto entre la práctica de ejercicio físico y la salud mental, la mayoría de los trabajos de investigación en este campo han adoptado diseños metodológicos menos rigurosos, por lo que de los resultados no pueden derivarse relaciones causales (Jiménez, 2004). En nuestro país se han llevado a cabo numerosos es-

Correspondencia: Juan González Hernández. Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo s/n. 30100 Espinardo (Murcia), España. E-mail: jgonzalez@um.es

* Universidad de Murcia.

** Universidad de Sevilla.

— Artículo invitado con revisión

tudios que han analizado la práctica de actividad física en población escolar (Cantera y Devis, 2002; Castillo, Balaguer y Tomás, 1997; Chillón et al., 2002; Chillón, 2005; Guillén, Weis y Navarro, 2005; Montil, Barriopedro y Oliván, 2005; Palou et al., 2005; Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy, 1995; Tercedor y Delgado, 2000; Tercedor, 2001), detectando importantes carencias de la misma. De entre todos estos estudios algunos han llegado a analizar la práctica realizada junto a otras conductas que generalmente van asociadas al estilo de vida de los escolares (Hernández et al., 2006; Alvariña, Fernández y López, 2009; Mendoza, Sagra y Batista, 1994).

Diversas investigaciones han dejado en evidencia una mayor vulnerabilidad durante el proceso adolescente para iniciar conductas de riesgo en salud mental y adaptación social tales como: consumo de drogas ilícitas, embarazo precoz, deserción escolar, violencia y conductas antisociales (Ávila, Jiménez-Gómez y González, 1996; Jiménez, 2004; Rodríguez, De Abajo, y Márquez, 2004). Estas manifestaciones se presentan como un fenómeno emergente, amenazando la convivencia social y reduciendo en estos adolescentes las posibilidades de ajuste psicológico y social futuro.

Podemos encontrar además, dentro de la literatura científica, una serie de estudios empíricos sobre adolescentes que consideran éste un período evolutivo en el que sólo algunos individuos desarrollan problemas con significación clínica (Casullo y Solano, 2002; Riberio et al, 2003). Las transiciones que tienen lugar durante la segunda y tercera décadas de la vida de todo individuo proveen las estructuras y recursos que permiten que el niño se transforme en adolescente y éste en un adulto (McCullough et al., 2000).

Los niveles de práctica deportiva son muy distintos entre los países estudiados por la OMS en población de 11 a 17 años, siendo las chicas españolas las que presentan el sedentarismo más acusado de los 24 países estudiados (Mendoza, 2000). Otros estudios (Mendoza et al., 1994; Sánchez Bañuelos, 1996), muestran que los alumnos que más practican actividad física-deportiva son los que muestran más apetencia por las clases de Educación Física recibidas. En España el nivel de forma física de los adolescentes es más bajo que el encontrado en otros países lo cual se traduce en una menor práctica de actividad física en la fase adulta (Elosua, 2005).

Debemos tener en cuenta que, en cada una de las interacciones sociedad-joven deportista se inserta una oportunidad para que el responsable de transmitir valores positivos o competencias-clave para la vida adulta, ayude al desarrollo de la auto-eficacia o aumente la autoestima del niño/a. en este caso, y en el contexto escolar la figura más significativa es el profesor, y en cuanto a las elecciones sobre un estilo de vida saludable en torno a la actividad física y sus buenos hábitos en la figura del profesor de educación física. Esta influencia puede facilitarse sabiendo que,

principalmente los niños más pequeños, pueden llegar a considerar al profesor como un prescriptor esencial en su participación y mantenimiento en la práctica deportiva.

Pretendemos en el presente trabajo establecer correspondencias entre los estilos educativos en la transmisión de los contenidos pedagógicos de los profesores para la disposición en las clases de educación física y los índices de bienestar psicológico percibido por sus alumnos dentro de contextos de aprendizaje de la educación física, entendiendo estos indicadores como la correspondencia entre lo que el docente dispone en su planificación y lo que la práctica e implicación en la actividad física genera en los alumnos con respecto a sus autopercepciones acerca de sus capacidades de competencia en las actividades dispuestas.

Método

Procedimiento

Para alcanzar los propósitos de nuestro estudio, nos dirigimos a centros educativos de distintas poblaciones de la Región de Murcia para ponernos en contacto con la dirección de los mismos y solicitar las autorizaciones necesarias para la puesta en marcha de la investigación. Posteriormente, nos dirigimos a los profesores de educación física de los citados centros para conocer su predisposición a colaborar, encontrando receptividad en todos ellos. En algunos casos, los responsables de los centros nos remitieron a las Asociaciones de Padres y Madres de los mismos para el correspondiente consentimiento informado. Una vez superados estos protocolos habituales a la hora de la recogida de la información, acudimos a las clases de educación física para ocuparnos de la administración de las pruebas de evaluación determinadas.

Participantes

Entendiendo que el presente estudio pretende encontrar dentro de una población de ámbito escolar la correspondencia entre indicadores de dos muestras, debemos contemplar que se ha recogido información de una muestra de profesores de educación física ($N = 15$) y de escolares ($N = 150$), pertenecientes a centros escolares de los municipios de Murcia, Fortuna, Cartagena y Benijáfan, todos ellos de la Región de Murcia. La edad de los participantes comprende entre 11 y 14 años ($X = 12,16$; $dt: 1,08$), existiendo cuasi equivalencia en cuanto a género entre las muestras de profesores y de alumnos (Tablas 1 y 2).

Instrumentos de evaluación

Para la recogida de información se han empleado instrumentos estandarizados, así como un Cuestionario sociodemográfico ad hoc con el propósito de recoger datos generales de la muestra de alumnado. Es por ello que para la evaluación de los estilos educativos del profesorado se ha utilizado el Cuestionario de Perfiles de Estilos Educativos (PEE) (Magaz y García, 1998) en su

curso	chicos	chicas	n
6º primaria (11-12 años)	23	27	50
1º ESO (12-13 años)	18	28	46
2º ESO (13-14 años)	23	31	54
	<i>n</i>	64	86
<i>N</i> = 150			

Tabla 1. Descripción de la muestra de alumnos.

curso	chicos	chicas	n
6º primaria	2	2	4
1º ESO	2	3	5
2º ESO	3	3	6
	<i>n</i>	7	8
<i>N</i> = 150			

Tabla 2. Descripción de la muestra de profesores

versión para profesores, que pretende asociar ideas, creencias, actitudes y valores predominante en profesores sobre la educación de los alumnos. Proporciona un perfil compuesto por componentes sobreprotector, inhibicionista, punitivo y asertivo. Esta herramienta dispone una escala de respuesta dicotómica (si-no), con ítems como "...me molesta que alguno de mis alumnos/as me pida ayuda para hacer algo; creo que debería intentar hacerlo solo/a..." ó "... me preocupó mucho, cuando pienso que algún día mis alumno/as tendrán que cuidar de sí mismos..."

Para la evaluación de las percepciones de bienestar subjetivo de los alumnos se ha utilizado la Escala de Bienestar de Bienestar psicológico de Ryff, en su versión española (Díaz and cols, 2005); dicha escala se presenta como una buena herramienta para el estudio del bienestar psicológico en el campo de la psicología positiva; consta de 39 ítems y dispone de la medida de bienestar psicológico en las 6 dimensiones del modelo multidimensional de Ryff: autoaceptación, uno de los criterios centrales del bienestar y directamente relacionado con la autoestima o autoconcepto; relaciones positivas, necesidad de mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que confiar; autonomía, para sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal; dominio del entorno, habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias; y crecimiento personal, necesidad de marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido; propósito con la vida, percepción de lo que uno puede llegar o no llegar a ser en un futuro. Este instrumento dispone de una escala de respuesta tipo likert con un formato de respuesta comprendido entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), en los que se pueden encontrar ítems como "...No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida..." ó "...tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente..."; además, muestra unos niveles de consistencia interna con un alpha de Cronbach de .84 a .70.

Resultados

El proceso de análisis de los datos se ha elaborado con el paquete estadístico SPSS, en su versión 15.0. Para establecer la línea a seguir a lo largo del estudio, establecemos una serie de indicadores acerca de la percepción de los alumnos en sus clases de educación física sobre la eficacia con la que proponen y disponen mecanismos para la realización de actividad física.

En la Tabla 3 se muestran los resultados de tales indicadores que sugieren que la muestra de alumnado no encuentra importantes los valores del deporte (pasárselo bien, formar parte de estilo de vida saludable, etc.). Sin embargo, si contemplan como importante su *grado de compromiso con lo que hacen* ($X = 3.68$; $DE = .738$), su *comportamiento para la consecución de los resultados* ($X = 3.64$; $DE = .648$) y con los *resultados obtenidos en las tareas que realizan en las clases de educación física* ($X = 3.55$; $DE = .691$).

De la misma forma, de la muestra puede recogerse que cuando se establece correlación de estos indicadores entre sí, aparecen resultados significativos en sentido positivo, pero es significativa la correlación negativa entre pasárselo bien y el grado de compromiso ($x^2 = -.187$), así como con las percepciones acerca de los resultados obtenidos ($x^2 = -.344$) (ver Tabla 3). Además, estas correlaciones negativas aparecen cuando los estilos comunicativos utilizados por los docentes son punitivos e inhibicionistas.

En la tabla 4, se observa una correspondencia positiva y significativa entre los índices de bienestar psicológico percibido por los alumnos con el estilo educativo en que sus docentes transmiten la educación física. Resulta significativo que la percepción de la autoaceptación del alumnado corresponda negativamente con los estilos inhibicionista ($p = .462$) y punitivo ($p = .725$) del profesorado, así como el estilo asertivo corresponda positivamente con los indicadores de bienestar psicológico de dominio del entorno ($p = .482$) y crecimiento personal ($p = .627$).

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>X</i> ²
si se lo pasa bien en el deporte	1.08	.272	"haría más deporte" (.666**) "resultados obtenidos" (-.344**) "compromiso" (-.187*)
si pudiera haría más deporte	1.09	.292	"mejora de salud" (.168*) "Compromiso" .142*)
resultados obtenidos en las clases de educación física	3.55	.691	"comportamiento" (.343**) "compromiso" (.480**) "si se lo pasa bien" (-.344**)
si el deporte mejora su salud	1.03	.162	"compromiso" (.168*) "resultados obtenidos" (.142*)
comportamiento para la consecución de esos resultados	3.64	.648	"compromiso" (.339**) "resultados" (.343**)
grado de compromiso para conseguir esos resultados.	3.63	.738	"si se lo pasa bien" (-.187*) "hacer más deporte" (.142*) "Mejora de salud" (.168**) "resultados" (.480**) "comportamiento" (.339**)

* $p < .01$; ** $p < .05$.

Tabla 3. Indicadores de autoeficacia percibida en el alumnado.

	asertivo	inhibicionista	punitivo	sobreprotector
autoaceptación		-.462*	-.725**	
Relaciones positivas				
autonomía				
Dominio del entorno	.482*			
Crecimiento personal	.627**			
Propósito con la vida				

Tabla 4. Correspondencias bienestar psicológico y estilos educativos.

Discusión

Tal y como que da evidenciado en este trabajo, debe contemplarse la importancia de la transmisión pedagógica de la actividad física como modelo favorecedor del bienestar psicológico del adolescente como base de desarrollo del autoconcepto y competencias sociales en la edad adulta, así como del mantenimiento y adherencia a la práctica deportiva para incorporarla en un estilo saludable y activo.

Tal y como muestran los resultados, cuando los estilos educativos se orientan al uso de castigos (punitivo) o de estímulos neutros, restrictivos ó poco constructivos (inhibicionista), los indicadores de bienestar psicológico del alumnado no son positivos, por lo que pueden influir directamente en el desarrollo de aspectos de la personalidad o competencias claves tan importantes a desarrollar en edad adolescente como la iniciativa, el afrontamiento activo de situaciones o el fortalecimiento de la autoestima ante la vulnerabilidad a problemas sociales y de salud (Muntaner, 2010).

Es preciso tener en cuenta la necesidad de establecer medidas para que los estilos educativos de los profesores de educación física

inferan positivamente en sus alumnos para generar los mayores niveles de implicación, compromiso y participación, así como que faciliten el desarrollo de la personalidad de sus alumnos en las tareas de educación física (Barrio, 2009), principalmente en las que corresponden a las que se dirigen a fortalecer un estilo saludable que garanticen adolescentes con valores positivos hacia la vida y hacia las conductas saludables, así como con el bienestar consigo mismo con un estilo de vida activo y autosuficiente. De la misma, forma, es necesario proveer a los profesores de educación física, de herramientas docentes y metodológicas que permitan un mayor desarrollo de estos indicadores en sus propios alumnos.

Necesitamos además, establecer medidas longitudinales y por supuesto, ampliar el tamaño muestral de nuestros estudios para poder determinar y generar la mayor validez posible de las investigaciones, y nos permitan facilitar los efectos posteriores que puedan generarse de la influencia que tiene la percepción del desarrollo y mejora físico, psicológico y social de la práctica en la educación física en los alumnos, tanto en sentido positivo como negativo.

INDICADORES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PERCIBIDO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

PALABRAS CLAVE: Bienestar psicológico, Autoestima, Estilos educativos, Educación física.

RESUMEN: La adolescencia es una etapa crítica en el aprendizaje de conductas saludables y de bienestar, entre las que se encuentra la práctica de actividad física; por otro lado, los hábitos desarrollados durante esta etapa, pueden continuar durante la edad adulta. Si consideramos el bienestar psicológico como uno de los factores que facilitan adherencia entre ejercicio y salud que permite la práctica de ejercicio físico, percibir adecuadamente indicadores de ese bienestar debería ser principal objetivo de los docentes en la transmisión de la educación física en edad escolar. Pretendemos establecer correspondencia entre estilos educativos docentes en educación física para la disposición de las clases e índices de bienestar psicológico percibido por alumnos dentro de contextos de aprendizaje. Realizamos estudio descriptivo y correlacional entre indicadores de estilos educativos de docentes ($n = 15$) utilizando el cuestionario de *Perfiles de Estilos Educativos* (PEE) (Magaz y García, 1998) y las percepciones de bienestar subjetivo de alumnos ($n = 150$) con edades entre 12 y 16 años utilizando la Escala de Bienestar de Bienestar psicológico de Ryff, en su versión española (Díaz et al., 2005), correspondientes al ciclo de educación secundaria obligatoria. El análisis de los datos nos sugiere correspondencia positiva entre los índices de bienestar psicológico percibido por los alumnos con la forma en que sus docentes transmiten la educación física. Debemos contemplar la importancia de la transmisión pedagógica de la actividad física como modelo favorecedor del bienestar psicológico del adolescente, como base de conductas saludables en la edad adulta.

INDICADORES DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PERCIBIDO EM ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PALAVRAS-CHAVE: Bem-estar psicológico, Auto-estima, Estilos educativos, Educação Física.

RESUMO: A adolescência é uma etapa crítica na aprendizagem de conductas saudáveis e de bem-estar, entre as quais se destaca a prática de actividade física; por outro lado, os hábitos desenvolvidos durante esta etapa, podem continuar durante a idade adulta. Se considerarmos o bem-estar psicológico como um dos factores que facilitam a adesão ao exercício físico, perceber adequadamente alguns indicadores desse bem-estar deveria ser o principal objetivo dos docentes ao leccionar educação física em idade escolar. Pretendemos estabelecer correspondência entre estilos educativos docentes em educação física para a disposição das turmas e índices de bem-estar psicológico percibido por alunos em contextos de aprendizagem. Realizámos um estudo descriptivo e correlacional entre indicadores de estilos educativos de docentes ($n = 15$) utilizando o questionário *Perfis de Estilos Educativos* (PEE) (Magaz & García, 1998) e as percepções de bem-estar subjectivo de alunos ($n = 150$) com idades entre 12 e 16 anos utilizando a Escala de Bem-estar Psicológico de Ryff, na sua versão espanhola (Díaz et al., 2005), correspondentes ao ciclo de educação secundária obrigatória. A análise de dados sugere a existência de uma correspondência positiva entre os índices de bem-estar psicológico percibido pelos alunos e a forma como os seus docentes leccionam educação física. Devemos contemplar a importância da transmissão pedagógica da actividade física como modelo potenciador do bem-estar psicológico do adolescente, como base das suas conductas saudáveis na idade adulta.

Referencias

- Alvariñas, M., Fernández, M. A. y López, C. (2009). Actividad Física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.
- Ávila, A., Jiménez-Gómez, F. y González, R. (1996). Aproximación psicométrica a los patrones de personalidad y estilos de afrontamiento del estrés en la adolescencia: Perspectivas teóricas y técnicas de evaluación. En M. Casullo (Comp.), *Evaluación psicológica en el campo de la salud*. (pp. 267-325). Barcelona: Paidós.
- Barrio, J. L. (2009). Hacia una educación inclusiva para todos. *Revista Complutense de Educación*, 20(1), 13-31.
- Cantera, M. A. y Devís, J. (2002) La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *European Apunts. Educación física y Deportes*, 67, 54-62.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. *Anales de Psicología*. 13(2), 189-200.
- Castillo, C., Balaguer, I., Duda, J. y García-Mérita, M. L. (2004) Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología* 36(3), 505-515.
- Casullo, M. y Castro Solano, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 7(2), 129-140.
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M. y González-Gross, M. (2002) Actividad físico-deportiva en escolares adolescente. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3, 5-12.
- Chillón, P. (2005) Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3º de ESO. *Tesis doctoral*. Universidad de Granada.
- Elosua, R. (2005). Actividad física. Un eficiente y olvidado elemento de la prevención cardiovascular, desde la infancia hasta la vejez. *Revista Española de Cardiología*, 58(8), 887-909.
- Gil Roales Nieto, J., López, F. y Moreno San Pedro, E. (2001). Concepto, creencias, y comportamientos de salud en preadolescentes. *Análisis y modificación de conducta*, 27, 875-903.
- Gil Roales Nieto, J., Moreno San Pedro, E., Vinaccia, E., Contreras, F., Fernández, H., Londoño, X., Salas Ochoa, G. H. y Medellín Moreno, J. (2004). Hábitos de salud y creencias sobre salud en adolescentes de España, Colombia y México. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 483-504.
- González, J., Garcés de los Fayos, E. J. y García del Castillo, A. (en prensa). Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente. *Revista Sociotam* (artículo pendiente de publicación).
- Guillén, F., Weis, G. y Navarro, M. (2005). Motivos de participación deportiva en niños brasileños atendiendo a sus edades. *Apunts*, 80, 29-36.
- Hernández, J. L., Velásquez, R., Moya, J. M., Alonso, D., Castejón, F. J., Garoz, I., López, C., López, A., Maldonado, A. y Martínez, M. E. (2006). Hábitos de práctica físico-deportiva de los niños y niñas adolescentes, de su entorno familiar y de su círculo de amistades: Estudio de población española. *Actas del VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia.
- Jiménez, R. (2004) Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de educación Física en Secundaria. *Tesis Doctoral*. Universidad de Extremadura.
- Mculough, G., Huebner, S. y Laughlin, J. (2000). Life events, self-concept and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37, 281-290.
- Mendoza, R., Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994) *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: C.S.I.C
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad física-deportiva. *Educación física y salud. Actas del 2º Congreso Internacional de Educación física*, 765-790. Cádiz.
- Mesurado, Belén. (2009) Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de Psicología*, 25(2), 308-315.
- Montil, M., Barriopedro, M. I. y Oliván, J. (2005). El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la Comunidad Autónoma de Madrid. *Apunts*, 82, 5-11.
- Muntaner, J. J. (2010). De la integración a la inclusión: un nuevo modelo educativo. En Arnaiz, P., Hurtado, Mª. D. y Soto, F. J. (Coords.) *25 años de Integración en España: Tecnología e Inclusión en el ámbito educativo, laboral y comunitario*. Murcia: Consejería de Educación Formación y Empleo.
- Nutbeam, D., Aaro, L. y Catford, J. (1989) Understanding children's health behaviour: The implication for health promotion for young people. *Social Science and Medicine*, 29, 317- 325.
- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borrás, P. A. y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts*, 81, 5-11.
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M. L. (1999) *Estilo de vida y salud*. Valencia: Albatros Educación.
- Ribeiro, J., Guerra, S., Pinto, A., Oliveira, J., Duarte, J. y Mota, J. (2003). Overweight and obesity in children and adolescents: relationship with blood pressure, and physical activity. *Annals of Human Biology*, 30(2), 203-213.
- Rodríguez, A. (2000) *Adolescencia y Deporte*. Oviedo: Nobel.
- Rodríguez, J., De Abajo, S. Y. y Márquez, S. (2004) Relación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos de ESO del municipio de Avilés. *European Journal of Human Movement*, 12, 46-69
- Sánchez-Bañuelos, F. (1996). La valoración del deporte y la educación física y su relación con la práctica del ejercicio físico orientado hacia la salud. *Tesis Doctoral*. Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Psicología. Depart. de Psicología Biológica y de la Salud: Madrid
- Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. y Godoy, J. F. (1995). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Madrid: Gymnos.
- Tercedor, P., Martín-Matillas, M., Chillón, P., Pérez, I. J., Ortega, F. B., Wärnberg, J., Ruiz, J. R., Delgado, M. y grupo AVENA (2007). Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. Estudio AVENA. *Nutrición Hospitalaria*, 22 (1), 89-94.